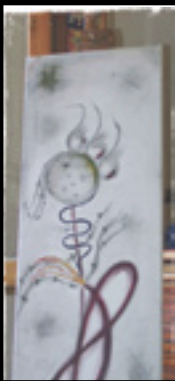


IN

FORMAZIONE
PSICOTERAPIA
COUNSELLING
FENOMENOLOGIA



numero
speciale

ISSN: 2282-2372

etica
e
estetica
e
logica

23
3/2013



Istituto
Gestalt
Firenze®



Fotografie di Gianni Capitani

FORMAZIONE IN
PSICOTERAPIA
COUNSELLING
FENOMENOLOGIA

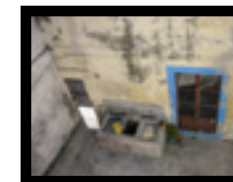
Numero 23

III quadrimestre 2013
Settembre-Dicembre



Istituto
Gestalt
Firenze®





INDICE CONTENUTI

FORMAZIONE IN PSICOTERAPIA,
COUNSELLING, FENOMENOLOGIA
3° QUAD. 11° ANNO N. 23
SETTEMBRE - DICEMBRE 2013

Direttore Responsabile:
G Paolo Quattrini

Comitato Scientifico:
Anna Maria Acocella, Emilio Gattico,
G. Paolo Quattrini, Anna R. Ravenna,
Oliviero Rossi, Vezio Ruggeri

Editore:
Istituto Gestalt Firenze s.r.l.
Via Pilo Albertelli, 1 - 00195 Roma

Segreteria di redazione:
Michaela Palumbo

Redazione:
Giovanna Gatteschi
Pierluca Santoro

Editing:
Pierluca Santoro

Registrazione Tribunale di Roma
n. 28/2003 del 3/02/2003

Provider Web: Alicom Srl
Via Pietro Nenni, 294
S. Giovanni Teatino (CH)

Finito di redigere nel Dicembre 2013
e pubblicato sul sito:
www.igf-gestalt.it

Per inserzioni pubblicitarie scrivere a
roma@igf-gestalt.it

Editoriale	7
<hr/>	
Etica Estetica Logica	
G. P. Quattrini Etica e psicoterapia	10
G. P. Quattrini - P. Santoro Fenomenologia dell'arteterapia	20
A. Cecchini Rebirthing - Il mio processo creativo	30
A. R. Ravenna Il lavoro con il bambino interiore. Una visione poetica	42
F. Cantaro Una verità partecipativa della parola: cogliere nell'altro la relazione all'altro	46
A. Angelastro Incontro, al confine con la poesia	52
F. Ferrari Un approccio fenomenologico alla riabilitazione cognitiva: tra forma e contenuto	62
M. Bertoni Progetti medicina e Fotografia A-utomatica	66
P. Santoro La visione del mondo di uno psicologo	78
G. P. Quattrini Psicologia e architettura	86
E. Dragotto Il lavoro su di sé: un viaggio che dura tutta la vita	92

Immagini in copertina di Alberto Cecchini

© 2013 - Istituto Gestalt Firenze s.r.l.
Azienda certificata UNI EN ISO 9001:2008 - N° cert. 9175.IGEF



Finito di redigere nel Dicembre 2013

e pubblicato sul sito:
www.igf-gestalt.it

ISSN: 2282-2372

ISSN: 2282-2372



EDITORIALE

Questo numero speciale è dedicato ai postulati su cui si appoggia il pensiero che informa la scuola di psicoterapia della Gestalt condotta dall'Igf: dato infatti che, come dimostra il principio di incompletezza di Goedel, nessun sistema di pensiero può appoggiarsi su se stesso, l'approccio gestaltico si riferisce a una base che sta fuori del pensiero stesso, ed è l'esperienza del valore, cioè dell'estetica, dell'etica e della logica, che vengono qui postulati come realtà autonome che prescindono dalle contingenze culturali. Sarà dunque a queste basi che si riferiranno articoli e immagini pubblicate nella rivista. Articoli di tipo più formale - come quello su etica e psicoterapia (Quattrini) e quello sull'arteterapia (Quattrini-Santoro) - e riflessioni più dense di evocazioni - quali l'intervento su Pessoa di Anna Ravenna al Convegno di Lisbona, le riflessioni sul ritardo cognitivo di Federica Ferrari, quelle di Francesca Cantaro sulla parola e quelle di Elena Dragotto sul lavoro personale - si alterneranno a contributi più "artistici" quali quello di Alberto Cecchini (autore delle belle immagini di copertina), Angela Angelastro (poesia) e Marika Bertoni (fotografia). Speriamo che la lettura possa scorrere piacevolmente all'interno di questi percorsi intrecciati, consapevoli del valore fondamentale dell'arte come guida estetica, della psicoterapia come campo dell'etica e del linguaggio più scientifico come tentativo di esprimere una logica funzionale alla comunicazione.

La redazione



Immagine/installazione di Gianni Capitani - Puebla, Mexico

etica
estetica
logica

Per etica intendo la misura del valore dell'insieme dei comportamenti che compongono un fatto (intendendo per fatto una sezione arbitraria nel continuum degli avvenimenti che compongono la storia umana), che si realizza solamente nell'esperienza del soggetto che lo esperisce.

L'etica è un argomento spinoso, dove è difficile fare affermazioni: allo stesso tempo è un argomento di importanza centrale sul piano tecnico nella psicoterapia, dato che ovviamente ha a che fare con i problemi che gli esseri umani hanno con il mondo. E la psicoterapia cos'è? Dove interviene? Qual è il suo effetto? Cosa succede in una seduta?

Essere e fare

Bisogna premettere che lo scopo di una psicoterapia non è di cambiare ciò che la persona è, che sarebbe impossibile, ma di cambiare quello che fa. La psicoterapia è un'operazione orientata al cambiamento di quello che le persone fanno.

Si potrebbe obiettare che in una seduta praticamente non si fa niente: questo sarebbe però un errore di valutazione, perché, almeno in genere nelle psicoterapie di derivazione freudiana o che implicano il cosiddetto profondo, si fa qualcosa che non si fa mai altrove, che è dire proprio quello che passa per la testa. Quando mai normalmente una persona dice quello che gli passa veramente per la testa?!

Fare una psicoterapia significa fare qualcosa di molto diverso dal solito, e infatti non tutti sono in grado di sottostare per esempio a un'analisi freudiana classica, dove il lavoro è rigidamente centrato sull'associazione libera, perché associare liberamente è veramente molto difficile. Dire quello che passa per la testa sembra una cosa banale, ma è un cambiamento comportamentale di grandissima importanza.

Destra sinistra

Nelle libere associazioni cambia qualcosa addirittura a livello neurologico. General-

mente quello che usiamo è l'emisfero sinistro, quello che parla il cosiddetto linguaggio digitale, dove le connessioni sono logiche, di causa-effetto, di successione spazio-temporale: parlare il linguaggio digitale significa tessere una tela fitta, a maglie tutte uguali. Per dire invece quello che passa per la testa bisogna farlo con l'altro emisfero, il destro, quello che parla il linguaggio analogico. Questo linguaggio non connette per via logica ma per connessioni analogiche: può connettere ad esempio questo bicchiere bianco con qualcosa di bianco che ho visto ieri, che con questo bicchiere ha una connessione solo analogica, cioè è di un colore analogo. Il linguaggio analogico è come un saltellare di sasso in sasso che forma un tessuto lasso, come le garze, un tessuto molto diverso da quello che tesse il linguaggio logico.

La psicoterapia di derivazione freudiana è sempre centrata su un cambio di comportamento: invece di parlare rigorosamente il linguaggio logico, si tratta di cominciare a parlare anche il linguaggio analogico. E' un'operazione in cui si incontra molte difficoltà, anche se sembrerebbe strano dato che il linguaggio logico è poi il linguaggio del lavoro, mentre il linguaggio analogico è quello della poesia, del gioco, è il linguaggio dei bambini, che in se sarebbe anche molto più divertente. Ma naturalmente è difficile da gestire, perché saltellando continuamente in modo imprevedibile va a finire spesso in luoghi che uno vuole evitare, luoghi scomodi per la conversazione, luoghi proibiti.

Morale

Voler cambiare comportamento implica la possibilità di valutare i comportamenti, funzione specifica della diagnostica: differenziare comportamenti sani e comportamenti patologici, per potersi orientare nella vita. Quali comportamenti sono corretti e quali scorretti? La misura della correttezza dei comportamenti è considerata generalmente la morale, cioè cosa è tradizionalmente giusto fare. La morale sono le leggi tradizionali: nella tradizione giudaico-cristiana sono le tavole dei dieci comandamenti.

La morale da sola non può bastare per orientarsi, tende ad essere rigida, fa affermazioni generiche, mentre la vita è complicata, e porta spesso in situazioni dove si viola la legge in qualsiasi maniera ci si comporti. Per esempio, se una persona ha un incidente e qualcuno rimane ferito, o è con qualcuno che si sente male e si trova in una strada di notte senza nessuno, c'è solo una macchina parcheggiata lì: che deve fare, lasciare il ferito a dissanguarsi o rompere un vetro e rubare la macchina per portarlo all'ospedale? La morale dice che bisogna soccorrere, ma dice anche che non si può rubare. E allora?

Etica

Il problema non è sempre risolvibile sul piano morale, e spesso deve essere affrontato su quello etico. E' molto importante la differenza tra etica e morale. Naturalmente si tratta di una delle possibili differenziazioni, dato che le parole non hanno valore assoluto, hanno un senso culturale, cioè a seconda di come sono state usate, e etica e morale sono state usate in tante maniere differenti che praticamente ognuno le intende come vuole. Propongo qui un uso di queste due parole che può risultare utile

nella pratica clinica per operare certe differenziazioni a mio avviso importanti.

Dal punto di vista morale, il dilemma fra rubare una macchina per soccorrere qualcuno o rispettare alla lettera la legge è insolubile. Se si lascia il ferito a dissanguarsi si commette un reato, se si ruba la macchina se ne commette un altro. Dal punto di vista morale, cioè dal punto di vista del singolo comportamento, non c'è soluzione. Per trovare una soluzione bisogna guardare da un punto di vista d'insieme, cioè bisogna riuscire a vedere l'insieme della situazione: la persona ferita, la macchina da rubare, il proprietario della macchina, la distanza dall'ospedale, la distanza dai telefoni.

Una visione d'insieme non è una visione logica, è una visione intuitiva: ci sono una grande quantità di variabili che non sono gestibili in maniera oggettiva, dato che richiedono anche valutazioni soggettive della persona, che sono esposte alla possibilità di errore: come fa per esempio la persona, che vede solo fino alla curva della strada, a sapere se più in là non c'è un telefono per chiamare i soccorsi? E mettiamo che vada fino alla prima curva, come fa a sapere che non c'è un telefono più in là della seconda curva? A un certo momento deve rinunciare ad aspettarsi che dietro la prossima curva ci possa essere un telefono, e il momento di rinunciare va calcolato approssimativamente e secondo responsabilità. Questo quadro della situazione basato sulla propria responsabilità, nell'ottica di una visione d'insieme, è quello che chiamo punto di vista etico.

E' evidente dunque che l'etica ha delle caratteristiche specifiche: è assolutamente rigorosa, e assolutamente senza leggi. Non c'è scritto da nessuna parte che bisogna cercare il telefono fino a dietro la terza curva: dopo non è più peccato rubare la macchina, prima invece sì. L'etica è qualcosa che si appoggia sulla scelta individuale, sulla responsabilità personale, sulla capacità dell'essere umano di gestire la situazione con le sue limitate risorse, quindi assumendosi il rischio, e nella mentalità comune una persona che rischia di andare in galera per salvare qualcun altro è un eroe, non un delinquente. Invece, se una persona ruba la macchina per andare a comprarsi le sigarette, è tutta un'altra cosa. E dov'è il limite? Il limite non c'è al di fuori del senso etico.

Intuizione

Qui il problema è veramente difficile da gestire su piano teorico, perché è un punto dove il ragionamento si ferma e bisogna appellarsi a qualcosa che nella tradizione scientifica non ha una gran fama, che sarebbe l'intuizione: il buon senso è regolato infatti dall'intuizione. Naturalmente che l'intuizione non sia importante è solo una chiacchiera, perché chiunque abbia a che fare con la ricerca scientifica sa benissimo che questa funziona proprio attraverso l'intuizione. In genere le persone che fanno delle scoperte, prima intuiscono di che si tratta, poi mettono in moto una serie di procedimenti logici per spiegare l'intuizione. Ma prima arriva l'intuizione, poi i procedimenti logici.

Pregnanza

La visione etica è una visione d'insieme: cioè per risolvere il dilemma tra il divieto di rubare la macchina e il l'obbligo di portare un ferito all'ospedale, bisogna assumere

una visione d'insieme. I comportamenti in sé invece sono come degli ingranaggi: cioè un singolo comportamento non è altro che una componente dell'insieme, che è il rapporto. Una delle intuizioni luminose della matematica e poi della psicologia è che l'insieme è più della somma delle parti. Un orologio per esempio non è uguale alla somma delle rotelle, cioè un orologio smontato e un orologio montato, se oggettivamente sono la stessa cosa, in pratica non lo sono affatto, dato che un orologio smontato non funziona. L'essenza dell'orologio, "l'orologità" diciamo, non ha a che fare solo con le rotelle, ma anche con l'insieme. L'orologio quando è montato trascende la somma delle rotelle e diventa qualcos'altro, questa "orologità", cioè la funzione dell'orologio.

I comportamenti si potrebbero vedere nella stessa maniera, come le rotelle di un insieme che è il rapporto. Il rapporto non è semplicemente la somma dei comportamenti, chiunque si rende conto di questo: un rapporto è qualcosa che apre all'essere umano un mondo, tanto è vero che gli esseri umani hanno una vera fissazione per i rapporti. La gente di solito va in vacanza in posti affollatissimi, perché in un posto affollato c'è una grande quantità di rapporti, di buona qualità e di cattiva qualità, ma c'è la possibilità o, perlomeno l'illusione, di poter avere rapporti. Da tempo immemorabile le persone lasciano le campagne per andare in città: la città da sempre è una specie di mito. Un mito perché nelle città c'è una possibilità di rapporti che non c'è da altre parti, per la grande quantità di persone e la grande quantità di interazioni possibili.

Rapporto

Gli esseri umani hanno una fame incredibile di rapporto, e siccome ne hanno anche una gran paura, di solito guardano la televisione. La televisione mostra appunto situazioni di rapporto dove le persone parlano, interagiscono drammaticamente, ecc.: lo spettatore sta al di qua dal vetro, al sicuro, e sta tranquillo. Ci si accontenta dunque anche dell'ombra dell'ombra del rapporto, tanta è la fame che ne abbiamo.

I rapporti si appoggiano sull'intreccio dei comportamenti, non sono i comportamenti stessi: vengono su da una grande quantità di comportamenti che si intrecciano tra di loro, formando una tensione tra le persone, che è quello che fa l'atmosfera di una riunione, di una sala da ballo, di un qualunque posto, di una qualunque situazione.

Il problema è che i comportamenti eligibili non sono del tutto a piacere, ma entro certi limiti sono obbligati: gli esseri umani devono sopravvivere, e i comportamenti sono gli strumenti della sopravvivenza. Per sopravvivere bisogna fare delle azioni che permettano scambi, cioè bisogna realizzare un vero e proprio metabolismo psichico e sociale che permette agli esseri umani di ottenere il necessario per sopravvivere. Per vivere bisogna scambiare con l'ambiente, e per noi esseri umani il grosso dell'ambiente è la società: noi dobbiamo quindi scambiare con la società umana per sopravvivere. Ogni persona è costretta a interagire con gli altri con comportamenti che interpretano i bisogni biologici, cioè quei bisogni che permettono agli esseri umani di sopravvivere individualmente e come specie.

Territorio

Un concetto importante per capire la vita degli esseri umani è il concetto di territorialità, che non è una specialità umana, viene direttamente dal mondo animale. A cosa serve il territorio si capisce bene: avendo un orto ci si può piantare l'insalata, senza l'orto, niente insalata. Estendendo il concetto un po' più in là dell'insalata, si capisce che tra avere un territorio e non averlo, in un mondo di coltivatori, è la differenza tra la vita e la morte, dato che è evidentemente parecchio più difficile sopravvivere aspettando di poter raccogliere qualche frutto selvatico che piantando e raccogliendo dal proprio orto. Ovviamente piantare ha un senso se poi nessuno porta via i frutti, perché se io pianto e un altro si prende i frutti, non è che il territorio mi sia servito a molto. Il concetto di territorio si identifica insomma nè più nè meno che con quello di proprietà.

La territorialità è la capacità di considerare qualcosa come suo. Magari si può pensare che questa non sia la migliore delle qualità, ma se si guarda dal punto di vista biologico si capisce che essere capaci di dire "questo è mio" richiede una struttura psichica estremamente complessa, cioè, richiede la capacità di valutare che questo è diverso da quell'altro, e che questo è mio e quell'altro no. Ci vuole una struttura veramente differenziata e complessa, sul piano emotivo naturalmente, non sul piano concettuale. Un pesce non pensa "questo pezzo di scoglio è mio": probabilmente sente piacere, senso di accoglimento, in quella parte di costa che considera territorio suo, ma in ogni caso si sa che il fatto di considerarlo suo gli dà più forza per difenderlo dai concorrenti.

Un commesso viaggiatore per esempio ha un territorio, un suo giro di clienti a cui vende i suoi prodotti. Se il territorio si riduce oltre certi limiti, non guadagna più abbastanza per sopravvivere: bisogna quindi che coltivi e che difenda il suo territorio. Lo stesso succede per la casa. La casa ha l'uscio d'entrata, però si tiene chiuso, salvo in quei luoghi dove c'è un tal rispetto reciproco che si può tenere l'uscio aperto perché si sa che nessuno entra in casa in maniera irrispettosa. Succedeva spesso una volta nei paesi, che gli usci rimanevano aperti, nelle città questo non succede: l'uscio d'ingresso si chiude per delimitare il territorio. "Qui dentro è mio". E questo è universalmente accettato.

Si rispetta anche il fatto che ci sia un posto in cui ognuno va ogni mattina, c'è una sedia per chi fa quel lavoro, e il lavoro è suo. Se una mattina la persona arrivasse e trovasse qualcun altro seduto alla sua sedia si arrabbierebbe parecchio, perché se non può lavorare non può poi portare lo stipendio a casa, e poi di che vive?

Io e tu

Ora, finché si tratta del lavoro o della casa, tutti lo capiscono: ma c'è una problematica molto più sottile, che è quella dell'interazione diretta tra le persone. Tra le persone esiste un'interfaccia, il limite sul quale succedono le cose. Non è facile in realtà dire quando queste cose sono buone e quando sono cattive, cosa si può fare e cosa non si può fare. La morale è differenziata attraverso la cortesia: ci sono le cose immorali, tipo prendere a schiaffi qualcuno, mentre essere sgarbati non è immorale però è

scortese, cioè scorretto dal punto di vista della civile convivenza. E qui il problema diventa complicato: nella psicoterapia, e specialmente nella pratica grupppale, si vede come la cortesia, molto spesso, invece di articolare la morale crea un diaframma che impedisce il contatto.

Cioè, la persona per non essere scortese si comporta in modo formale, e il risultato è che effettivamente non si producono danni, ma il contatto si interrompe, cioè non succede più nulla tra le persone. Le persone sono gentili e cortesi ma distanti. Questo da un punto di vista della stabilità sociale sembrerebbe non avere controindicazioni: guardando invece dal punto di vista clinico si vede che produce dei problemi enormi. Generalmente si dice che ai tempi di Freud il problema psichico più diffuso fosse l'isteria: ai giorni nostri invece il grosso dei problemi probabilmente è la depressione. La depressione dipende appunto soprattutto dal fatto che le persone sono fuori contatto: siamo tutti tanto gentili e cortesi, ma non succede quasi mai nulla di interessante e quindi si muore di noia.

Droghe

Questo è un problema che poi in pratica diventa colossale, perché per esempio per non morire di noia un sistema è drogarsi: le tossicodipendenze dipendono tantissimo dall'estrema difficoltà che le persone hanno di non annoiarsi a morte. E i narcotici di tutti i tipi, dal caffè in su e dall'eroina in giù, sono tutti sistemi per alterare questo muro di separazione tra gli esseri umani, e per potersi divertire. Fino a poco tempo fa l'alcool era il sistema più usato: alle feste le persone bevevano per disinibirsi, per prendere coraggio e parlare fra loro. Oggi si usa magari più l'eroina che l'alcool, ma il concetto non è molto differente.

Etica e coraggio

Si capisce quindi che non basta stare buoni e non far niente di male per vivere in modo interessante e soddisfacente. Bisogna fare qualcosa di più che essere formali e gentili, senza d'altra parte scivolare neanche necessariamente nell'essere trasgressivi, dato che non è che trasgredendo si arrivi chissàdove. Il problema dell'etica diventa centrale, perché appunto l'etica è la visione d'insieme che permette di muoversi in modo da non essere formali senza diventare delinquenti.

Negli anni 60' l'educazione per i ragazzi era di essere estremamente rispettosi con le ragazze. Essere rispettosi però significava non riuscire a entrarci in intimità! Ma allora, essere aggressivo non è accettabile, essere rispettoso non porta da nessuna parte, che si deve fare? Le ragazze in genere lo sapevano benissimo come si dovevano muovere i ragazzi, ma forse non erano in grado di spiegarglielo, e neanche poi i ragazzi erano in grado di capirlo: si trattava di essere molto arrischiati, cioè esporsi senza essere aggressivi. Ma esporsi senza essere aggressivi, chi lo sa fare? E' un vero e proprio atto eroico.

Ora, il punto di vista etico è il punto di vista dell'insieme, da dove non si vede solo il proprio comportamento, ma anche la reazione dell'altra persona, variegata e complessa, e da cui si vede che bisogna permettere all'altra persona di distendersi in una

complessità di stati d'animo perché l'interazione possa proseguire, e questo non basta capirlo razionalmente, bisogna comprenderlo intuitivamente, e per riuscire a intuirlo è necessaria l'empatia.

Empatia

L'empatia è una cosa così poco praticata che non è un termine di uso comune, e spesso si scambia addirittura con la simpatia o l'identificazione, che sono processi completamente differenti. L'empatia in realtà è la capacità di accorgersi cosa sente l'altro, ed è una capacità naturale, cioè noi esseri umani siamo capaci naturalmente di essere empatici, ma è solo praticandola che si riesce a gestirla. E' un po' come suonare il pianoforte: se non ci si allena non si riesce a suonarlo bene.

L'empatia è una cosa completamente diversa dall'identificazione. La nostra cultura ha una fortissima inclinazione a credere che l'identificazione sia il fatto amoroso per eccellenza, che sia la misura stessa dell'amore: questo è un grave *qui pro quo*. L'identificazione in realtà è un processo semipatologico, nel senso che viene prima dell'empatia nello sviluppo psichico, e quindi è un processo regressivo. La capacità di identificazione è quella che in biologia si chiama infezione psichica.

In uno stormo di uccelli per esempio, se si alza in volo uno volano via tutti. Questo un fenomeno di infezione psichica: tutti gli altri si infettano dell'emozione dell'uccello che ha paura e scappa. A cosa serve si capisce benissimo: se in uno stormo di oche un'oca vede una volpe e prende il volo, tutto lo stormo si salva. Se non esistesse l'infezione psichica, quando un'oca vede la volpe vola via, ma la volpe acchiappa un'altra oca che era distratta e non l'aveva vista. L'infezione psichica è quindi un meccanismo biologico molto utile per la sopravvivenza della specie.

Nella relazione madre-bambino l'infezione psichica è altrettanto fondamentale: il bambino sente la paura della mamma e gli corre accanto. E' vitale che il bambino si spaventi quando sente la mamma spaventata, perché se la mamma dovesse spiegargli come e perché c'è pericolo, il bambino avrebbe ben poche possibilità di evitarlo.

Nella crescita, quello che a un certo momento dovrebbe insorgere è poi la capacità di differenziare la propria emozione da quella dell'altro: la capacità di accorgersi che la mamma è spaventata mentre io no, in modo che piano piano posso ricorrere direttamente alla mia percezione del mondo invece di usare sempre quella della mamma.

Accanto all'infezione psichica, nello sviluppo, compare cioè la capacità empatica, la capacità di rendersi conto delle proprie emozioni differenziandole da quelle dell'altro. Rendersi conto per esempio che l'altro sente male mentre io non sento male, o provo dolore a causa del suo dolore, che comunque non è il mio. L'altro per esempio ha la gamba rotta e io sono dispiaciuto per la sua gamba rotta, che non è la stessa cosa che avere rotta la mia gamba. Se un ortopedico dovesse sentirsi con una gamba rotta tutte le volte che cura un paziente con una gamba rotta darebbe di matto in poco tempo.

Purtroppo le persone che esercitano una professione d'aiuto si difendono spesso con

l'anestesia, invece di sviluppare una capacità empatica: il paziente ha la gamba rotta e al medico non importa niente, e allora il paziente lo vive come un cattivo medico.

Quello che sarebbe richiesto a un buon medico, a un buon terapeuta, a un buon avvocato, a chiunque eserciti nel campo delle professioni d'aiuto, sarebbe la capacità di sentire quello che il cliente sente, senza identificarsi. Si richiederebbe che il medico stesse tranquillo, ma che allo stesso tempo si rendesse conto che il paziente sta soffrendo, e che lo tenesse in considerazione: altrimenti la relazione d'aiuto non ha colorazioni umanamente accettabili.

Territorio empatia e etica

L'empatia, questa vera e propria capacità, è in realtà il prodromo per qualunque capacità di giudizio, di percezione etica. Per riuscire ad avere una percezione etica della situazione bisogna stare per forza contemporaneamente sia nella propria esperienza che in quella dell'altro, anche nelle sfumature che la situazione comporta, la maggior parte delle quali non sono immediatamente afferrabili, rimangono come sospese nell'immaginazione e nell'intuizione della persona.

Perché una persona abbia la possibilità di fare scelte di valore etico, cioè delle scelte d'insieme, deve percepire l'insieme. Per percepire l'insieme deve percepire al di là di se, non solo se anche qualcos'altro che non è se, e che in genere è almeno un'altra persona: magari allargando poi la visione anche agli altri che in modo più sfumato stanno nella relazione, amici, parenti, figli, vicini, persone in un modo o nell'altro connesse. Una tale complessità di considerazioni è gestibile soprattutto attraverso un gusto etico.

Il gusto etico

Uso la parola gusto per analogia con l'estetica, che è apparentata all'etica per lo meno nel fatto che anche l'estetica è rigorosa e senza leggi: è impossibile infatti formulare delle leggi o delle regole su come fare qualcosa di bello. D'altra parte è assolutamente rigorosa, anche se soggettiva, la differenza tra una cosa bella e una cosa brutta. Il termine "gusto etico" è dunque forse improprio, ma cerca di dare forma a qualcosa che abbia queste caratteristiche: rigidità ed assenza di leggi.

Ora, qui nasce un problema: se l'etica è un gusto, visto che *de gustibus non disputandum est*, ognuno la può maneggiare a modo suo, e se qualcuno si mette a fare il vendicatore solitario non è facile riuscire a convincerlo che non è una cosa di grande valore etico.

Il costume

Allora, da che mondo è mondo gli esseri umani se la sono sbrigata dettagliando cosa è bello fare e cosa no nell'ambito del proprio gruppo umano, assodando cioè un gusto etico di clan, cioè il costume. Ci sono culture molto articolate in questo e altre meno: le culture più articolate permettono ovviamente più spazio alla vita psichica, perché hanno differenziazioni per ogni cosa. La vita infatti, le persone, le situazioni, sono sempre diverse, e se non si differenzia si usa il metodo di Procuste: quello che è

troppo lungo si accorcia, quello che troppo corto si allunga e si fa qualcosa di approssimativamente buono per tutti, tanto con le difficoltà che ci sono per sopravvivere, a chi importa il dettaglio! Ma da un po' di tempo a questa parte, che c'è un po' meno difficoltà a sopravvivere, alla gente il dettaglio importa eccome, e fa una bella differenza se c'è posto o meno per la propria specificità.

In più è abbastanza evidente che i costumi sono tanto più usabili, tanto più funzionali, tanto più trasmissibili, quanta meno differenza c'è tra una generazione e l'altra. Quanto più differenza c'è tra sistemi di vita, di economia e di comunicazione tra una generazione e l'altra, tanto più difficile è tramandare comportamenti. E attualmente l'abisso tra le generazioni ha creato tanti problemi quanti non se ne erano visti mai a questo proposito.

Un comportamento infatti funziona dentro un sistema di valori, in un sistema economico, in un sistema insomma di quasi-certezze. Non funziona più quando cambiano le premesse. I comportamenti continuano a funzionare quando per esempio c'è un sistema economico che ripropone alle generazioni successive le stesse possibilità delle generazioni precedenti, ma quando c'è un cambiamento così rapido che la generazione successiva ha da fare scelte completamente differenti, perché le cose che una volta non erano da prendere in considerazione diventano improvvisamente appetibili, i comportamenti dei genitori diventano inutilizzabili per i figlioli, e se i figlioli non possono utilizzare gli usi e costumi si trovano sguarniti, cioè non sanno come operare scelte, e quindi avrebbero davvero bisogno di una capacità etica per riuscire a fare delle scelte sensate, cioè delle scelte in base a una visione d'insieme.

Il problema è evidente nella pratica psicoterapeutica: le persone che arrivano in terapia in generale non sono affatto malate ma sono persone normali che hanno difficoltà nella gestione del mondo, perché non hanno gli strumenti adatti. A ragione o a torto hanno rifiutato i costumi dei genitori, e non ne hanno altri, visto che la spontaneità è un mito. Nessun pattinatore sul ghiaccio, anche se sembra così naturale nei movimenti, lo è davvero: pattinare sul ghiaccio è il prodotto di una cultura altamente differenziata.

Il vivere sociale, il vivere fra gli esseri umani, è ancora più complicato che pattinare sul ghiaccio, e ha poco a che vedere con la spontaneità. Ha piuttosto a che fare con un complessissimo livello di capacità di percepire e di distinguere, che le persone spesso non hanno sviluppato, semplicemente perché non ne hanno avuto l'occasione. Nella famiglia vige una cultura che i figlioli spesso non assumono se non parzialmente, escono fuori e fuori c'è un mondo dove sono stritolati dentro la necessità di sopravvivere: nella scuola, nei gruppi, nella strada, la solidarietà è scarsina e riuscire a barcamenarsi da ragazzi non è proprio facilissimo.

Il gusto e l'esperienza

Se si deve lottare per sopravvivere non si ha tanto spazio per sperimentare, e alla fine non solo non si hanno gli strumenti dei genitori, ma non si ha neanche modo di evolverne di meglio, e bisogna accontentarsi di una certa rozzezza.

Un modo di distinguere tra i comportamenti sarebbe riuscire a distinguere quali hanno un gusto migliore e quali peggiore. Come si fa a sviluppare un senso estetico? Una volta per studiare pittura si andava a bottega, cioè si provava e riprovava a dipingere, e a forza di guardare quadri propri e degli altri si arrivava a poter dire "Ah, questo mi piace più di quell'altro!" Cioè si imparava riconoscendo un'esperienza come migliore di un'altra.

Analogamente il gusto etico è qualcosa che non si rifà a criteri oggettivi ma a criteri esperienziali, e per avere criteri esperienziali bisogna avere una gamma di esperienze paragonabili fra loro, non si può valutare su un'unica esperienza. La tendenza che noi esseri umani invece abbiamo, è quella di dedurre una legge da un'unica esperienza: uno sbatte il naso una volta e si dice "no, questo non si fa!" e non ci riprova più. Oppure fa qualcosa che ha successo e allora pensa che quella è la cosa da fare sempre, e magari ripete poi la stessa cosa anche quando l'esperienza non lo conferma più.

I luoghi dell'apprendimento

Quello che manca a livello sociale sono dei luoghi dove le persone possano sperimentare comportamenti, e scoprire quali comportamenti hanno per loro un valore: il senso di valore è una valutazione su base esperienziale.

Questo succede purtroppo quasi solo nella psicoterapia, in particolar modo nella psicoterapia di gruppo, dove il lavoro verte fondamentalmente sulle interazioni fra le persone. E' un luogo questo dove le persone possono sperimentare, e quindi piano piano sviluppare un gusto etico, che significa una loro capacità di distinguere sul piano comportamentale quello che ha valore e quello che non ce l'ha.

La pratica clinica insegna che il lavoro psicoterapeutico ha tantissimo a che vedere con l'offrire alle persone la possibilità di sviluppare un gusto etico, e quindi di diventare capaci di mettersi in relazione con gli altri attraverso una percezione d'insieme: per questo ritengo che si possa dire che il tema dell'etica è centrale nella psicoterapia.

Abstract: L'arteterapia come campo di espressione e tecnica della relazione d'aiuto. Analisi della teoria e tecnica dell'arteterapia riferite alla Gestalt e alla fenomenologia.

Key words: arteterapia, fenomenologia, Gestalt

Teoria dell'arte terapia.

La psicoterapia o, più in generale, la psicologia che pone al centro del proprio interesse la relazione d'aiuto, distanziandosi per ragioni epistemologiche dalla possibilità di far parte delle scienze esatte, come da Nietzsche in poi è stato espresso da filosofi contemporanei (vedi per es. Galimberti), inclina naturalmente verso l'arte e le metodologie espressive, ricevendo da esse, oltre all'opportunità di sperimentare l'individualità nella sua profondità e immediatezza emotiva, anche varie tecniche. L'arte-terapia, intesa non come arte della terapia, ma come tecnica terapeutica che pone al centro della propria pratica l'uso di metodologie espressive, è anche un campo relazionale: all'interno di questo, il manifestarsi della persona può dar luogo alla riconoscibilità dei segni in quella logica trasferenziale che è propria dell'approccio psicoanalitico, ma, se si rinuncia alla necessità di cercare un quadro di riferimento oggettivante e si colloca invece la produzione artistica in un più ampio dispiegamento del rapporto Io-Tu di buberiana memoria, l'arte-terapia conferisce dimensione di valore all'espressione come principale veicolo di senso nel rapporto umano.

Kandinsky parla di *necessità interiore*¹ a proposito di creazione artistica, e il riferimento è quanto mai significativo se ci poniamo di fronte ad una riflessione concreta di cosa voglia dire fare arte-terapia. In questo senso possiamo definire la corrispondenza tra un contenuto interiore e la sua forma espressiva come la specificità di una modalità arte-terapeutica di approccio alla persona. Suoni, colori, forme e movimenti prendono valore in sé in una relazione d'aiuto quando si pongono come espressioni di contenuti dell'interiorità, e la forza dell'espressione creativa è viva quando questi contenuti, a prescindere dalla loro forma naturalistica o meno, sono una realtà interiore comunicata, e hanno perciò quello che Kandinsky definisce *qualità estetica*. Si può dire, in questo senso, che nell'arte-terapia non va data primaria importanza alla qualità tecnica delle forme prodotte, che è invece un obiettivo im-

1 W. Kandinsky, *Lo spirituale nell'arte*, SE, Milano 1989.

portante dell'attività artistica tout court, per non rischiare di perdere il contatto con l'anima della persona, vero polo di interesse nel processo arte-terapeutico.

Detto questo, è interessante notare come nell'*era della riproducibilità tecnica*, per dirla con Benjamin², i mezzi espressivi, che alla nascita dell'arte-terapia come approccio riabilitativo sembravano ridursi all'uso della pittura e della musica, in questo periodo storico vedano un proliferare di tecniche che vanno dall'uso della fotografia e del video a quello della computer-grafica, dal pennello classico alla video-installazione, dalla drammatizzazione teatrale al montaggio di videoriprese. La possibilità, democraticamente diffusa, di imparare ad usare le più diverse apparecchiature tecnologiche, ha permesso lo sviluppo di tecniche espressive spesso molto sofisticate ed efficaci, allo scopo di far emergere quell'interiorità di cui parla Kandinsky, soffermata nella quotidianità proprio dall'uso stereotipato della tecnologia stessa. È un ribaltamento importante, che fa dell'età della tecnica, più che un limite alla sperimentazione del dolore, come dice Galimberti³, un campo di lavoro importante nel rapporto terapeutico.

L'arte-terapia nasce originariamente in contesti di cura di tipo psichiatrico e l'associazione concettuale tra arte e follia non è certo casuale. È lo sviluppo di un paradosso culturale che ha generato questa attenzione nei confronti dell'arte e la sua associazione con la psicopatologia. La radice può essere infatti rintracciata nell'800 in Inghilterra quando le prime "workhouses" della ben nota "terapia occupazionale" di stampo positivista rappresentarono un nuovo sguardo sulla follia e sulla sua presa in carico da parte delle istituzioni. I primi prodotti della follia erano, infatti, più opere d'arte che risultati terapeutici e l'attenzione successiva della psicanalisi nei confronti dell'interpretabilità di tali processi creativi ne incrementò l'interesse fino a farli diventare un metodo di cura.

Il paradosso è continuato: le strutture manicomiali, infatti, declinano nel momento in cui l'espressione del malessere, data dalla condizione stessa di detenzione, comincia a trasformarsi nell'espressione dell'individualità. Se infatti l'opera d'arte, o comunque il prodotto artistico dell'internato, era usata come strumento di analisi diagnostica e interpretativa del disagio, dagli anni '80 in poi l'arteterapia diventa lo strumento di emancipazione principale e di espressione delle risorse interne da parte del malato psichiatrico. È un rovesciamento importante di prospettiva perché rende chiara, finalmente, la possibilità che l'arte-terapia, o più in generale la mediazione artistica, non sia soltanto l'espressione di un disagio psicologico, bensì lo strumento attraverso cui, senza pretese sul piano estetico o giudizi morali, ogni persona può cominciare a prendere contatto con la propria interiorità. L'espressione artistica diventa quindi comunicazione di risorse interne più che dolorosa e disperata richiesta di aiuto, spostando anche sensibilmente lo scenario applicativo dalla cura all'educazione.

L'associazione delle parole 'arte' e 'terapia' in un concetto che sembra veicolare anche una tecnica comporta vari problemi: per esempio, ciò che si costruisce, sia

2 W. Benjamin, *L'opera d'arte nell'epoca della sua riproducibilità tecnica*, Einaudi, Torino 1966.

3 Cfr. U. Galimberti, *Psiche e teche*, Feltrinelli, Milano 1999.

esso poesia, pittura, o teatro, non necessariamente ha alle spalle una specifica cultura. In altre parole, chi crea, mettiamo, una pittura all'interno di un processo terapeutico, non necessariamente ha una cultura pittorica che gli permette di produrre un'opera colta: d'altra parte, i *naïves* sono esempi noti di pittura che è di buona qualità senza essere colta. Altro esempio interessante sono le pitture dei ricoverati degli ospedali psichiatrici, che a volte sono di notevole qualità senza che dietro ci sia una specifica cultura. In realtà, a volte la cultura aiuta ad aggiungere valore, altre volte costituisce impedimento.

La Gestalt utilizza nella psicoterapia un approccio creativo: quando il terapeuta chiede al paziente di parlare a se stesso sulla sedia calda, organizza la forma base del processo dialettico, ovvero tesi e antitesi che vanno verso la sintesi. Una persona che fa una terapia di orientamento gestaltico è continuamente tenuta dentro un processo creativo. Per quanto riguarda la tecnica, l'approccio gestaltico non richiede che i pazienti siano capaci di esprimersi ad alti livelli: a forza di farlo, diventano in ogni caso più abili, data la pratica dei processi della creatività.

I processi creativi hanno a che fare inevitabilmente con l'ansia, perché avvengono in situazioni in cui la persona ha assunto il conflitto a livello intrapsichico, e invece di sopprimere una parte o l'altra sopporta la compresenza di tesi e antitesi. Il che vuol dire, invece di farsi mettere fretta dall'ansia, prendere il tempo di guardare sia tesi che antitesi: la sintesi viene fuori perché ha a disposizione uno spazio più largo, che contiene appunto sia tesi che antitesi.

Nello specifico della mediazione artistica utilizzata in arte terapia, ci sono naturalmente differenze e peculiarità fra gli operatori di vari orientamenti. Una corrente, per esempio, considera l'arte una creazione sia concettuale che formale, per cui trova di migliore qualità un'opera che non sia solo un prodotto dell'emisfero destro, ma di un processo in cui cervello destro e sinistro si integrano, cioè sintetizzano qualcosa che non è più né solo pensiero né semplice associazione libera, ma una realtà che li trascende: trova, insomma, di migliore qualità quell'arte nella quale la persona fa qualcosa di nuovo stando in contatto con quello che sente e con quello che pensa. Per esempio, è opinione corrente che i sogni non siano opere d'arte, perché infatti nel sonno è assente una parte della persona, la parte razionale, e i sogni sono solo un prodotto del cervello destro: limitarsi a scarabocchiare senza stare in contatto con quello che se ne pensa, dà dei prodotti un po' simili al sogno. Sono immagini che emergono senza incontrarsi con la controparte, mentre per molti l'arte richiederebbe un'integrazione del cervello destro e di quello sinistro.

Questo riguarda sia il piano artistico che quello terapeutico, dove ha una speciale importanza in quanto le operazioni trasformative richiedono per forza tutti e due gli emisferi in funzione, dato che si tratta sì di creare nuove forme, ma anche di metterle in relazione con l'insieme del mondo della persona.

Per quanto riguarda poi la formazione professionale, psicoterapeuta e counselor sono definizioni la cui specificità è connessa ai limiti permessi legalmente a chi esercita

la professione: in Italia, per esempio, la legge permette solo agli psicoterapeuti di affrontare situazioni patologiche, mentre agli altri operatori di aiuto il campo d'azione è ristretto allo sviluppo del potenziale umano.

Lavorare con la mediazione artistica non è certo cosa facilissima, e sarebbe meglio avere una preparazione specifica. Vero è che si impara sempre e comunque facendo: posto che la persona sia disposta a imparare, può anche riuscirci senza una specifica formazione artistica, l'importante è che abbia maturato nel corso del tempo una sufficiente e congrua preparazione alla relazione d'aiuto e che l'utilizzo di qualsiasi mediatore artistico venga inserito all'interno di un contesto esperienziale in cui tale relazione sia considerata centrale e sia gestita con competenza ed etica professionale. La mediazione artistica è, a volte, l'unica via d'accesso per la relazione d'aiuto, in particolare con i bambini, gli anziani arteriosclerotici e varie forme di psicosi. Le psicosi sono spesso disturbi della mente digitale, cioè del pensiero: è abbastanza inutile tentare di ragionare con uno psicotico, perché il suo pensiero non ha un tessuto coeso come quello delle persone che hanno invece una buona strutturazione dell'io, e non fa forza sulle risposte. Mentre una persona "normalmente nevrotica", per citare Bruno Callieri⁴, quando gli si dimostra che sta facendo qualcosa contro il suo interesse è obbligata a muoversi (magari pochissimo, ma si muove), con uno psicotico una dimostrazione razionale è pressoché priva di qualunque effetto concreto.

Se storicamente l'arte terapia è nata nei manicomi, cioè in contesti psichiatrici, è comunque applicabile in ogni tipo di disagio esistenziale. Il lavoro psicologico nasce dallo studio delle patologie e si sviluppa inizialmente con modalità mediche. Freud affronta le nevrosi isteriche come fossero malattie, poi la psicoterapia comincia a espandersi in ogni direzione, alla ricerca di qualcosa che funzioni per l'essere umano un po' in quasi tutti i contesti sociali e relazionali. La mediazione artistica, seguendo un processo analogo, intraprende il proprio percorso esperienziale a partire dalle malattie mentali, scopre che non fa effetto solo agli psicotici ma a tutti, e, sull'onda del successo culturale raggiunto, si espande, come possiamo bene vedere attualmente per il teatro, ad ogni campo della crescita personale. Non solo ci sono approcci specifici, tipo lo psicodramma e il sociodramma di Moreno e lo psicodramma lacaniano, ma anche altri approcci, come per esempio la Gestalt, che utilizzano il teatro: la tecnica della sedia calda, per esempio, non è altro che una messa in scena teatrale.

Nell'approccio gestaltico in ogni caso, più che di teatro si dovrebbe parlare di drammatizzazione, che non è la stessa cosa: il teatro implica il valore estetico della scena, l'impatto scenico eccetera, mentre nella drammatizzazione si utilizzano delle interazioni brevi, dei piccoli "pezzi" che non si spingono fino a costruire una storia conclusa e dotata di trama.

I confini entro i quali si muove un approccio arteterapeutico che abbia valore sono

⁴In realtà, l'espressione tipicamente usata dal noto psichiatra fenomenologo Bruno Callieri in conferenze, seminari e comunicazioni personali è "normotici", ironizzando sulla tentazione classificatoria che prende ogni buon allievo di medicina e psicologia alle prime armi. Per approfondimenti cfr. Callieri B., *Quando vince l'ombra. Problemi di psicopatologia clinica*, 2001, Edizioni Univ. Romane, Roma.

creatività e espressione, nelle due aree, verbale e non verbale. L'area verbale richiede una conoscenza della lingua, cioè se non si sa il giapponese, il giapponese non lo si parla. Sul piano non verbale invece la faccenda è molto più diretta. L'analisi delle espressioni corporee umane rivela che un orientale non ha modalità espressive strutturalmente diverse da quelle di un occidentale, ma ha solo un modo diverso di gestirle. Per esperimento, furono fatte in ambito di una ricerca psicologica, riprese su un pubblico occidentale e un pubblico giapponese che stava guardando lo stesso film: alla prima osservazione della ripresa, sembrava che il pubblico occidentale reagisse con molta emozionalità mentre quello giapponese rimaneva impassibile. Rallentando la pellicola, si scoprì però che i giapponesi avevano le stesse espressioni della faccia, solo molto più rapide.

I bambini di culture diverse hanno le stesse identiche modalità espressive: si riconosce perfettamente il vissuto emozionale di un bambino orientale, perché ha gli stessi identici modi di esprimerlo di un bambino occidentale.

Gli animali, in genere, non hanno una mobilità facciale tale da poter riconoscere in loro le stesse espressioni degli uomini, ma spesso hanno sul piano sonoro forme espressive inequivocabili. Questo riguarda in particolar modo i primati, che se osservati bene nelle modalità comportamentali mostrano chiaramente la loro vicinanza genetica con gli esseri umani; entro certi limiti, si capiscono anche i cani e i gatti, probabilmente per la lunghissima frequentazione che l'umanità ha avuto con loro.

Il non verbale è insomma una via relazionale molto importante: non verbale per esempio è anche il linguaggio di un dipinto, che consiste in una modulazione di linee e colori. La base semantica di questo fenomeno è stata descritta bene da Kandinsky, che in *Punto, linea e superficie*⁵ fa vedere come, per esempio, una linea scura in basso evoca un senso di terra, di qualcosa cioè che sostiene, mentre una linea chiara in basso evoca una sensazione di acqua, di qualcosa su cui non si può camminare, e via dicendo.

Esprimersi con modalità non verbali è una via di comunicazione con l'altro meno usuale di quella verbale e, di solito, è meno disturbata, essendo meno controllata dall'io: è anche per questo una possibilità di creare qualcosa di nuovo, magari semplicemente un modo diverso di rivolgersi all'altro, che nel comportamento permette poi più facilmente il passaggio dalla compensazione alla trasformazione. Se infatti si è abituati a comportarsi in un certo modo, il bisogno di compensazione entra in risonanza con l'abitudine e l'orizzonte si chiude, mentre di fronte al totalmente nuovo, come per esempio esprimere qualcosa di ansigeno con un suono invece che con parole, la difficoltà può calare sensibilmente.

Come la comunicazione digitale ha necessariamente una struttura, altrimenti risulta incomprensibile, anche quella a prevalenza analogica deve essere strutturata per essere sensata: se il verbale è retto dalla sintassi, c'è bisogno del corrispettivo in area analogica, una sintassi dell'arte insomma, che se da un lato può essere meno rigida, dall'altro non deve essere meno rigorosa.

⁵ W. Kandinsky, *Punto linea superficie*, Adelphi, Milano, 1968.

Tecnica dell'arteterapia

La tecnica usata da un pittore classico probabilmente era maggiore di quella di un pittore moderno, e questo testimonia a favore di uno snellimento del problema nel processo di sviluppo culturale dell'umanità: un livello minimale di tecnica è però indispensabile, e allora un problema è differenziare quale sia la tecnica della terapia e quale quella dell'arte vera e propria.

Consideriamo, ad esempio, un approccio arteterapeutico in una logica fenomenologico esistenziale, dove il punto base del lavoro è tenere continuamente presente che c'è il pensare e c'è il sentire, e dove, quindi, bisogna sviluppare la tecnica del pensiero, la tecnica del sentire e la tecnica della connessione fra pensare e sentire.

La tecnica del pensiero è la logica: c'è la logica *formale*, che è quella che si usa nel mondo occidentale, e qui la tecnica è rispettare le correlazioni formali che Aristotele postulò a suo tempo, cioè le regole della cosiddetta logica aristotelica, che si può chiamare appunto *formale* rispetto a una logica, per così dire, *relativa*.

Ci sono appunto altre logiche, per esempio quella *modale*. Come si sa, gli islamici aggiungono sempre alle loro affermazioni l'espressione "se Dio vorrà", che sembra qualcosa di fideistico: si tratta, invece, di un effetto di quella che si chiama la logica modale, che si è sviluppata con Avicenna e Averroè, due aristotelici dell'area islamica. Nella logica modale non si considerano le affermazioni come correlazioni astratte ma come correlazioni concrete, e allora dire: "2 + 2 fa quattro, se Dio vorrà", vuol dire che a volte due mele + altre due mele non fa quattro mele, perché magari due marciscono per metà e diventano due mezzette e alla fine il risultato è tre mele: le proposizioni non sono cioè reificate e mantengono l'incertezza della realtà concreta.

Questo tipo di logica è stata rielaborata recentemente nel mondo occidentale, ed è conosciuta col nome di *logica sfuocata*: è una modalità che sembra molto funzionale in campo economico e anche in campo matematico. La tecnica di questa logica consisterebbe nel non esagerare nelle certezze: se si lavora in campo astratto la logica formale funziona, ma quando si lavora in campo concreto, per esempio psicologico, "se Dio vorrà" bisognerebbe considerarlo continuamente. Non è vero, infatti, che basta rendersi conto che c'è in funzione un complesso psichico a tonalità affettiva che sposta la percezione della realtà per far ritornare "normale" la percezione della realtà: il fatto di accorgersene e di poter formulare la cosa fa certamente differenza, ma per ciò che riguarda il *funzionare*, funziona solo, per così dire, "se Dio vorrà", cioè se le contingenze lo permetteranno.

La logica *paradossale* è ancora un'altra: qui, quello che bisogna tenere presente non è la corrispondenza ai modelli formali, o che non ci siano esagerati spostamenti sul piano astratto ma è l'effetto del paradosso utilizzato. La logica paradossale è quella che si usa specialmente nella cultura buddista e negli approcci sistemici, dove l'intervento psicologico non può utilizzare la logica lineare, che da una parte aiuta e da un'altra impedisce.

Nella terapia della famiglia di solito si danno comandi paradossali, del tipo dire al figlio che non studia che lui è veramente una persona di straordinaria virtù perché in

questa maniera aiuta i genitori, che occupandosi di lui non litigano fra loro. Questo è un intervento paradossale, a cui non si può né ubbidire né disobbedire, perché se il figlio continua, aiuta i genitori, cosa che evidentemente non vuole fare, e se non lo fa aiuta se stesso, altra cosa che evidentemente non vuole fare, e in tutt'e due i casi gli va in tilt la motivazione autodistruttiva.

La logica paradossale si riferisce soprattutto a una valutazione di tipo concreto ed esperienziale: l'effetto ha a che fare cioè con qualcosa che si inserisce fra due parti che si impediscono a vicenda svincolandole dalla situazione di blocco. È chiaro che per questo non basta un paradosso qualunque, bisogna che sia specificatamente correlato con quello che sta succedendo.

Se le logiche dunque sono almeno tre, che si presentano come fenomeni percettibili e distinti, ci vogliono almeno tre modalità diversificate di gestione del pensiero: bisogna, insomma, saper manovrare questi tre strumenti secondo le necessità della situazione.

La tecnica del sentire consiste invece nell'educazione dell'attenzione: alcuni credono erroneamente che a scuola si va a imparare nozioni, mentre si sa che una volta che la scuola è finita si dimentica quasi tutto quello che si è studiato. Quello che invece si è imparato davvero, e non si dimentica, è la tecnica dell'attenzione, per cui la persona poi può studiare e imparare quello che gli pare.

Il problema dell'attenzione è che è parcellizzabile, cioè si può stare attenti a più cose insieme: quando si studia, spesso con un occhio si guarda il libro e con l'altro la fidanzata, e il risultato è che ci si occupa poco sia del libro che della fidanzata. La tecnica dell'attenzione è riunificare l'occhio destro e l'occhio sinistro, cioè riuscire a tenere interamente l'attenzione sulla cosa che si sta guardando. Un quadro di Leonardo guardato distrattamente non è niente, e lo stesso vale per esempio per una poesia di Rimbaud, che superficialmente appare come un insieme di parole più o meno casuali: ascoltata con tutta l'attenzione, alla percezione appare tridimensionale, e diventa un'esperienza esaltante.

Per l'arteterapia bisogna che una persona abbia un'attenzione alla percezione molto ben addestrata, cioè che sia capace di riunificare le parti dell'attenzione: la tecnica del sentire è fondamentalmente la tecnica dell'attenzione⁶. Il desiderio per esempio ha una forte capacità coesiva rispetto all'attenzione, è difficile distogliere l'attenzione da qualcosa che piace⁷. Nell'*Inferno* di Dante, Francesca dice riguardo a Paolo, con cui e per cui è finita lì, "*mi prese del costui piacer sì forte, / che, come vedi, ancor non m'abbandona*"⁸, e si vede qui la forza della concentrazione.

Con la concentrazione, la percezione da bidimensionale diventa tridimensionale, e come tale trascende se stessa e diventa valore: il mondo da oggetto diventa fenomeno.

⁶ Il più noto modo di addestrare l'attenzione sono gli scapaccioni: "studia cretino!". Il modo più sofisticato è fissare la fiamma di una candela, cosa che porta la persona a unificare le parti dell'attenzione.

⁷ Una volta, una donna guardando un uomo mentre smontava un orologio, disse con una voce dal profondo: "vorrei che tu guardassi me come guardi quell'orologio." Lei aveva capito bene questa affermazione.

⁸ Alighieri D., *Divina commedia* – Inferno, Canto V vers. 105.

Come dice Kandinsky⁹, il fenomeno ha di per sé un valore interiore, e si potrebbe dire che la tecnica principale di un arteterapeuta sia, in definitiva, quella di aiutare la persona a concentrare l'attenzione sul valore interiore di un'esperienza, di accompagnare insomma in questa maniera le persone fuori dagli oggetti e verso i fenomeni. Il mezzo dell'arte è molto adatto, perché lì è più facile contattare la bellezza: è abbastanza difficile accorgersi della bellezza nell'interazione tra due persone per via di tutte le componenti ansiogene che questa comporta, è più facile accorgersene guardando per esempio un quadro. Sviluppato un senso estetico, poi si può utilizzare anche all'interno delle interazioni umane, e quindi serve alla psicoterapia.

Riguardo poi a due strumenti che vengono usati comunemente in arteterapia, la musica e la pittura, è interessante per esempio la differenza che faceva Kandinsky¹⁰, quando diceva che il suono ha un accesso diretto alla persona, all'interiorità di una persona, mentre l'immagine lo ha meno, e che il vantaggio dell'immagine è che è svincolata dal tempo, mentre il suono non può farne a meno. Gianni Capitani¹¹, d'altra parte, dice che le forme non sono come sono, ma sono secondo il punto di vista da cui la persona le guarda, e quindi anche con le forme si può utilizzare per il sentire la tecnica della *ridefinizione*. In psicoterapia le situazioni descritte dai pazienti vengono a volte trasformate attraverso una ridefinizione, e Capitani dice che anche le forme nude e crude sono ridefinibili¹²: per esempio si può guardare un quadro con forme naturalistiche dal punto di vista di queste, ma anche dal punto di vista della relazione tra i chiari e gli scuri, o fra le linee diritte le linee curve, come ha fatto l'impressionismo.

Questa è una ridefinizione dell'opera, perché sposta l'occhio di chi guarda e permette di vedere cose completamente differenti, compreso vedere un altro quadro, qualcosa che apparentemente non c'era, o che comunque non si sapeva che ci fosse. Se si guarda le immagini o gli effetti di luce, il quadro diventa abbastanza differente perché qualcosa che gli mancava va sul fondo e qualcos'altro viene valorizzato in primo piano, cioè viene guardato con attenzione: l'effetto che questo fa è allora più denso, mentre le cose che vanno sullo sfondo fanno un effetto meno denso. Qui, nel guardare l'arte avviene lo stesso che nel guardare gli eventi psichici, e arteterapia in questo senso è come psicoterapia *tout court*: è un'occasione di guardare diversamente e di vedere ingressi e uscite differenti. L'arteterapia ottiene, insomma, lo stesso risultato, sia sul piano artistico per quanto riguarda gli oggetti prodotti, sia sul piano psicologico, per assonanza, per analogia, per metafora, ecc; quindi è un'operazione allo stesso tempo artistica e psicologica.

La ridefinizione ha a che fare con la narrazione e, a proposito di questo, Carlo Sini sostiene la tesi che il passato dipende dal futuro¹³. Un esempio storico-politico è

⁹ Op. Cit.

¹⁰ Ibidem

¹¹ Artista di origine italiana. Vive e lavora attualmente in Messico come formatore di Gestalt Counseling a mediazione artistica. I concetti riportati fanno riferimento a comunicazioni orali durante workshops di formazione svoltisi al Petrarca Sport Village, Cannole (LE), nel 2010.

¹² Comunicazione orale.

¹³ C. Sini, *Il silenzio e la parola. Luoghi e confini del sapere per un uomo planetario*, Genova 1989

l'avventura di Pol Pot: per un certo periodo, la storia di Pol Pot in Cambogia era bella, avventurosa, lanciata verso un futuro di libertà e qualità, ma, a un certo momento, è diventata orrenda, spaventosa e questa orrendezza ha investito anche il passato. Dopo che ha fatto massacrare centinaia di migliaia di persone, Pol Pot è apparso come un mostro e, retrospettivamente, è stato visto così anche quando era quello che combatteva per la libertà, cominciando a vedere nella sua stessa ideologia le premesse del massacro.

Una storia è, per così dire, incorniciata, cioè ha un inizio e una fine. Non si può applicare questa considerazione alla storia umana, perché non avendo avuto ancora fine non può essere percepita come insieme, ma una storia che ha un inizio e una fine è interpretabile secondo un'ottica e reinterpretabile secondo un'altra. I rappresentanti della vecchia monarchia dipingono la rivoluzione francese, considerata quasi unanimemente un evento storico di ottima qualità, come un incubo terrificante, un massacro spaventoso: è un problema di definizione, nel senso che definita come la morte del vecchio regime è qualcosa di buono, ma definita come il massacro di persone spesso innocenti è un incubo, malgrado sia la stessa identica cosa, e da qui si capisce come tutte le storie siano soggette alla ridefinizione.

In psicoterapia questo è importantissimo: consideriamo una persona che si lamenta di quanto è stata cattiva con lui la sua mamma. Ripercorrendo la storia e allargandola attraverso le domande, si può mettere in luce quanto quella povera donna della sua mamma abbia lavorato e si sia fatta in quattro per tirare su la famiglia, ecc. La storia cambia tantissimo di segno e quello che per il figlio poteva sembrare imperdonabile diventa comprensibile e, magari, la persona può smettere di rimanere aggrappata al senso di ingiustizia, perché questo non riguarda solo lui personalmente, ma appartiene all'essenza stessa della realtà: magari la sua mamma era infelice perché era sola, perché a sua volta la sua mamma l'aveva picchiata da piccola, eccetera, e da infelice più di quello non ha potuto fare. La ridefinizione aiuta: se uno smette di passare la sua vita a fare dispetto alla sua mamma magari ha tempo per fare cose più interessanti.

Se c'è una tecnica del sentire, c'è dunque una grammatica dell'arte che, come dice Capitani, andrebbe studiata attentamente: Kandinsky osserva, per esempio, che colori caldi e colori freddi hanno una tendenza centrifuga o centripeta rispetto all'osservatore, cioè i colori caldi vanno verso l'osservatore mentre i colori freddi si ritirano e tirano dentro di sé le forme. È un'osservazione centrale, perché caldo e freddo, oltre che nella pittura, sono importanti sia nell'architettura che nella quotidianità. Probabilmente i colori freddi sono particolarmente congrui agli estroversi e i colori caldi agli introversi per compensazione, perché gli introversi, facendo già fatica a esprimersi, nel momento in cui devono anche fare calore intorno è probabile che rinuncino all'impresa e si allontanino. Gli estroversi, al contrario, che emanano spontaneamente calore intorno a loro, se trovano colori "assorbenti" è facile che si sentano maggiormente in equilibrio. È importante rendersene conto nella convivenza con le persone: un introverso e un estroverso possono stridere fortemente su questo tema, pensando ognuno che l'altro non capisca niente.

Parallelamente, immaginando una grammatica della vita emozionale, bisogna te-

nere presente, per esempio, che la rabbia è un'emozione secondaria, che è necessariamente preceduta da paura o dolore, o entrambe: considerando che la paura può anche prendere il cammino della rassicurazione e il dolore quello della consolazione invece di diventare rabbia, si capisce quanto lo sviluppo della *funzione rassicurativa* e di quella *consolatoria* sia fondamentale per il miglioramento della qualità della vita della persona e come sia dunque un fatto fondamentale come tecnica per la psicoterapia.

La tecnica dell'integrazione del sentire con il pensare è poi quella più difficile, anche perché difficilmente può essere espressa chiaramente per via digitale: nella Gestalt si chiama la pratica del vuoto fertile, e consiste nello stare appunto nel vuoto, aspettando che si riempia da dentro, come nel mito della cornucopia che produce ogni tipo di cose senza smettere mai. È molto simile a quello che nella meditazione di tradizione tibetana si chiama *Ri-pa*, lo "stato della mente": quando la mente si ferma, comincia una produzione che viene da dentro e attraversa la persona senza che questa faccia nulla. La grande difficoltà è accettare di non controllare il fenomeno, e lasciare che avvenga autonomamente.

Tecnica del pensare, tecnica del sentire e pratica del vuoto fertile sono pertanto strumenti basilari dell'arte terapia, così come della psicoterapia della Gestalt, e fanno la differenza fra interventi di alta o bassa qualità: in genere, tuttavia, questi sono ambiti esperienziali scarsamente presi in considerazione quando si parla di arteterapia, che rimane, senza dubbio, una relazione d'aiuto a prescindere dal mediatore che si utilizza per renderla possibile ed efficace.

Bibliografia

- Basaglia F., *Conferenze brasiliane*, 2000 Milano, RaffaelloCortinaEditore.
- Benjamin W., *L'opera d'arte nell'epoca della sua riproducibilità tecnica*, Einaudi, Torino 1966
- Callieri B., *Quando vince l'ombra. Problemi di psicopatologia clinica*, 2001, Edizioni Univ. Romane, Roma.
- Galimebrti U., *Psiche e teche*, Feltrinelli, Milano 1999.
- Kandinsky W., *Lo spirituale nell'arte*, SE, Milano 1989.
- Kandinsky W., *Punto linea superficie*, Adelphi, Milano 1968.
- Laing R. D., *L'io diviso*, Torino 1969, Einaudi.
- Quattrini G.P., *Fenomenologia dell'esperienza*, Zephyro, Milano, 2007.
- Quattrini G.P., *Pratiche di psicoterapia fenomenologico esistenziale*, Giunti, Firenze, 2011.
- Santoro P., *La diagnosi nella psicoterapia della gestalt - Intervista a Paolo Quattrini*, su In-Formazione. Psicoterapia, counselling, fenomenologia N. 12 Roma 2008, pgg. 15-24.
- Sartre J.P., *Il muro*, 1947 Torino, Einaudi.
- Sini C., *Il silenzio e la parola. Luoghi e confini del sapere per un uomo planetario*, Genova 1989

rebirthing

il mio processo creativo

testi e opere di Alberto Cecchini

Creare

Perché creare è così importante per l'essere umano?
Cos'è la realtà dell'essere umano fuori dalla creatività?
L'anima ha uno spazio e un tempo infinito, l'essere umano uno spazio e un tempo limitato, eppure l'anima dimora nell'essere umano e l'essere umano non può che essere animato.
Come possono coesistere infinito e finito insieme? Come può l'essere umano trovare un equilibrio tra potenzialità infinite e possibilità limitate?
Quello che cerco di raggiungere ogni volta è uno spazio di senso dove ho la possibilità di scrutare il mondo da una posizione più distaccata e dalla quale poter osservare la vita al di là del bisogno, in una dimensione dove ciò che osservo è direzionato da desideri intimi e profondi più che da necessità sterili e immediate.

Questo spazio non rappresenta per me né il punto di partenza né il punto di arrivo, bensì un punto posto tra due estremità infinite: la mia immaginazione e l'essere in potenza di me nel mondo.



Acrilici su tela 40x60



Considero i miei quadri l'espressione di un'anima disposta alla disciplina. Per disciplina non intendo una severa rigidità, bensì una grave fermezza e determinazione nell'incanalare le espressioni emotive verso la direzione scelta. All'interno di questa disciplina l'anima può esprimersi in completa libertà, rivelando tutte le sue enormi potenzialità. La creatività non è l'arte ma ciò che è nell'arte. Per essere creativi non è necessario una particolare disciplina, per fare arte si.

Tutte le volte che creo qualcosa con fatica, paura e dolore e indirizzo con forza queste emozioni verso un orizzonte desiderato, miro a fare della mia creatività un'arte. Se questo è vero per un dipinto o un romanzo non può che esserlo anche per la vita: se noi viviamo creativamente incanalando le nostre emozioni verso la direzione desiderata, non solo creiamo la nostra realtà ma facciamo di questa creazione la nostra opera d'arte.

Il mio approdo

Nella tela riporto dove sono e chi sono in quel momento. Solo in questo modo posso scegliere liberamente dove andare. Per "chi sono" intendo ciò che voglio in quel preciso momento e in quel preciso luogo, mentre per "dove sono" intendo in che luogo emotivo mi trovo in relazione agli eventi della mia vita: sono nell'oscurità di un dolore bloccato o nella luce di un dolore espresso? Sono nella paura del nuovo o nell'eccitazione di un desiderio? Posso scegliere se restare lì o andare oltre e lo posso fare veramente solo se riesco a vedere le opzioni della mia scelta.

Così un colore, una forma o un gesto diventano la mia scelta e i miei quadri diventano a loro volta il risultato di centinaia di scelte consecutive. Il dipinto finale è il risultato di una molteplicità di scelte intermedie fatte durante il mio viaggio e il suo completamento la scelta definitiva del mio approdo: in quel momento e in quello stato d'animo scelgo di approdare.

Frantumi

Nel mio dipingere tendo alla ricerca di quello che Kirkegaard chiama la "disperazione assoluta".

Per scegliere la disperazione mi occorre una generosa disponibilità nel lasciare andare ogni filosofismo e permettere alla mia anima di esprimersi completamente: quando questo succede veramente, non posso che incontrare la disperazione di fronte all'impossibilità di vivere le infinite richieste della mia anima. Una tale disperazione non può che essere assoluta perchè non derivante da singoli eventi, bensì dalla limitatezza della vita stessa. A un'anima simile non dovrebbe corrispondere una persona immersa nella disperazione ma al contrario un individuo in pace di fronte all'accettazione di tale ineluttabilità.

La mia rinuncia

Quello che creo sulla base di ciò che ho scelto ha un effetto su di me che mi direziona verso la scelta successiva. Se scelgo un colore invece

di un altro, un gesto o uno strumento invece di un altro, questo ha inevitabilmente un effetto su di me.

Il risultato finale mi porta a sentire proprio quello che la mia anima mi richiedeva. Accade certe volte che non riesca a stare in quell'emozione: a volte troppo intensa, altre troppo dolorosa e allora scelgo di imprimere la mia frustrazione sulla tela.

Certe volte l'unico modo che trovo per terminare il mio quadro è rinunciare ad esso.

Essere disposti a rinunciare ad un obiettivo che è costato giorni di lavoro e fatica è forse la prova più dolorosa ma anche l'insegnamento più grande: mi ha insegnato ad arrendermi, una resa non definitiva, ma un atto di umiltà nel riconoscere la mia incapacità in quel momento di raggiungere ciò che desidero. Da lì decido di ripartire, scegliendo nuovamente se investire energie in quell'immagine o rivolgermi verso altri orizzonti: solo così scelgo veramente, accettando la possibilità di rinunciare a ciò che ho tanto desiderato.

Acrilici su tela 60x80



La rivolta dei colori

Acrilici su tela 60x80



Spesso mi capita di terminare un quadro e di essere riuscito ad esprimermi pienamente e certe volte succede che questa espressione termini con un dolore pieno, incolmabile. Per me quello è il momento più difficile: riuscire ad andare oltre a questo dolore; Mi occorre allora una forte determinazione non solo durante la creazione del dipinto ma anche nelle ore successive al suo completamento, mi occorre quella determinazione che fa la differenza tra l'oscurità e la luce, tra la disperazione di ciò che non ho e la felicità di ciò che ho conquistato. Ogni volta che riesco in questo, il mondo mi appare più luminoso, ogni volta mi accorgo come il dolore si possa trasformare in nostalgia, la nostalgia in amore e l'amore stesso in felicità.

La ricerca dei miei desideri

Posso dipingere per la necessità di uscire da uno stato emotivo di paura o dolore oppure posso farlo scegliendo di immergermi in emozioni "oscuere" allo scopo di trovare la strada dei miei desideri .

Certe volte capita che dipinga per entrambi i motivi.

I miei desideri nascono da emozioni pienamente libere di esprimersi e nella pittura cerco di raggiungere proprio questa libertà, imparando inoltre a sorreggere la frustrazione di un desiderio non ancora realizzato. Se decido di cedere alla frustrazione non posso che accettarne le conseguenze, che spesso si materializzano nello stravolgimento del mio cammino. Il dipinto allora si trasforma, dando spazio alla nascita di qualcosa di nuovo: il nuovo mi è sconosciuto ed è lì che mi occorre il coraggio per affrontare un altro "viaggio", bilanciando la paura per il nuovo, l'eccitazione per l'immagine del mio desiderio e il dolore per ciò che ho lasciato.

Mimetismo

Per potermi avvicinare a ciò che immagino e riuscire a realizzarlo nei miei quadri è necessario che mi assuma la piena responsabilità della mia immaginazione.

Questo per me significa soprattutto accettare la paura di non riuscire a realizzare ciò che immagino, una paura che può essere tanto pressante quante più energie impiego per il raggiungimento della mia fantasia.

Impiegare energie ha un senso del tutto particolare per me: è come chiedere alla mia parte più delicata il coraggio di esporsi, è come chiederle di attraversare un deserto sconfinato e sconosciuto, è come chiedere alla mia parte più candida il coraggio di assumersi il rischio di "sporcarsi".



Acrilici su tela 40x60

La mia realtà

E' come se avessi bisogno di vedere qualcosa per avere il coraggio di sentire.

E' come se avessi bisogno di sentire qualcosa per avere la forza di vedere.

Così mentre dipingo non posso fare a meno di sentire in relazione a ciò che vedo e non posso fare a meno di vedere in relazione a ciò che sento. Mentre dipingo comprendo sempre di più quanto il mio modo di vedere il mondo sia influenzato da ciò che sento e quanto il mio sentire sia influenzato dal mio modo di vedere il mondo.

E' come se fosse una danza fra due realtà dove l'una non può fare a meno dell'altra.

Noi esistiamo per differenza

www.erael.org

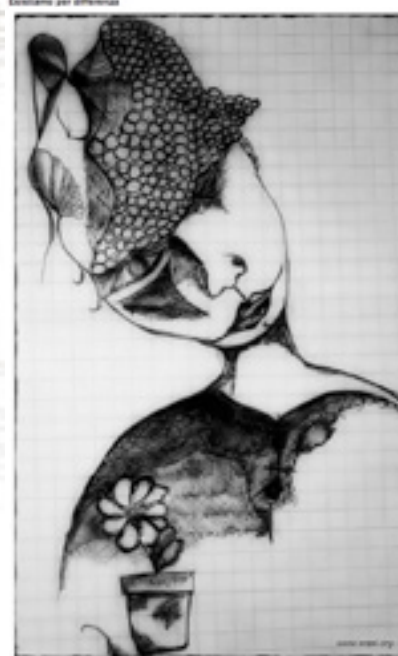
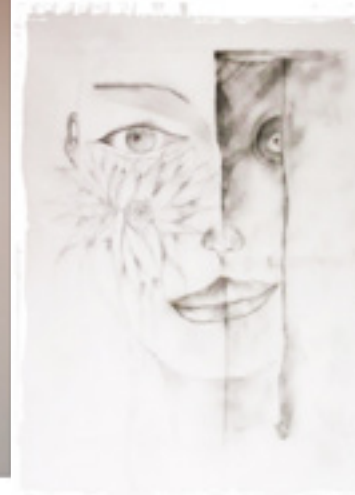
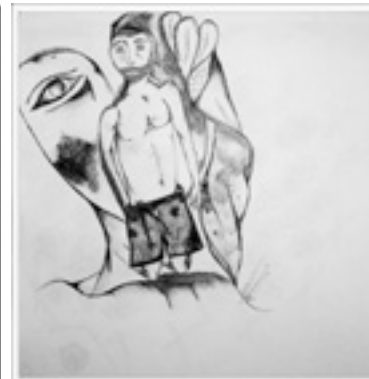
La domanda che mi pongo è: in cosa sono diverso dalla persona che ho di fronte?

Solo così ho la speranza di fare qualcosa di diverso, solo così riesco a trovare la strada per evolvere.

La strada dell'uguaglianza è la via del mantenimento, indispensabile per mantenere e tramandare ciò che funziona.. ma a me è sempre interessato di più ciò che non funziona e per questo non ho altra conoscenza di quella che incontro nella strada della diversità, del nuovo, dello sconosciuto.

Vivo salvando le uguaglianze ed evolvo ricercando le differenze.

Noi viviamo per uguaglianza ma esistiamo per differenza.



"..nel viaggio dal crepuscolo all'alba ricorderai sempre gli incontri di un mondo pazzamente sublime, terrificante a tratti, lontano ma mai infinito, ricorderai sempre i sogni pianti e l'incolmabile attesa dell'amore, rimpiangerai per alcuni secondi l'infinito possibile e tirerai un sospiro di sollievo scrutando in questo cielo il battito immortale della felicità.."(A.C)

Il lavoro con il bambino interiore. Una visione poetica.

Anna Rita Ravenna
Psicoterapeuta - Direttore scientifico Istituto Gestalt Firenze

*La mia anima è una misteriosa orchestra;
non so quali strumenti, suoni e strida dentro di me:
corde e arpe, timpani e tamburi.
Mi conosco come una sinfonia.
Ognuno di noi è più d'uno,
è molti, è una prolissità di se stesso.*

Sii plurale come l'universo

**L'unico mondo reale (è) il mondo
come la sua sensazione glielo restituisce...**

Non mi scordo mai che provo sensazioni

Pensare è agire

E' tra la sensazione e l'esserne coscienti
che accadono tutte le grandi tragedie della mia vita

Esistere è stupido e banale

L'essenziale del piacere è lo sdoppiamento

Da parte mia non ho mai avuto convinzioni.
Ho sempre avuto impressioni

Un organismo forma un tutto sintetico!

Che non è la pura somma delle parti che lo compongono

Nelle opere di Fernando Pessoa ho sempre trovato inimmaginabili nessi con la mia pratica professionale in psicoterapia della Gestalt. Durante queste letture mi ha accompagnato una profonda commozione per la sublime poesia di ogni frammento, frase o verso che fosse, e, per dirlo con le sue parole sento che: "...colui che, morendo, ha lasciato scritto un solo verso bello ha reso i cieli e la terra più ricchi e più emotivamente misterioso il fatto che esistano gente e stelle".¹

Antonio Tabucchi, lo scrittore al quale dobbiamo la diffusione di Pessoa in Italia, definisce la sua opera "patologia e insieme terapia della solitudine"². Se per patologia intendiamo malessere e per terapia trasformazione è chiaro che tutta l'opera di Pessoa è l'eredità che riceviamo da un uomo che ha vissuto coerentemente con il suo sentire trasformandolo in sogno, immaginazione e arte secondo la sua affermazione: "Sii plurale come l'universo!"³ e senza per questo esimersi dalla squallida banalità della vita quotidiana.

Pessoa stesso intitola un suo libro "Una sola moltitudine" riportando testi scritti sotto diversi eteronimi espressi simultaneamente, come se questi fossero parti dissociati di una sola persona. Ma a cosa si riferisce la polarità dissociato-integrato? Nella pratica gestaltica "integrare" evoca un processo che non ha lo scopo di rendere monolitico l'Io o di far emergere il "vero Sé". Si tratta piuttosto di una pratica che fa uscire dall'ombra, dal silenzio e dà voce alle diverse istanze interiori, alle diverse funzioni dell'Io in relazione all'emergere dei bisogni attuali.

Questa pratica agevola il fluire del passato nel presente nella sua molteplice complessità ed aiuta a fare scelte aderenti al qui ed ora della esistenza. L'essere umano è un luogo misterioso per conoscerlo occorre avventurarsi nella "foresta delle paure" con la convinzione di poter sopravvivere alle possibili frustrazioni e/o alla gratitudine e apprezzamento per la realizzazione dei desideri. Prendendo in prestito alcuni concetti dalla fisica potremmo dire che è come se questo supposto Io monolitico, questo "vero Sé", fosse sottoposto a continui processi di diffrazione, di rifrazione, di riflessione che, se colti, permettono di lasciare venire in figura quello che Erving Polster chiama "A population of selves". Si tratta di praticare la dissociazione consapevole permettendosi di vivere le diverse esperienze come nuclei di diversità integrati dal semplice fatto di essere dialogicamente presenti in una stessa persona.

⁴ Questa naturale complessità degli esseri umani è spesso contraddittoria, a volte in modi sfumati e ambigui altre volte in modi espliciti e dirompenti. Fernando Pessoa dice della teoria neoclassica del suo eteronomo Ricardo Reis "(decisi di) svilupparla secondo principi che non accetto né condivido" e fa dire ad un altro eteronomo, Alvaro De Campos, "Reis ... lo apprezzo più di molti, moltissimi altri (poeti)". E' nell'apprezzamento di differenze che spesso appaiono contrapposte che trova senso il lavoro con il "bambino interiore". La metafora del bambino interiore evoca quanto di prezioso, imperfetto, curioso,

¹ F. Pessoa, Una sola Moltitudine, vol. I, Adelphi, Milano, 1979

² P. Schwarz Lausten, L'uomo inquieto: identità e alterità nell'opera di Antonio Tabucchi, Etudes Romanes 58, 2005

³ F. Pessoa, cit.

⁴ G. P. Quattrini, in corso di stampa

inesperto, vulnerabile e dipendente vive in noi stessi e trova le sue radici nella prima infanzia.

Il contesto nel quale un bambino nasce e si sviluppa è sicuramente multidimensionale ma, nei primissimi anni, è sostanzialmente definito dagli adulti con ruolo di care givers⁵. Questi adulti non cesseranno di essere le figure di riferimento non solo negli anni della convivenza, ma per l'intero arco di vita. Le caratteristiche di queste relazioni primarie rischiano automaticamente, senza alcuna consapevolezza, di essere messe in atto nelle situazioni relazionali intrapsichiche e intersoggettive della vita adulta.

Lo sviluppo di un bambino può essere considerato un processo di attualizzazione delle sue potenzialità che prende forma attraverso il contatto con i propri bisogni, l'esperienza della loro soddisfazione o frustrazione e il conseguente adattamento creativo alla situazione ambientale nella quale è nato, l'unica nella quale può sopravvivere e vivere. Sia i genitori che le altre persone che si prendono cura del bambino si muovono all'interno dei limiti del loro essere "umani". L'inadeguatezza delle cure genitoriali nasce dal limite e deve essere data per scontata sia per la presenza di bisogni contrastanti tra il bambino ed il suo ambiente (persone ed eventi interni ed esterni alla famiglia) sia per la umana fallibilità degli educatori.

Nell'infanzia la necessità di essere amato per poter sopravvivere porta con sé la confusione del sentimento d'amore con comportamenti adattivi alle richieste genitoriali e la relativa repressione/negazione delle emozioni che sempre accompagnano sia la percezione di bisogni e desideri sia la loro frustrazione o soddisfazione.

All'interno di questo processo il bambino vive esperienze di maltrattamento e di squalifica legate ad abusi non sempre consapevoli e manifesti non solo a lui ma, a volte, anche alle persone che li mettono in atto. Questi abusi, se protratti nel tempo, creano vissuti di profonda auto-squalifica.

Il comportamento abusante degli adulti, e non solo di essi, viene giustificato dal bambino dal sentimento della propria inadeguatezza trasformato in mancanza di valore e, sin dai primi tempi di vita, consolida questo vissuto in un tratto caratteriale stabile. Il sentimento di inadeguatezza, così radicato nel vissuto personale, a volte è dovuto a violenze ed abusi espliciti e ripetuti in aree significative della vita relazionale come accade per i bambini vittime di abusi sessuali o di abituali punizioni emotivamente e fisicamente violente. Altre volte si tratta di più sofisticati abusi psicologici: difficile per il bambino rendersene conto prima ancora che contrastarli visto che ha bisogno di mantenere integra la fiducia verso gli adulti di riferimento, necessari intermediari tra lui ed il mondo.

Il lavoro gestaltico mira a riattivare nell'adulto il dialogo con il bambino interiore fondandosi sull'assunto che la nostra personalità sia formata da una pluralità di "sé", tra i quali la parte bambina, che accompagnerà la persona per l'arco dell'intera vita. La funzione del dialogo interiore è orientata verso l'unico cambiamento ritenuto possibile dalla Psicoterapia della Gestalt: "accettare di essere la persona che si è". Riconoscere la voce, i gesti, le emozioni dell'infanzia ed imparare a relazionarsi

5 J. Bowlby, *J. Bowlby, Attachment*, Hogarth, London, 1969, trad. it. *L'attaccamento alla madre*, Boringhieri, Torino, 1972. J. Bowlby, *Separation: Anxiety and Anger*, Hogarth, London, 1973, trad. it. *La separazione dalla madre*, Boringhieri, Torino, 1975

con loro vuol dire ridare dignità ad istanze interiori tenute prigioniere nello sfondo e, quindi nevroticamente gestite (Gestalt incompiute). Possiamo immaginare il bambino interiore come la parte curiosa, gioiosa e creativa, ma anche spaventata, vergognosa, addolorata che oggi può essere aiutata a far esperienza ed esprimersi accompagnata dalla benevolenza della componente adulta, quindi esperta nel mondo. Essere adulto significa non dipendere più dagli altri e dai loro interessi contrastanti con i propri. L'adulto ha tuttavia la necessità di trovare un adattamento creativo con l'ambiente tra diverse istanze intrapsichiche e relazionali; rispettare le diverse parti di sé rende più ricca la personalità e agevola l'esperienza di interdipendenza sociale fondandola sul libero arbitrio e l'assunzione di responsabilità.

La polarità bambino interiore-adulto non può risolversi quindi in comportamenti automatici appresi nell'infanzia in quanto attualmente disfunzionali e spesso fondati sulla negazione o la repressione dei bisogni della polarità più debole. Un funzionale e ampio senso di sé si fonda sulla possibilità di integrare come nuclei di diversità parti alienate o fraintese: infantile, ribelle, ambiziosa, timorosa, tenera, scaltra, bugiarda ...

Il lavoro gestaltico mira a comporre questo apparente contrasto attraverso il riconoscimento della dignità di entrambe le parti in una relazione reciprocamente benevolente ed in un confronto empatico che porti ad uno scambio creativo integrante.

Tutta l'opera di Fernando Pessoa è un work in progress volto ad integrare le differenze nel senso appena specificato così come lo è la vita per ogni essere umano.

La "vita vale quanto più la si gode quanto più la si inventa" e Pessoa l'ha voluta inventare fino a limiti per me impensabili prima di leggere la sua opera malgrado abbia alle spalle tanti anni di attività come psicoterapeuta.

Una verità partecipativa della parola: cogliere nell'altro la propria relazione all'altro.

Francesca Cantaro

Psicoterapeuta - Istituto Gestalt Milano

Porre attenzione e riflettere sulla co-costruzione della relazione con l'altro mi sollecita a riattraversare una cornice o un presupposto, che all'interno dell'approccio fenomenologico consideriamo "sacro", nel senso della sua ineludibile ragion d'essere: mi riferisco al "pensiero del come" e cioè al pensiero che pensa non l'essere ma il modo di essere, il modo di essere dell'umano nel mondo. E il modo di essere di ognuno nel mondo coincide con la propria esistenza, e quindi il pensiero del come coincide con un pensiero esistenziale.

Non è sempre stato così, ma questo pensare il come rappresenta uno snodo fondamentale nella storia del pensiero, che si sposta così dalla metafisica e dall'ontologia, diventando soprattutto della visione esistenziale e fenomenologica il suo ubi consistam.

E che vuol dire? vuol dire non appoggiare più lo sguardo della mente sul che cosa, ossia sulle "identità" già configurate così come sono, ma accorgersi del modo in cui ognuno di noi è. E questo vuol dire che niente più rimane ovvio e tranquillo: il nostro sguardo è costretto continuamente ad allargarsi e ricordi, episodi, eventi oscuri, richiedono di essere ricordati e di riemergere e non si ha più a che fare con il sapere le cose, con il conoscere l'altro, ma con un vivere le cose, le esperienze con l'altro, con un sentire. E il pensiero del come si enuclea come irriducibile, e proprio perchè si può essere in modi diversi implica e chiama a sé come necessità la pluralità, che si esprime nella presenza degli altri.

Emmanuel Levinas nella sua opera "Etica e Infinito" descrive con molta cura tre funzioni del pensare come:

- cambia il significato dell'essere,
- fa emergere l'essere ingombrati tanto da sé stessi, e
- interrompe con l'essere dato.

Vediamo queste tre funzioni nella pratica fenomenologica.

- Come muta il significato dell'essere? Prima del pensiero del come (ovvero del pensare dell'esistenza) l'essere è letto e interpretato come un sostantivo, ossia come una natura ferma e stabile ed identica a se stessa; con l'apparizione del come l'essere si dà come verbo, e questo rovesciamento, nel movimento che implica, ci fa passare dalla stabilità di un'identità ad un mutamento continuo e non prefigurabile dell'esistenza,

con le difficoltà che via via si incontrano.

E' così che la fenomenologia oltre a prendere in considerazione con molta intensità il muoversi dell'intenzionalità nella nostra esistenza scopre la densità ed il senso del mondo emozionale ed affettivo, ossia di quella parte dell'umano che inevitabilmente assorbe il nostro modo di essere nel mondo e lo segnala a noi stessi e all'altro.

- Il pensiero del come fa la differenza tra ciò che è anonimo o impersonale il "cè", l'il y a", come dice Levinas, e ciò che diventa personale. E l'uscita da questo anonimo sta proprio nel distrarsi dal proprio io e, mi piace come dice il filosofo, "deporsi nella relazione sociale", nella relazione con l'altro come il luogo del dis-inter-esse.

-E qui si collega la terza funzione del pensiero del come, in questa deposizione di sé per uscire dall'anonimato. E' in questa deposizione di sé che si oltrepassa l'essere e l'esistere si dà nella responsabilità per l'altro (e non dell'altro) e nella partecipazione all'esistenza dell'altro. Il sociale prende così la forma dell'umano, forma che si disegna proprio nell'oltrepassare sé stessi, nella capacità di trascendersi.

Questa trascendenza diventa un accadere, un evento, che si mostra in modo pregnante e unico soprattutto nella parola, per esempio, nella parola all'altro. E qui è interessante la differenza che fa Levinas fra comunicare e dire a e che riguarda in modo stretto la nostra pratica psicoterapeutica, il nostro mettere continuamente in forma di dialogo con sé e con l'altro il senso della nostra esistenza: quando il paziente ci comunica la sua sofferenza o il suo problema lo invitiamo molto presto a dire a noi quale è la sua esistenza ed il suo modo di essere: la differenza tra il dire ed il comunicare è analoga a quella che passa tra il "cè", o l'impersonale e l'esistere.

Il dire faccia a faccia toglie la parola da un già detto, da una reificazione, da un addormentamento del significato, e la parola così viene risvegliata e rintracciata per l'altro. Per Levinas in "Etica e Infinito", la comunicazione, nonostante l'annuncio del mettere in comune (etimologia di comunicazione), non fa uscire l'uomo dalla solitudine, anzi la conferma proprio per la sua qualità oggettiva, generica, che vale per tutti e per nessuno e per lo scambio dell'informazione come sua natura peculiare.

La comunicazione equipara, omologa, non differenzia e questa è la tragedia dei nostri tempi!

E cosa c'è nel dire all'altro? In questa prospettiva fenomenologica della relazione all'altro come evento il linguaggio è espressione delle affezioni dell'anima: immagini, sentimenti, desideri, bisogni, concetti; esteriorità fonica che comunica ed esprime un'interiorità.

Leibniz alla fine del '600 diceva che il linguaggio ha come origine la risonanza emozionale. Che vuol dire? E ci dice qualcosa che riconosciamo? Fondamentalmente il filosofo vuole dire che i suoni e la parola esprimono non la cosa ma la risposta emotiva che emerge in noi dall'incontro con la cosa.

Leibniz fa un'analogia fra suono e sentimento che accompagna la sensazione della cosa, per cui le nostre parole ci riferiscono non l'ordine naturale delle cose ma la storia dei nostri bisogni, dei nostri desideri, dei nostri interessi. Il linguaggio quindi, prima che conoscenza, azione ossia apertura, reazione dell'uomo alle cose del mondo. Interrogando il mondo l'uomo ottiene quelle risposte che connesse tra loro costituiscono la sua visione del mondo.

Così come l'interiorità non si esaurisce nell'attività concettualizzante, il linguaggio non si esaurisce nel suono, come segno del concetto, ma si carica di valori emozionali, sentimentali, e di simboli. Parliamo perché è a noi connaturato. L'uomo è uomo in quanto parla. Dobbiamo entrare dentro il parlare del linguaggio per prendere dimora presso il linguaggio. E' al linguaggio che va lasciata la parola.!!

“Nessuna cosa è dove manca la parola” dice Heidegger : è la parola che procura l'essere alla cosa. Parlare prima di tutto è nominare, ed invita a rinunciare a credere che ci siano prima le cose e poi i nomi, che ci siano le cose indipendentemente dalla parola; nominare è chiamare entro la parola. La parola chiama nella luce, ma da uno sfondo d'ombra, che è un'assenza! La parola chiama l'ente ad essere, lo porta alla luce, lo fa essere presente a noi, ma non è immediatamente presente. E' un ente che rinvia ad un'assenza mentre ciò che è immediatamente presente è il presupposto dell'oblio dell'essere! Vicinanza/Lontananza, Presenza/Assenza! La Parola chiama all'essere gli enti, che altrimenti per noi non esisterebbero. Se una cosa non ci appare non ci appare perché ci manca la parola. Noi come parlanti diamo voce al dire originario, e ci troviamo nel linguaggio in modo irriflesso, senza saperlo. E per questo non dobbiamo avere la pretesa di definirlo (“è diverso dall'arte” “serve per comunicare”) ma prendendo dimora presso di esso cercare di capire la sua essenza dandogli la parola!, abitarlo senza mai presumere di voler dominare con un concetto il linguaggio.

Ognuno di noi deve pensare com'è che stiamo dentro il linguaggio, cosa avviene quando parliamo all'altro.... Esperire vuol dire tutto questo. Parlare è anche ascoltare, anzi il primato è dell'ascolto: prima abbiamo ascoltato e poi parlato. E' il lavoro dello spirito volto a rendere il suono articolato idoneo ad esprimere il pensiero.

Da qui il valore del Dialogo, come dice Buber “L'altro è la scala per la trascendenza”, “O grande astro, dice Zarathustra al sole, che ne sarebbe della tua immensa letizia se tu non avessi a chi risplendere”! (Nietzsche)

Se l'essere dell'uomo si fonda sul linguaggio questo accade autenticamente solo nel dialogo. “Da quando siamo un colloquio e possiamo ascoltarci l'un l'altro”, dice Hölderlin. La parola chiama l'altro a sé.

Parlare è esprimere il che presuppone un'interiorità che viene estrinsecata, dà presenza e figura al reale ed all'irreale, è ricerca di senso.

I pensieri non hanno bisogno di essere comunicati per prodursi ma non possono prodursi se non li si enuncia. Dare un nome alle cose, creare la parola giusta è il modo per l'essere umano di far proprio un mondo che si è presentato a noi.

Wittgenstein dice “Parlare è la più grande responsabilità”.

Fare esperienza del linguaggio significa lasciarsi prendere dall'appello del linguaggio assentendo ad esso e nel farne esperienza questo qualcosa per noi accade e ci trasforma. Come possiamo essere vicini al linguaggio se non con il parlare all'altro? Fare esperienza del linguaggio è diverso dal procurarsi nozioni sul linguaggio. Gad-

amer usa la celebre metafora dello Specchio di Tommaso d'Aquino. Nell'attività della conoscenza il pensiero riflette, saltando da una cosa all'altra, in cerca dell'espressione giusta che rappresenti le cose, ma non si limita solo a riflettere se stesso, ma una volta trovata allora la parola si sostituisce alla cosa senza essere la cosa. La parola è dunque specchio nel senso che inizialmente vi è un'indagine interna che porta ad un'immagine riflessa ed alla fine lo specchio assume gli stessi limiti della cosa, identificandosi con essa. Nel nostro parlare quotidiano il linguaggio però non si fa parola ma si trattiene in sé stesso; quando, dove si fa parola? Quando, come dice ancora Gadamer, paradossalmente non troviamo la parola giusta per qualcosa che ci tocca, ci tormenta, ci entusiasma. Allora quando viene trovata la parola per quella cosa, la cosa è! La ricerca della parola giusta, che non vuol dire appropriata, ma la parola che non riusciamo a dire e che vogliamo dire! Quando cerchiamo la parola che vogliamo dire questa è una condizione esistenziale poetica creativa. Trovare la parola giusta è un dono del linguaggio! Trovare la parola giusta vuol dire sottrarre una data forma di accadimento alla sua presunta scontatezza per restituirla al suo carattere relazionale e trasformarla così in esperienza. Infatti la parola “giusta” rivela quella distanza relazionale che rende possibile il riconoscimento dell'accadere di “una cosa” come accadere di un significato per il soggetto ed in tal modo trasforma l'accadere in esperienza. La parola giusta centra il punto senza sbavature, nulla di più nulla di meno di quel che c'è; fino a quando non c'è la parola “giusta” non c'è differenza, non c'è il rinvio all'esperienza e non emerge il relativo sentire. E' giusta la parola quando riesce ad inviare a qualcosa che è perfettamente rappresentato da quella parola per il soggetto che lo sperimenta e questa perfezione è segnalata dalla qualità del sentire. Si può ancora dire che la parola “giusta” ed ancor più il processo per la sua ricerca, è ciò che istituisce la distanza e consente perciò la rottura dell'identificazione parola/cosa, ovvero della identificazione mappa/territorio. La parola ci permette di nominare la risposta all'evento che accade, che si mette in atto e dalla quale senza la parola non è possibile distanziarsi. Ogni risposta è distanza dall'evento e ogni parola che nomina la risposta è distanza dalla risposta stessa. Si può rispondere emotivamente ad un evento senza con ciò né avere un nome per la risposta emotiva né per l'evento che ne costituisce la provenienza, né tanto meno per il nesso tra i due. Si vive così l'emozione come avviso dell'evento ma senza che ci sia distanza dalla relazione tra l'uno e l'altro, ma non si può allora parlare di esperienza. Ci si può, invece, accorgere della propria risposta e della relazione di questa con l'evento ed allora è la stessa risposta a diventare oggetto e questa operazione è resa possibile solo dalla parola. E' solo allora che la risposta emotiva diventa ad esempio rappresentazione della paura, l'evento diventa rappresentazione della situazione di pericolo e la paura viene colta: solo allora si può dire: “io ho paura di x” oppure “x è y”.

La parola non è vivere l'esperienza ma dirla: ciò equivale a distanziarsene ed in primo luogo a renderla oggetto a sé, in secondo luogo a stabilizzarla, ed infine a decontestualizzarla dalle specifiche situazioni spazio-temporali in cui avviene per renderla disponibile per ulteriori elaborazioni. La parola definisce i contorni dell'agire, ne ritaglia gli oggetti, ne stabilisce i significati, lo riduce e lo traspone nella sua propria logica che non odora, non ha sentimenti, non ha sapore, ma stabilisce nessi e costruisce ciò che chiamiamo “esperienza”.

Se dunque da una parte la parola permette di sintetizzare l'esperienza riducendola a schemi e rappresentazioni che ne allargano la possibilità di utilizzo nello spazio dell'intersoggettività, dall'altra per lo stesso motivo, il senso dell'esperienza che abita nella circolarità evento-risposta rischia di perdersi.

L'essenza vera del linguaggio è un'esigenza inappagata della parola giusta!

Scegliendo una direzione

È nel buio che devi guardare,
con disobbedienza ottimismo
e avventatezza.
(M.Yourcenar)

Un po' di tempo fa mi è successo di attraversare professionalmente uno di quei momenti in cui ti ritrovi alle prese con una relazione terapeutica un po' difficile e a tratti insoddisfacente: stai lì a chiederti se i semi che hai messo sono proprio quelli dell'intimità e se l'alleanza terapeutica l'hai annaffiata troppo o troppo poco. Per intenderci, mi trovavo in uno di quei momenti, in cui sembra che l'intimità e l'alleanza e la relazione siano poco più che concetti, che poco informano il fare terapia e ancora meno hanno a che fare con l'incontro. Insomma, me ne andavo in giro in cerca di ispirazione nel lavoro con un cliente, quando ho sentito Paolo Quattrini dire una frase che io ricordo suonasse all'incirca così: "non mi importa dell'effetto che faccio, mi importa di fare un effetto".

Il Tao Te Ching dice: "Quando lascio andare quello che sono, divento quello che potrei essere. Quando lascio andare quello che ho, ricevo quello che mi serve".

In qualche modo, quelle parole sono arrivate quando mi servivano: quel "fare un effetto" mi è rimasto addosso ed ha preso la forma – il senso – del rintracciare e coltivare un terreno nel quale mi sentissi a mio agio, abbastanza a mio agio da permettermi l'esperienza di incontrare intimamente l'altro.

Fare effetto,
lasciare traccia.
Trovare traccia.
Costruire e generare.
Evocare.

Cercare poesia
Inventare
poesia. Contemplare.

Spostare il punto di unione.

Riconfigurare.
Cercare Trovare Inventare
Ispirazione
Ispirazione: fare spazio

E respirare. Camminare. Come intrufolarsi in un antico palazzo
e dare una mano ad aprire finestra dopo finestra.
Camminare e allargare l'orizzonte delle possibilità.

Dunque, che se ne vada il terapeuta, in cerca di poesia. Dalla poesia il terapeuta prende le parole: le parole quando disegnano immagini, le parole che trasformano. Con la poesia il terapeuta cerca senso; va in giro con il cliente a costruire senso, attraverso immagini che lascino traccia nei sensi. E qualcosa accade.

Un buon contatto passa per l'atteggiamento empatico del terapeuta. L'empatia non si può spiegare: piuttosto, il terapeuta può creare situazioni nelle quali il cliente fa esperienza di un atteggiamento empatico. Allo stesso modo, il terapeuta propone al cliente di sperimentare possibilità per reinventare il senso della propria esistenza, in una direzione che il cliente senta di volta in volta buona per sé.

Porsi con atteggiamento poetico è di grande aiuto, in quanto in genere i clienti con i terapeuti fanno un po' come i bambini, ossia copiano. Così il cliente può copiare, trovare ispirazione, in quell'atteggiamento poetico nei confronti dell'esistenza.

In genere, l'atteggiamento è leggibile nei comportamenti che una persona mette in atto: il corpo mette in scena, metaforicamente e non, quel che ci succede dentro. In questo modo, se a proposito dell'empatia si è soliti parlare di "orecchio empatico", quando penso all'atteggiamento poetico, facilmente me lo rappresento nelle mani. Mani poetiche, mani che prendono parole, frasi e storie, mescolano la punteggiatura, smontano la grammatica quotidiana e compongono senso. Un senso buono, da assaggiare con il corpo, per stare sul confine e stare nel contatto.

Se tutto questo è vero per me, allora come faccio io di solito per avventurarmi – paurosamente e coraggiosamente - fuori dai miei confini? In quale modo mi permetto di lasciarmi vedere e di toccare la realtà? Io lo faccio attraverso la scrittura. E la poesia, in particolare.

La poesia è quel posto in cui ho imparato a rifugiarmi quando la vita si faceva spaventevole. Quel posto in cui mi fermo quando voglio andare da qualche parte, come i fiumi carsici che mentre non li vedi vanno lontanissimo. Nella poesia mi riposo, usando le parole per togliere parole. E mi fa senso, come con la pietra quando la scolpisci, che c'ha senso quando togli.

Ecco un segreto, mio: quando uso tante parole, per dire qualcosa, in qualche modo

ho già bello che costruito il mio muro, l'ho scavalcato oppure ho trovato la breccia o ci ho scavato sotto un bel tunnel o tutte e tre le cose assieme; e sono già dall'altra parte, da un'altra parte, da qualunque parte. E non mi trovi più.

La poesia si può fare con tantissime parole e, allo stesso tempo, ne bastano pochissime per disegnare un'immagine e trasportare un senso. In terapia può accadere quel che accade un po' nella vita quotidiana, ci si barcamena tra l'uso di tantissime parole e l'abuso di ingombranti silenzi.

Nel tempo ho sperimentato come la poesia rappresenti il mio modo rassicurante di stare nell'esistenza: giocare a scrivere poesia mi permette di conoscermi e di lasciarmi conoscere, modulando il timore generato da un incontro troppo intimo per me, sul confine del contatto. La poesia, col tempo, è diventata il mio modo per fare l'esperienza d'esser sconfinata. La poesia è un buon modo per me per allenare l'anima ad inventare alternative. Con la poesia rispondo al mio bisogno di stare intima con me stessa per trovare il mio modo di incontrare l'altro, il cliente, intimamente.

Ho visto colleghi fabbricare esperienze di scrittura trasformativa ed espressione poetica nello spazio terapeutico e non solo (penso al lavoro che Giovanni Porta fa da tempo e che spesso mi ispira). In molte occasioni ho proposto ai clienti quello che funziona con me stessa: prendersi del tempo per stare con se stessi, in un incontro, e scrivere la propria poesia. E poi guardare che cosa si scopre di nuovo di sé e dell'altro e del mondo. Giocando con la poesia capita di fare scoperte senza sentirsi troppo scoperti, del resto è un gioco.

Ecco, io quando gioco con la poesia respiro meglio, come quando alzi la testa e lo sguardo e allarghi le spalle e, mentre lo fai, ti accorgi della differenza.



Immagine/installazione di Gianni Capitani

Fabbricando senso, un senso di me

C'è chi fabbrica poesia
ride sul serio

 inventa
giochi da grande
per giorni interi

 rompe
il gioco del silenzio
e canta forte

disobbedisce

 e cresce.
C'è chi si mette nelle scarpe
di un altro

 e parte
cerca il suo nascondino,

l'isola che non c'è
sta ovunque.

Gioca a palla
-prigioniera?- rotola
poi si alza
 e sogna.

C'è chi ruba la bandiera
e corre

poi dimentica
le regole e inventa
un altro gioco.

C'è chi fabbrica
 arte, da pazzo.

Monologo al mare

Ricordi dove eravamo
 quando eravamo felici?
 Sospese, tra un amore grande
 e qualche sbaglio.
 Indifese.
 E il mare
 a brontolare
 ore ed ore a dare ascolto
 a quel che penso
 ripenso.
 In_difesa
 rifletto
 riflesso
 modo passato
 tempo trascorso
 Scorro
 Acqua
 acqua di fiume, tenace
 acqua di mare, vorace
 scavo
 la roccia
 bagno la faccia di schizzi
 per scherzo
 Lascio la testa
 prendo il largo
 Ti penso
 Torno
 Presto.

Fare d'amore

Quando te ne sei andata
 ho buttato via le chiavi
 e le carezze in fondo
 al silenzio,
 ai miei "io penso".
 Poi sono andata in strada
 in cerca di te
 ho esplorato come specchio
 ogni finestra: gli occhi?
 I miei no, non sono i tuoi occhi:
 quelli miei vibrano
 dentro il buio
 e vanno, schegge dall'anima
 all'anima. I tuoi,
 me li ricordo i tuoi: se ne stavano
 perfetti e fermi a fare
 quel che c'era da fare.
 E poi il naso. Le labbra.
 Me lo dicevi tu che c'era
 la firma del babbo.
 E ridevamo.
 Ti ho amata forte
 ti ho fatto la corte
 con il mondo in tasca,
 mentre lasciavi andare
 la vita
 e coi denti stretti
 dicevi i tuoi "no"
 pure al sapore del sole.
 Ti ho amata coi miei passi
 e con le mani; e questo
 mi resta: l'amare tenace,
 l'amore del fare.
 E fare d'amore è lasciare
 andare, lo sento ora.
 E oggi, mentre vado, dentro
 Roma che nevica,
 oggi
 ti incontro dovunque
 e sfilo dai guanti
 le carezze.
 E ti ascolto da qualche parte.
 Cantare.

Un approccio fenomenologico alla riabilitazione cognitiva: tra forma e contenuto

Federica Ferrari

Psicologo - Psicoterapeuta - Psicologa presso Centro di Riabilitazione Accreditato

Abstract: Una riflessione etica sull'integrazione fra un modello prettamente medico – riduzionista, prevalente nell'ambito dei servizi rivolti alla riabilitazione cognitiva, ed uno fenomenologico esistenziale: tra la forma necessaria, in quanto riconosciuta tale, e il contenuto possibile di interventi riabilitativi.

Key words: Riabilitazione cognitiva, ritardo mentale, ICF, disabilità, fenomenologia, forma, contenuto, gruppo, Gestalt.

Dice Laing (1959), citando Wittgenstein, che “il pensiero è linguaggio”, che non ci si possa illudere di usare parole che indicano cose e riferirsi ad altre. Ancor di più, quando la parola indichi una struttura se invece l'intenzione è di considerare un processo. Facendo riferimento alla psicoterapia o, in generale, ad interventi terapeutici, l'uso di categorie diagnostiche rischia di essere uno strumento di cristallizzazione della persona, che diventa oggetto, quel sintomo, quel quadro clinico, venendo a perdere la possibilità di cambiamento, implicita se ci si relaziona ad un processo, ad un mutamento costante, alla dinamicità propria dell'essere (Quattrini G.P., 2007). Il contributo di Laing fu fondamentale per inaugurare il pensiero antipsichiatrico e l'approccio fenomenologico esistenziale alla sofferenza comunemente definita psicotica.

Se le categorie diagnostiche risultano portatrici di un senso di immutabilità, per l'ambito puramente psichiatrico, ancora di più lo si riscontra nella riabilitazione cognitiva. Nella psicosi si può ancora percepire un processo, un divenire almeno nella creatività seppur disorganizzata della follia, con tutta la fascinazione che romanticamente da ciò ne potrebbe derivare. Il ritardo mentale dà ancor di più l'idea di qualcosa di fisso, di immutabile; il ritardo ha in sé il tema della lentezza, che può dar sensazioni fortissime di impossibilità di mutamento; cogliere l'atto creativo e, quindi, intenzionale nella tendenza ripetitiva è avventura assai ardua. Soprattutto, il rischio è, sulla polarità opposta, quello di proiettare i propri desideri, le proprie convinzioni. Nei silenzi, nelle piccole smorfie, in parole improvvisate, c'è la continua ricerca di segnali che confermino ipotesi, che il messaggio sia stato ricevuto, che si produca una risposta diversa da quelle costantemente ripetute, uguali a sé stesse. Ora, non sempre è così netta questa sensazione in quanto, come in tutti i possibili ambiti di intervento, la forma della categoria ritardo cognitivo non è una ma molteplice. Ciò che

appare è sempre un'esperienza diversa. Ma, sicuramente, la difficoltà comunicativa è abbastanza trasversale, ciò a prescindere dalla completa o parziale assenza delle funzioni di comprensione e di produzione verbale. Il termine funzione e le aree descritte fanno strettamente riferimento all'ICF, la Classificazione Internazionale del Funzionamento, della Disabilità e della Salute (OMS, 2002). Perciò, comunicare e quindi relazionarsi con persone con ritardo intellettivo ha a che fare, da un lato, con la necessità da parte dell'interlocutore di utilizzare le proprie proiezioni, di immaginare, attraverso le proprie sensazioni e la conoscenza di chi è in quell'esperienza, ciò che è sullo sfondo e sembra inaccessibile; dall'altro lato, si tratta di far passare e ricevere messaggi attraverso gli elementi paralinguistici, un po' come quando si interagisce con i neonati. Ma in fondo, senza rendercene del tutto conto, è ciò che più dà senso relazionale alla comunicazione con chiunque.

Inevitabilmente, ciò che viene maggiormente a mancare è la forma, laddove il contenuto riesca a passare dall'Io al Tu come uno sfondo. Capita spesso, da parte dell'operatore, di ripetere frasi con parole diverse per tentare di spiegarsi al meglio, accorgendosi poi di essere, forse, riusciti a mutare qualcosa nella relazione, grazie non a termini più semplici e chiari, ma al tempo dedicato per quella ricerca, alle vie alternative sperimentate per buttare ponti, ai frammenti di secondi nei quali si è riusciti a mantenere il contatto visivo. La difficoltà aumenta in contesti sanitari, quali quelli dei centri riabilitativi accreditati dalla Regione, per svariati motivi. Il modello resta prettamente medico, con un parallelismo forzato fra riabilitazione fisica e mentale. Basti considerare l'obbligatorietà di rendicontare alle ASL di riferimento, in modi e tempi che sarebbero più appropriati per una riabilitazione motoria più che per una cognitiva. Sono le ASL a definire la durata dei progetti e il loro rinnovo; spesso si tratta di piani riabilitativi di pochi mesi. Dover perciò produrre relazioni e somministrare scale valutative di cambiamenti, questo sì che diventa un atto fortemente creativo, proprio perché la lentezza del processo non può adattarsi a tempi così ristretti.

Ma, per tornare al tema del rapporto tra forma e contenuto, utilizzare un'impostazione riduzionistica nella valutazione di una persona contrasta fortemente con un approccio terapeutico di tipo fenomenologico. L'ICF, che pure risulta un passo in avanti nella categorizzazione delle disabilità, proprio per l'accento sulle funzioni e non sulle strutture o sindromi generali, per l'individuazione dell'influenza del contesto, ma come area a sé, scompone il tutto in parti, perdendo la visione olistica dell'organismo e del sistema. Allo stesso tempo, l'innovativa distinzione tra capacità e prestazione, in qualche modo contenuto e forma di un'abilità, pur essendo funzionale per la migliore specificazione di interventi riabilitativi, tesi all'acquisizione di maggiori autonomie, rischia di tagliar fuori dal campo il contesto dell'esperienza relazionale, anche di quello di aiuto. Le prestazioni cambiano in base alle situazioni, agli interventi di supporto, alla fiducia percepita in chi è accanto. Molto spesso alcuni comportamenti, funzionali o non, appaiono e scompaiono quasi magicamente se la persona è a casa propria con la sua famiglia o presso il centro diurno. Così autonomie acquisite presso il servizio, stimolate dal gruppo e dagli operatori, sembrano essere perse nelle proprie abitazioni, all'interno di copioni che sembrano avere un senso esclusivamente nelle relazioni familiari. O anche, al contrario, certe capacità comunicative sotterranee,

possibili grazie all'intimità dei rapporti affettivi con fratelli e genitori, vengono perse nell'incontro con gli operatori. Allora, la capacità non può essere assunta di per sé come entità celata sotto chissà quale velo, mentre la prestazione ha in sé il valore di messaggio all'altro che, intenzionalmente, deve andare alla ricerca del suo contenuto relazionale.

Ciò che, in fondo, risulta fortemente divergente fra il modello riduzionista e quello fenomenologico è il presupposto di disabilità in sé. Si sono fatti tentativi significativi, negli ultimi anni, nel considerare, in un'ottica costruttivista, la disabilità come propria non della persona ma dell'incontro fra quella persona ed il contesto di vita; si è tentato l'uso di parole più coerenti con un'impostazione differente. Ad esempio, è ormai da molti anni in uso il termine diversamente abili: ora, se è vero che, come sopra ricordato, il pensiero è il linguaggio e viceversa, è anche evidente quanto spesso le parole restino contenitori vuoti di prospettive che raramente si realizzano. Considerare una persona non nel suo discostarsi dalla media delle prestazioni maggiormente diffuse, ma nella sua unicità, sottolineandone risorse più che limiti, ha senso solo se viene dato effettivo spazio a quelle capacità. D'altro canto, riconoscere le aree di difficoltà, nelle quali si possa intravedere un margine di cambiamento, ha a che fare con la responsabilità terapeutica di chi offre, non impone, una possibilità di migliorare la qualità della vita di quella persona. Nonostante questi tentativi, sembra resistere una difficoltà di base, o forse a monte.

Il concetto in sé del riabilitare è portatore di un presupposto innegabile: c'è una persona da una parte che vuole modificare qualcosa di un altro che non lo chiede, non solo esplicitamente. Resiste al processo maturativo, perché quella ripetizione, di cui accennavo prima, non è solo di parole ma di procedure, di comportamenti sempre uguali che svolgono una funzione protettiva, di base sicura, di oggetto transizionale. La percezione del proprio disagio è rara, partendo dal presupposto che ci sia una difficoltà ad accorgersi delle proprie sensazioni, ma anche tale assioma, apparentemente consequenziale al tema del ritardo mentale, non dovrebbe essere tale. A volte non c'è la capacità di comunicarlo, se non attraverso agiti, oppure manca l'esperienza del contatto pieno con le proprie emozioni e i propri bisogni. Fin qui si tratta di possibili interventi di sostegno e riabilitativi. Più interessante è confrontarsi con il piacere di sentirsi piccoli, con il bisogno esistenziale di mantenere tutto invariato perché, solo se tutto è conosciuto e familiare, allora il mondo è uno spazio abitabile. Il senso di un possibile intervento, in questi casi, può solo configurarsi come la richiesta da parte dell'altro, operatori, famiglia società, di un cambiamento, un adattamento, nel rispetto della dignità delle scelte e preferenze personali, con il rimando, per ciascuno degli interlocutori, alle proprie responsabilità rispetto alla loro relazione, al tempo dato da trascorrere insieme. Quando, invece, c'è percezione di disagio, si ha a che fare con aspetti più strettamente psichiatrici o semplicemente con una maggiore consapevolezza del gap fra sé e il resto del mondo. Nella mia esperienza, che dura da circa dieci anni presso un centro riabilitativo diurno, costantemente mi accompagna il dubbio su quale tipo di aiuto offrire e come declinare una prospettiva fenomenologica, in un contesto sostanzialmente medico. Per la seconda questione, la scissione fra una necessità valutativa e di rendicontazione di stampo nosologico ed un intervento più

prettamente centrato sulla relazione sembra ormai accreditarsi come l'unica possibile; fermo restando una continua attenzione e monitoraggio su eventuali influenze distorsive da parte della forma sul contenuto. Nello specifico, relazionare in termini di singole abilità, con riferimento a quadri clinici stabili, non può e non deve far venir meno la disponibilità allo stupore nel contatto con quella persona unica. Il concetto di disponibilità implica l'intenzione di leggere ciò che arriva dall'altro non come elemento di conferma del quadro nosografico, ma come atto creativo con un senso in quel momento, in quell'esperienza. Se, all'interno dei colloqui clinici, si può riscontrare una maggiore difficoltà nel rinnovare l'esperienza di volta in volta, migliore terreno risulta un lavoro di gruppo con un approccio gestaltico. Le risonanze emotive che hanno luogo nel contesto grupppale, permettono attivazioni sempre nuove ed effettivamente inattese; è questo il luogo nel quale gli stili di evitamento personali, di cui alcuni comuni alle persone che vi prendono parte, ad esempio la confluenza piuttosto tipica, permettono un canale di accesso al contatto emotivo attraverso il quale poter entrare e, lentamente, favorire una sempre maggiore differenziazione.

In merito alla tipologia di intervento, il tema sembrerebbe più di tipo etico. Soltanto un sempre maggior contatto con le proprie sensazioni, bisogni ed emozioni, onde favorire scelte più consapevoli e soddisfacenti, oltre ad essere estremamente difficile, comporta rischi notevoli sul piano intrapsichico: nel confronto con un contesto, sia proprio del servizio semiresidenziale che quello familiare, troppo spesso la libera autoaffermazione risulta negata, per motivi di paura, protezione, vergogna, accettazione e fondamentalmente di potere. Così ci si ritrova, a volte, a veder frustrate le spinte ad una maggiore autonomia, fatta anche solo del desiderio di scendere di casa per piccole spese domestiche; ad assistere ad un conflitto interno, fra il desiderio di sperimentare l'intimità affettiva con qualcuno e il bisogno di sentirsi comunque accettato dalla propria famiglia, magari timorosa di comportamenti inappropriati rispetto ai canoni sociali; ad osservare un'espressione di creatività o semplice gioia, contenuta dalla paura di libertà fuori dagli schemi collaudati. Ecco allora che, quando questi muri risultano inaccessibili, un intervento di facilitazione al contatto ed espressione di sé sembra ridursi al solo rispecchiamento delle emozioni dell'altro, per poter imparare a riconoscerle e conviverci, nella legittimazione dei propri desideri. Perciò la ricerca di qualcosa che cambi, nel corso dei progetti riabilitativi che si ripetono, non può dare frutti nell'immediato, così come non può ridursi ad una nuova abilità appresa, ma piuttosto ampliare l'orizzonte per scorgere sfumature lievemente diverse, che permettano, nel lungo tempo, di apprezzare sorrisi più duraturi, possibili indicatori di una maggiore soddisfazione percepita.

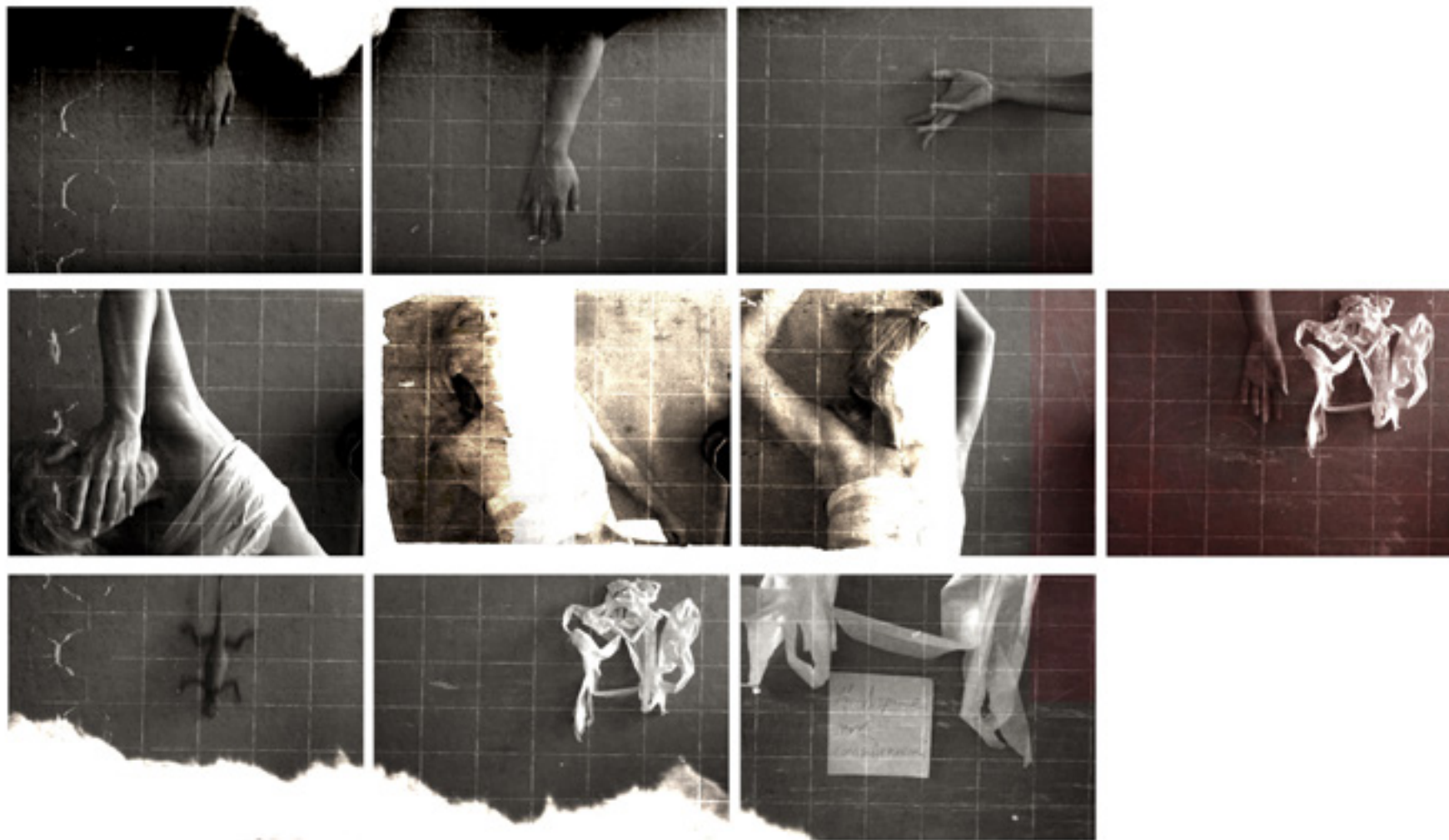
Bibliografia

- Laing R. D., *L'io diviso*, Giulio Einaudi editore s.p.a., Torino, 1969
- OMS, ICF: *Classificazione Internazionale del Funzionamento, della Disabilità e della Salute*, OMS, Ginevra, 2002
- Quattrini G.P., *Fenomenologia della percezione*, Zephyro Edizioni, Milano, 2007

Progetti medicina e Fotografia A-utomatica

La fotografia mi cura, mi consola, mi coccola, mi guarisce

Abito di carta - 2010



“Perchè fotografo? Fotografo per rimettere insieme i pezzi. Non cerco sequenze, vanno bene anche le sovrapposizioni, le ricomposizioni, le cuciture virtuali; l’importante è dare forma alla geografia interiore, che è poi il mondo fisico. E’ finito il mito dell’oggettività, per secoli ci siamo illusi, e la fotografia ha palesato l’inganno. Noi vediamo quello che siamo, quello che conosciamo, quello che sentiamo. La moltitudine non è una scoperta contemporanea, ma è la contemporaneità. Fotografo come amo. La fotografia mi aiuta a dare un senso alle cose, a comprendere come funziono dall’interno, a vedere i miei sogni, i miei incubi, le mie passioni, le lacerazioni del tempo. Mi guardo – perchè mi ricompongo su carta. Al massimo posso scegliere di non vedermi, ma non posso non guardarmi. Di che fotografia si tratta? Già, anche questo

è tipico della contemporaneità (o dell’essere umano?) aver bisogno di etichette, che nella moltitudine riducono l’ansia. Allora questi progetti li chiamerò “progetti medicina”, perchè mi curano, mi consolano, mi coccolano, mi guariscono. Questa è fotografia di ricerca, è fotografia sociale, è scrittura della luce seguita da un processo di ricomposizione. E’ sogno lucido, e l’inconscio si presta a non scappare. Rimane lì, si fa fotografare come un fiume. I progetti medicina rompono l’illusione dell’atto creativo. Non è nell’atto, ma nel processo che avviene la guarigione. E’ come parlare della vita per momenti, dimenticandoci dell’insieme. I progetti medicina sono questo: processi di guarigione. Poi che li si definisca fotografia di ricerca, reportage, ritrattistica, poco importa. Sono una carezza.”

Roland Barthes, nella sua *Camera Chiara*, sostiene che ogni fotografia suscita letture e interpretazioni differenti, così come sono differenti i livelli culturali che si posseggono di fronte ad esse, ma un dato è certo: avendo a che fare con il reale (fenomenico) ogni fotografia attiva nello Spectator un immaginario personale incommensurabile, e in quanto tale, caratterizzato da un determinato lavoro percettivo ed emotivo. Il lavoro con le immagini si avvale proprio di queste caratteristiche insite nella fotografia: il suo possibile valore biografico (quello che Barthes definisce Studium) e il suo potere infinitamente evocativo, dato dall'attenzione dell'osservatore sui dettagli e sulla particolarità (Punctum). Ogni fotografia funge sempre da attivatore di dimensioni interne, sia in chi le osserva, sia in chi le crea. Ogni fotografia riproduce, inconsapevolmente, un copione paragonabile a quello della propria vita, sia in chiave di polarità che in chiave di proiezione. I progetti medicina sono progetti di matrice fotografica, nei quali la fotografia diventa strumento di auto-percezione, modo di rivedere se stessi (o vedersi per la prima volta), processo di crescita e di consapevolezza alla base del processo creativo (sia esso artistico che di vita). Tanto un reportage in Kurdistan quanto una serie di autoritratti realizzati in solitudine in cantina possono essere considerati progetti medicina. Seppure appartenenti a generi fotografici differenti, entrambi sono accomunati dal medesimo processo alla base del quale sta il contatto (tra mondo esteriore e mondo interiore). Uno dei primi progetti medicina realizzati è *Abito di carta*, una composizione fotografica realizzata mettendo insieme una serie di autoscatti realizzati con la web - cam del computer, ai quali ho accostato alcuni scritti autobiografici riferiti al diario di vita di quei giorni.

Progetto medicina - +11 (2010)



Progetto medicina - Il (tuo) cuore ha spesso le ali)



L'auto-percezione dell'atto creativo è qualcosa che solitamente avviene dopo l'atto stesso. Nel momento in cui un progetto medicina nasce è come se si stesse operando su un piano altro da quello cognitivo (che altrimenti renderebbe la creazione una somma caotica di domande, critiche e riflessioni su ogni scelta compositiva). Queste considerazioni mi hanno portato a fare un parallelismo diretto tra il modo di operare tipicamente surrealista e la nascita di un progetto medicina. In entrambi i casi si fa appello alle libere associazioni di pensieri e immagini, su un presupposto comune alla cosiddetta "coscienza ispirata". Questo avviene sia in fase di scatto, sia in fase di post-produzione o creazione a partire da un'immagine di sfondo. Da queste riflessioni è nato il nominativo di Fotografia A-utomatica, in riferimento ad un procedimento fotografico di ricomposizione della realtà interiore attraverso l'utilizzo di immagini fotografiche (quindi di natura fenomenica). Per Fotografia A-utomatica si intendono delle immagini fotografiche (quindi non più soltanto dei progetti) realizzate attraverso l'elaborazione e la ricomposizione di alcune immagini fotografiche di base assemblate ad immagini riprese anche dalla memoria digitale di internet. Nella fotografia A-utomatica non è importante la fotografia in sé (intesa come "scrittura della luce") quanto lo spazio narrativo che viene creato all'interno del perimetro cartaceo della fotografia, che diventa lo spazio di ricomposizione della realtà interiore. Partendo da un'immagine di sfondo, si attinge ad un archivio fotografico, quanto ad un' archivio digitale del web (ricercando le immagini mancanti su motori di ricerca come google immagini, considerando la necessità di non violare norme di copy right, quindi rielaborando sempre l'immagine presa, decontestualizzandola dal suo contesto originale per inserirla all'interno di una nuova realtà visuale). Questa memoria funge così da inconscio personale, in grado di fornire qualunque tipologia di immagine in risposta ad un preciso input inconscio che raggiunge la mente.

Come la scrittura automatica è una pratica che lascia fluire liberamente il pensiero, così la fotografia A-utomatica si basa sullo stesso procedimento, ma su un piano puramente visuale. Rifacendosi all'approccio surrealista, alla continua ricerca di una via estetica, artistica e poetica capace di rendere conto dei meccanismi di rimozioni al fine di prenderne consapevolezza, così la fotografia A-utomatica ha come fine la ri-composizione libera di un universo interiore attraverso immagini appartenenti al mondo esteriore, che, una volta ri-assemblate attraverso questo procedimento libero, permettono all'universo inconscio di raggiungere la superficie e di diventare, così, consapevole.

Poetto (Ca 2011) Fotografia A-utomatica





Le immagini che nascono da questa ri-composizione libera, sono immagini che possono assumere tagli onirici e fantastici, pur mantenendo uno stretto legame con la realtà esteriore, in quanto, sono fotografie a tutti gli effetti, dove per fotografia si intende "scrittura della luce". L'avvento del digitale ha infatti permesso una trasformazione totale del senso e del significato stesso del fare fotografia. Il contemporaneo mondo digitale ha spalancato le porte alle innumerevoli possibilità "creative" del mezzo fotografico, non più rilegato a mero strumento di documentazione e testimonianza di una realtà puramente esteriore.

Oggi parlare di realtà significa parlare di quella totalità di mondo che si estende oltre la soglia del visibile, a partire da una geografia emotiva che completa e riflette (e così vicendevolmente) una geografia fisica esteriore.

La fotografia A-utomatica si pone come testimone autentico di tutti quegli elementi inconsci dei quali la maggior parte delle persone non è cosciente, o solo intuisce, o percepisce attraverso l'esperienza onirica del sogno.

L'automatismo psichico alla base delle fotografie automatiche emerge sia attraverso la dimensione onirica che attraverso quella meditativa (personalmente ho trovato interessantissima e produttiva l'esperienza meditativa Vipassana)

La fotografia A-utomatica si pone l'obiettivo di essere terapeutica nella misura in cui permette la liberazione e la presa di consapevolezza di emozioni e vissuti del passato ora interiorizzati, rimasti latenti se non addirittura bloccati all'interno di noi (detta in termini gestaltici, quando persistono forme aperte dentro di noi).



Tale atteggiamento fotografico assomiglia in tutto e per tutto all'atteggiamento sostenuto dai surrealisti, non solo nei confronti della scrittura, ma anche della pittura, così in ogni ambito nel quale il surrealismo ha preso piede. Nel surrealismo la compenetrazione di sogno e realtà andavano a determinare lo spazio assoluto della cosiddetta "surrealtà" (una definizione con la quale si tentava di affermare la totalità dell'essere). Essere pittori surrealisti significava affidarsi completamente alla forza visionaria delle immagini, risultato di un profondo legame tra mente (che permetteva la creazione dell'opera) e inconscio. Così la fotografia A-utomatica si affida agli stessi principi, a partire però dalla sua natura "foto-grafica" intesa come scrittura della luce, non interpretativa, come nel caso di mezzi espressivi come la pittura o la scrittura, e proprio per questo condivisibile in misura maggiore da ogni persona e realizzata a partire da elementi visivi che prima di diventare immagine sono appartenuti realmente al mondo esteriore della persona (così per il possibile inserimento di immagini del passato, recuperate da album di famiglia, ecc).

Appoggiandosi alle scoperte freudiane, i surrealisti ispezionarono il mondo del sogno e dell'inconscio, interessandosi a stati quali l'automatismo psichico, la follia, l'ipnosi, ed il mistero in senso lato, per registrarne e trascriverne i dati, e sempre cercando di giungere all'unificazione dei contrari nel progetto di un integrale ricostruzione della personalità. Si sono così avuti vari esperimenti, come quelli di R. Crevel nel 1922, di R. Desnos e B. Péret che tentarono forme di scrittura e disegno in stato di semi-ipnosi.

Nonostante le fotografie A-utomatiche possano arrivare a risultati visionari ed onirici (ma non sempre) ogni immagine fotografica si fonda su un'innegabile principio di riconoscibilità: oggetti del mondo esteriore vengono estrapolati dai loro contesti tradizionali e ricollocati sul piano fotografico secondo nuovi criteri, nuovi legami, che non corrispondono più alla logica collettiva, ma ad un nuovo e personale ordine delle cose, un'ordine unico e al contempo traducibile, così come è il mondo interiore di ogni individuo.

C'è una forte similitudine con i procedimenti di sviluppo analogico dove, la pellicola precedentemente impressionata in fase di scatto, veniva sviluppata in negativo attraverso un bagno rivelatore per essere in questo modo rivelata e quindi pronta per la proiezione in positivo sulla carta emulsionata. Così la fotografia A-utomatica è il risultato di un procedimento di impressione costante da parte della realtà esteriore sul inconscio, diventando metaforicamente una sorta di pellicola in negativo di tutta una serie di avvenimenti, fatti, emozioni, sensazioni che momento dopo momento accumuliamo dentro di noi, una sorta di macchina fotografica in costante stato operativo. L'inconscio, la nostra pellicola impressionata (a volte ripetutamente, strato su strato, informazione su informazione) attraverso uno stato di coscienza ispirata, permette agli elementi impressionati di raggiungere lo stato di consapevolezza, diventando così riconoscibili in quanto soggetto, e quindi proiettati sul piano di proiezione fotografico andando a creare il racconto per immagini di uno paesaggio interiore altrimenti latente (c'è ma non si vede).

Sogno 15 Aprile 2012 - Fotografia A-utomatica



Fede (2012) Fotografia A-utomatica



Bibliografia

- Barthes R, *La camera chiara*, Einaudi Editore, Torino 1980
Piccini Fabio, *Tra Arte e Terapia*, Cosmopolis Editore, Torino 2010
Sontag S, *Sulla fotografia. Realtà e immagine nella nostra società*, Einaudi Editore, Torino 2004
White M, *La terapia come narrazione. Proposte cliniche*, Astrolabio Ubaldini Editore, 1992

Approfondimenti web:

Foucault incontra il surrealismo: <http://surrealismo.altervista.org/blog/?p=376>

Il primo a parlare di *Weltanschauung*, intraducibile parola tedesca che spesso per semplicità riduciamo a “visione del mondo”, è stato probabilmente il filosofo [Wilhelm Dilthey](#) alla fine del XIX secolo. Rappresentante dello storicismo tedesco, Dilthey elabora la distinzione essenziale tra *scienze della natura* e *scienze dello spirito* (o scienze umane) - le prime hanno come oggetto il mondo intorno all'uomo strutturando metodologie di osservazione e valutazione in un rapporto soggetto/oggetto, le seconde hanno invece come centro di attenzione l'uomo stesso in un rapporto inevitabilmente soggetto/soggetto - affidando alle seconde il compito fondamentale di comprendere il senso dell'agire umano nella sua organizzazione storico-sociale. Tralasciando quelle che sono state le critiche allo storicismo come corrente filosofica, di cui Popper è forse stata la bandiera più alta, è la distinzione tra scienze della natura e scienze umane a destare la mia attenzione fin da quando ho cominciato a studiare psicologia. Il dubbio fondamentale, alimentato da quello stancante scetticismo nei confronti delle “chiacchiere” psicologiche, giustificato molto spesso anche da presenze televisive disturbanti e fastidiose, è sempre comunque stato se considerare la psicologia una scienza annoverabile tra le prime o le seconde (ricordo a tal proposito che tra le scienze della natura possiamo trovare la fisica, l'ingegneria e la chimica, mentre tra le seconde la filosofia, la sociologia e, quando è nata, la psicologia appunto, che etimologicamente significa “conoscenza dell'anima”).

E' noto ormai il passaggio accademico compiuto, per esempio all'Università “La Sapienza” di Roma, del corso di Laurea in Psicologia dentro la Facoltà di Medicina, ed è altrettanto noto l'interesse metodologico della ricerca psicologica ad autolegittimarsi scientificamente e ad autorappresentarsi come scienza con la “S” maiuscola. Ma il

dubbio persiste (o l'equivoco, a seconda dei punti di vista) se poniamo l'attenzione a quello che dovrebbe essere l'oggetto di studio della disciplina, inevitabilmente schiacciato, da una parte, dall'esigenza di ricerca e verifica della efficacia (o come direbbe appunto Popper della “[falsificabilità](#)”) teoretica, e, dall'altra, dal mandato sociale sostenuto da chi soffre e chiede aiuto per questo. Posta in questi termini la questione, sarebbe arduo affermare quindi che la Psicologia sia certamente una scienza della natura o piuttosto una scienza umana se non definiamo prima il metodo attraverso il quale possa esprimere il proprio substrato epistemologico. Ogni scienza, infatti, può definirsi tale solo attraverso la legittimazione del metodo di ricerca di conoscenza che adopera. Volendo potremmo dire che anche la Medicina occidentale soffre della stessa ambiguità epistemologica, se non avesse nei secoli sviluppato, ricercato e standardizzato una serie di metodologie e tecniche di studio di volta in volta affermate e falsificate (in senso popperiano) e che tali tecnologie tendono ad assomigliare sempre più a quelle delle scienze della natura piuttosto che a quelle delle scienze dello spirito: in sostanza, il famoso metodo sperimentale.

E la psicologia? Se il medico da un lato può godere a pieno titolo di quella ancora non del tutto superata dicotomia cartesiana tra mente e corpo, centrando la sua attenzione scientifica sul secondo - misurandolo, quantificandolo e scomponendolo in oggetto di studio più o meno come farebbe un ingegnere con un fabbricato - può fare altrettanto uno psicologo con la mente di un individuo o, per meglio dire, col suo “spirito”? E' possibile prendere come oggetto di analisi scientifica, metodologicamente e teoreticamente provata, la vita di una persona che soffre? La differenza la farà probabilmente lo scopo, cioè se lo psicologo è interessato alla spiegazione di quel soffrire in termini universali e a divulgare questa conoscenza o se invece non sia interessato alla comprensione di quello specifico individuo con l'intenzione di aiutarlo a cambiare. Parole che, lo spiegare e il comprendere, costruiscono la distinzione base della fenomenologia di [Husserl](#) e [Heidegger](#), che ha poi determinato il nascere della psichiatria di [Jaspers](#) e poi anche della psicoanalisi di Freud.

[Brentano](#), dai più considerato il vero padre fondatore della psicologia, diceva che la realtà è inconoscibile (il fenomeno primario, gli oggetti, ciò che è) ma che ciò che importa è il fenomeno, quello che appare agli occhi dell'osservatore (il fenomeno secondario, l'effetto che producono su di noi gli oggetti) e che questa percezione è sempre mossa da intenzionalità. Tornando quindi al concetto di *Weltanschauung* come “visione del mondo”, ritengo sia importante capire come la psicologia, in questo attuale momento storico, possa essere intesa e quale visione del mondo abbia strutturato nel suo agire scientifico. Quella dello spiegare o quella del comprendere? E' interessata al fenomeno primario o a quello secondario? In sostanza, è una scienza della natura o una scienza dello spirito? Il paradosso infatti è evidente: la psicologia soffre inevitabilmente di una scissione, oserei dire schizoide (?!), rendendo esplicita la distinzione tra una professionalità orientata alla ricerca di paradigmi scientifici, e quindi guidata nel suo agire tecnico dalle strettoie della sperimentazione classica, e una professionalità orientata alla relazione d'aiuto, secondo me invece funzionale solo se caratterizzata da un'attenzione olistica alla persona e al disagio che porta nella relazi-

one con l'operatore. Nel primo caso possiamo parlare quindi di *cura e guarigione*, come processi che sottendono una relazione *soggetto* (operatore)/*oggetto* (paziente), e nel secondo di *prendersi cura* e accompagnamento esistenziale, processi che invece sottendono una relazione *Io-Tu* di buberiana memoria tra soggetto/soggetto. Detto questo, se la metodologia scientifica che di volta in volta lo psicologo sperimentale si trova a dover giustificare ed applicare può diventare un limite alla relazione d'aiuto, ma sicuramente anche un aspetto chiarificatore del suo agire professionale, come può invece, altrettanto chiaramente, uno psicologo orientato alla relazione d'aiuto definire il proprio campo d'azione e la propria metodologia scientifica? È ovvio che non potrà, seguendo il ragionamento precedente, utilizzare gli strumenti della standardizzazione epistemologica per non cadere nella trappola tecnocratica del saper fare e del saper spiegare oggettivando quindi il rapporto col proprio paziente/cliente, ma certamente un criterio di verifica della propria *intenzionalità percettiva*, sempre seguendo Brentano, dovrà pure strutturarli, senza porsi in un facile atteggiamento naïve al di sopra del merito e della verifica. Qui sorge un problema di non facile determinazione se non si prende in considerazione anche l'aspetto politico della questione, dove per politico intendo l'insieme di interessi sociali sottostanti la ricerca del bene comune. In sostanza, per chi e per che cosa diventa necessario verificare una prassi terapeutica?

Apprendo una parentesi dal mio punto di vista significativa, è bene distinguere quindi le professionalità coinvolte nel campo allargato della psicologia se si vuole prendere in considerazione il livello politico della legittimazione scientifica.

Per prima cosa cominciamo col distinguere lo Psicologo (laureato in Psicologia, abilitato e iscritto ad un Ordine Professionale Regionale degli Psicologi), lo Psichiatra (laureato in Medicina, successivamente specializzato in Psichiatria e iscritto anch'egli in un Ordine Professionale, quello dei Medici), lo Psicoterapeuta (laureato o in Medicina o in Psicologia e successivamente specializzato e abilitato all'esercizio della Psicoterapia) e infine il Counsellor, di cui parlerò successivamente, che sono le principali, ma non le uniche, figure coinvolte nel campo della relazione d'aiuto. Per quanto riguarda la figura dello psicologo è bene quindi fare riferimento anche alla giurisprudenza che così ne definisce l'ordinamento:

Legge 18 febbraio 1989, n. 56 (1)

Ordinamento della professione di psicologo (2) (3). Pubblicata in G.U. del 24 febbraio 1989, n. 46

1. Definizione della professione di psicologo

1. La professione di psicologo comprende l'uso degli strumenti conoscitivi e di intervento per la prevenzione, la diagnosi, le attività di abilitazione-riabilitazione e di sostegno in ambito psicologico rivolte alla persona, al gruppo, agli organismi sociali e alle comunità. Comprende altresì le attività di sperimentazione, ricerca e didattica in tale ambito.

2. Requisiti per l'esercizio dell'attività di psicologo

1. Per esercitare la professione di psicologo è necessario aver conseguito l'abilitazione in psicologia mediante l'esame di Stato ed essere iscritto nell'apposito Albo professionale.

2. L'esame di Stato è disciplinato con decreto del Presidente della Repubblica, da emanarsi entro sei mesi dalla data di entrata in vigore della presente legge.

3. Sono ammessi all'esame di Stato i laureati in psicologia che siano in possesso di adeguata documentazione attestante l'effettuazione di un tirocinio pratico secondo modalità stabilite con decreto del Ministro della pubblica istruzione, da emanarsi tassativamente entro un anno dalla data di entrata in vigore della presente legge.¹

La professione dello psicologo, quindi, da un punto di vista giurisprudenziale è certamente ben definita in ogni sua competenza se tra queste si esclude, in un certo senso, cosa significhi saper aiutare una persona. In termini normativi infatti si parla di "consulenza", "diagnosi", "riabilitazione" e "sostegno". Nulla che riguardi la cura o la terapia, storicamente campi d'azione della medicina tout court. La psicoterapia allora, per definizione il campo della "cura psicologica", è disciplinata, legislativamente, nel seguente modo:

3. Esercizio dell'attività psicoterapeutica

1. L'esercizio dell'attività psicoterapeutica è subordinato ad una specifica formazione professionale, da acquisirsi, dopo il conseguimento della laurea in psicologia o in medicina e chirurgia, mediante corsi di specializzazione almeno quadriennali che prevedano adeguata formazione e addestramento in psicoterapia, attivati ai sensi del decreto del Presidente della Repubblica 10 marzo 1982, n. 162, presso scuole di specializzazione universitaria o presso istituti a tal fine riconosciuti con le procedure di cui all'articolo 3 del citato decreto del Presidente della Repubblica (4).

2. Agli psicoterapeuti non medici è vietato ogni intervento di competenza esclusiva della professione medica.

3. Previo consenso del paziente, lo psicoterapeuta e il medico curante sono tenuti alla reciproca informazione

Come si può notare, qui appare la prima discrepanza tra l'agire psicologico in relazione alla cura, sicuramente poco definito da un punto di vista etimologico, e quello medico dentro al quale in qualche modo risiede anche il primo. Si perchè, se da un lato lo psicologo per esercitare la professione "terapeutica" deve specializzarsi in essa specificatamente senza mai comunque sconfinare in territori di "competenza esclusiva della professione medica" e, al contrario, in deroga anche alla precedente normativa, lo psichiatra può fregiarsi del titolo anche di psicoterapeuta pur non specializzandosi in modo specifico, ma acquisendone le competenze, come dire, per "osmosi" epistemologica, appare del tutto evidente come, nella nostra società, il con-

¹ Per maggiori approfondimenti che riguardano il [Codice Deontologico](#), la [Privacy](#), la [disciplina del segreto professionale](#) e il [Codice di Condotta](#) dello psicologo in relazione alla sua utenza, i links riportati sono presi dall'Ordine degli Psicologi del Lazio a cui appartengo e dall'Ordine Nazionale Psicologi.

cetto di cura e terapia non abbiano molto a che fare con l'aiuto nel senso di processo di crescita, quanto ancora e sempre con il modello medico di guarigione dai sintomi. Ora, di questo non ci sarebbe nulla di cui stupirsi, se non fosse che, la maggior parte delle volte, il sostegno e la conferma del modello medico come cardine attorno al quale debba uniformarsi la relazione d'aiuto, vengano proprio dagli stessi psicologi, sempre pronti a legittimarsi e autoproclamarsi strenui difensori del metodo scientifico (o sperimentale che dir si voglia).

Detto questo, forse in modo anche un pò polemico, la domanda che allora sorge spontanea è: che cosa significa relazione d'aiuto? In cosa consiste aiutare qualcuno con gli strumenti della psicologia o della psicoterapia? A quali problematiche fa riferimento tale relazione? La risposta non è semplice se cerchiamo di trovarla all'interno di confini semantici propri della medicina classica, come sarebbero quelli di "patologie", "sintomi", "malattie" o "disturbi". Un territorio linguistico sicuramente più sobrio e consono ad un modello epistemologicamente orientato alla comprensione piuttosto che alla spiegazione (per dirlo in termini fenomenologici), sarebbe contraddistinto da parole come "difficoltà", "disagio", "disorientamento" e "ignoranza", intesa ovviamente come mancanza di conoscenza di sé. Termini che a ben guardare farebbero riferimento a percorsi esistenziali complessi più che a isolate e a catalogate manifestazioni dell'essere. E' chiaro che, posta in questo modo, la questione sembrerebbe limitata ad un uso proprio/improprio del linguaggio e che la sostanza sia ben altra cosa. Ma l'esperienza che in anni ho potuto maturare in psichiatria mi dice in realtà esattamente l'opposto, cioè che molto spesso sono proprio gli equivoci linguistici a generare o alimentare i pregiudizi semantici. Parlare di schizofrenia senza conoscere la storia di un individuo, generalmente spinge l'operatore d'aiuto a intraprendere percorsi relazionali che camminano sugli stessi pregiudizi che la persona ha della schizofrenia. Facendo un esempio, se cadendo in un gigantesco ma quanto mai diffuso pregiudizio, si usa la parola schizofrenico per indicare un individuo violento in modo incomprensibile, l'operatore inesperto che continua ad usare un linguaggio scorretto, finirà per essere convinto dell'associazione tra schizofrenia e violenza e tratterà tutti i suoi futuri pazienti schizofrenici come dei potenziali aggressori, e tutti i violenti come dei potenziali schizofrenici. In ogni caso, senza divagare troppo sul tema psichiatrico, e tornando alla relazione d'aiuto come campo di intersezione dei vettori professionali psicologico e medico, si può dire che il disagio esistenziale non possa fare a meno del "prendersi cura", fondamentalmente diverso dal "curare", in quanto nel primo caso ci riferiamo all'incontro di due soggetti ugualmente attivi e nel secondo invece di un soggetto e di un oggetto della guarigione.

L'ultimo campo d'intersezione professionale che, soprattutto ultimamente, in un momento di grande crisi culturale ed economica del nostro paese, ha generato non poche polemiche e conflitti corporativistici veri e propri, è il Counselling. La figura del Counsellor, che fino al febbraio di quest'anno non ha goduto di nessuna legittimazione legislativa nè di converso di nessuna protezione ordinamentale, nasce, si sviluppa e si alimenta proprio sul limite delle aporie concettuali che ho precedentemente discusso in merito al concetto di cura. Esistono diversi statuti privati che hanno cercato nel tempo di definire la professionalità del Counsellor, come ad

esempio l'AICo, nel tentativo di qualificare da un lato i professionisti formati ad agire in determinati settori e secondo definite metodologie, dall'altro di garantire e tutelare un'utenza spesso disinformata. Dal Codice Deontologico dell'AICo:

a) Definizione di Counselling: il Counselling è un processo di apprendimento, attraverso un'interazione tra Counsellor e cliente, o clienti (individui, famiglie, gruppi o istituzioni), che affronta in modo olistico problemi sociali, culturali e/o emozionali. Il Counselling può cercare la soluzione di specifici problemi, aiutare a prendere decisioni, a gestire crisi, migliorare relazioni, sviluppare risorse, promuovere e sviluppare la consapevolezza personale, lavorare con emozioni e pensieri, percezioni e conflitti interni e/o esterni. L'obiettivo nel complesso è di fornire ai clienti opportunità di lavoro su se stessi, nell'ottica di raggiungere maggiori risorse e ottenere una maggiore soddisfazione come individui e come membri della società.

b) Definizione di Counsellor: Il Counsellor è un'operatore d'aiuto in tutte quelle situazioni che hanno a che fare con relazioni umane, da quelle professionali a quelle interpersonali fino a quelle con se stessi. Il concetto di relazione d'aiuto si può intendere in varie maniere naturalmente: una è quella dell'aiuto attraverso la relazione, in cui la relazione appunto fra operatore e cliente è paradigma relazionale, la cui qualità funziona come esempio per le altre relazioni. Altra implicazione possibile è che si tratti di aiutare ad aiutarsi: l'operatore in questo caso avrebbe una funzione di catalizzatore di avvenimenti interni, e non di sostituto di capacità mancanti.

Relazioni umane, quindi. Rimanendo alle dichiarazioni d'intenti, le uniche professionalità che centrano il proprio mandato sociale sull'aiuto sono quelle dello psicoterapeuta e quelle del counsellor, non propriamente invece quelle dello psicologo o dello psichiatra per cui più consono sarebbe come riferimento del proprio agire il conoscere tout court. Ma che vuol dire conoscere? Che strumenti utilizziamo abitualmente per conoscere? E soprattutto: come si declina il verbo conoscere nei confronti dell'essere umano e della sua esperienza esistenziale, ovvero del suo mondo interno?

La risposta a questi quesiti non è semplice, ma ogni specialista che si rispetti non può che fare riferimento alla filosofia, storicamente campo di ricerca specifico della conoscenza. Sono infatti i filosofi i grandi creditori di tutte le più moderne teorie di riferimento dello studio della conoscenza e degli esseri umani nel loro viaggio relazionale, come sono filosofi (oltre che antropologi, sociologi e persino letterati) anche i precursori di tutte le applicazioni psicologiche che conosciamo in campo esistenzialista e più in generale psicoterapeutico. Dubito infatti che senza Husserl e Heidegger Jaspers avesse potuto scrivere uno dei più grandi manuali di psichiatria della storia, così come senza Nietzsche Freud non avrebbe potuto intraprendere l'epocale avventura della psicoanalisi e gli esempi potrebbero essere infiniti. Il punto della questione sollevata quindi dalla recente guerra ideologica tra psicologi e counsellors sulla titolarità degli interventi nel campo della relazione d'aiuto rischia di essere quasi

incomprensibile da un punto di vista logico. Al centro della speculazione di una fetta dell'Ordine degli Psicologi appare infatti la legittimità e la difesa dell'agire "psi", tutelata ma scarsamente definita deontologicamente dall'ordine stesso: la pretesa è quella di monopolizzare un campo sociale come quello dell'aiuto in virtù, all'apparenza appunto, di una formazione specifica e riconosciuta legalmente. Nessuno fa caso però al fatto che la maggior parte degli insegnanti, siano essi accademici o non, delle materie psicologiche non siano affatto psicologi di formazione e che lo stesso corso di laurea in Psicologia non attribuisca nessuna competenza di merito, così come da Codice Deontologico, riguardo la relazione d'aiuto e la psicoterapia². Il paradosso sembrerebbe quindi configurarsi intorno alla formazione, da un lato centrata sugli aspetti diagnostici e conoscitivi, quella degli psicologi, e sviluppata da non psicologi, e dall'altro invece sulla relazione d'aiuto, quella dei counsellors, questa sì limitata nel suo agire ma non riconosciuta e protetta da Ordini professionali.

Tornando quindi a dipanare l'intrecciata matassa della discussione sulla titolarità degli interventi nel campo "psi", che, come abbiamo visto necessita chiaramente di una valutazione di tipo etico oltre che scientifico, l'oggetto principale della discussione dovrebbe vertere principalmente sulla necessità di avere un'utenza informata e consapevole, piuttosto che una difesa corporativistica che non ha nessun valore se non quello di voler affermare una posizione professionale. Seguendo il ragionamento fatto finora è doveroso, ad esempio, dover affermare che lo psicologo come figura professionale non sia formato e abilitato alla relazione d'aiuto intesa come prendersi cura e/o terapia del disagio esistenziale della persona e che la semplice laurea e iscrizione all'ordine non tutela affatto l'utenza da abusi professionali, come affermato da più parti recentemente nella guerra legale tra psicologi e counsellors, quanto piuttosto lo psicologo stesso di fronte al mercato delle professioni. Sbandierare quindi, come viene spesso fatto, la presunta tutela dell'utenza di fronte al rischio di abusi e truffe sanitarie da parte di professionisti non abilitati appare piuttosto come un ribaltamento dialettico che strumentalizza la legge senza ottenere per altro nessuno scopo reale se non quello di spaventare e irrigidire il sistema dell'aiuto e della formazione.

Posto che scegliere di farsi aiutare è sempre, nella nostra cultura, un discreto atto di coraggio, e considerando quanto diffusa sia l'idea che "andare dallo psicologo significa essere matti" e che per questo fino a non pochi anni fa si rischiava di finire in manicomio o peggio di doversi vergognare di fronte alla comunità più prossima, le garanzie formali e deontologiche tuttavia non riducono a mio avviso il rischio di incontrare comunque la persona sbagliata che non sia in grado di aiutarci. Essendo la

² Si può denunciare una madre, un prete, un insegnante di scuola, un allenatore sportivo e chi più ne ha più ne metta per esercizio abusivo della professione nel momento in cui viene pescato ad aiutare qualcuno sulla base delle sue conoscenze "empiriche" dell'essere umano? o il problema rimane come sempre il farsi pagare per questo cioè il configurare il proprio agire come un prodotto piuttosto che come un servizio? E come si fa a stabilire se il prodotto in questione, una volta riconosciuto come tale legalmente dalla pregressa riconoscibilità della formazione, sia di qualità o meno e quindi quantificabile in una parcella corrispondente? Se diamo per scontato infatti che alla forma giuridicamente riconoscibile come può essere la laurea corrisponda senza dubbio la qualità della relazione d'aiuto, dovremmo per forza di cose ammettere che ogni psicologo sia un miglior pedagogo rispetto a una madre perchè ha studiato Bowlby, un miglior consulente rispetto a un prete perchè ha studiato Freud e un miglior educatore rispetto a un insegnante di scuola perchè ha studiato Piaget?

relazione d'aiuto fondamentale una relazione basata sulla qualità dello scambio esistenziale tra due individui, io credo che l'unica garanzia formalmente significativa per un cliente invischiato nell'ardua scelta del suo terapeuta, sia unicamente il progresso percorso di richiesta d'aiuto del terapeuta stesso. In altre parole se, con chi e per quanto tempo egli stesso è riuscito a farsi aiutare nella sua formazione.

Il campo "psi", come si è visto, è vasto, multidisciplinare e etimologicamente poco definibile. Per questo motivo ritengo decisamente inopportuna una dialettica che ponga le sue basi sulla definizione della legittimazione professionale piuttosto che sulla ricerca di una cultura condivisa della relazione d'aiuto. Il processo del farsi aiutare, soprattutto in Italia, soffre di storiche e radicate stereotipie pregiudiziali che normalmente pongono un filtro consistente a chi ne ha bisogno per la ricerca di un professionista e spostare i termini della questione dal campo del merito (la qualità della relazione) a quello ideologico (la titolarità della relazione) non facilita certamente l'accesso.

L'architettura è l'arte dello spazio, ed è un'arte che si abita. Mentre un quadro o una musica rispondono solo al problema del bello, l'architettura risponde anche al problema del funzionale: si tratta di due poli fra cui qui si può oscillare, andando dal funzionale senza bellezza alla bellezza senza funzionalità.

Ora, il fatto è che il territorio, in senso etologico, dell'essere umano, è ben metaforizzato dalla casa, che è appunto uno strumento per la gestione di spazi, e che a seconda di come è fatta, supporta più o meno bene la gestione delle relazioni fra le persone che ci abitano. La casa ottocentesca, per esempio, suddivide lo spazio in stanze, ed è attraversata da un corridoio che permette di accedere separatamente ad ognuna, la quale è territorio privato o collettivo: chiudendo le porte o limitando l'accesso, si può dirimere a priori eventuali controversie territoriali. Perché funzioni bene bisogna però che ognuno rispetti il territorio degli altri componenti della famiglia.

Territorio a parte, lo spazio, il vuoto, è elemento indispensabile per la vita, perché se ci fosse solo il pieno non ci sarebbe possibilità di muoversi: si spinge via l'aria che occupa il vuoto, e allora ci si può spostare. Il vuoto insomma è quello che permette lo spostamento, l'interazione, la vita: guardare il vuoto e guardare il pieno sono necessità diverse e fondamentali, perché se non si guarda il pieno non si vede la forma, ma se non si guarda il vuoto non si vede la funzione, cioè le possibilità di trasformazione della forma.

Il lavoro di psicoterapia in gran parte è aiutare le persone a riconoscere il vuoto, che dà la possibilità di muoversi e di vivere: le persone lo guardano poco, perché il vuoto sembra povertà, mentre il pieno sembra ricchezza. Ma per esempio, un'area fabbricabile è un vuoto che vale molti soldi, e rendersene conto può fare molta differenza nell'economia di una vita: ugualmente accorgersi di non sapere può essere fondamentale perché solo così si accetta di imparare.

La psicologia ha molto bisogno del punto di vista architettonico: nel mondo occidentale c'è una visione ideale dell'anima, che è quella della tradizione cristiana, che permette cambiamenti solo in un'ottica di sacrificio: cioè qui l'anima è perfetta, indis-

truttibile, assoluta, e quindi anche poco trasformabile. La psicologia la chiama psiche invece che anima proprio per differenziarsi da questa rappresentazione: la psiche è qualcosa che evolve continuamente, che ha problemi di costruzione e di abitabilità, esattamente come l'architettura. Quella che gli psicologi chiamiamo psiche è insomma metaforicamente parlando un edificio, e come gli edifici in senso stretto può essere funzionale e bello, funzionale e brutto, disfunzionale, talmente assurdo che magari è anche grande ma con un'unica stanza abitabile, oppure è fatto in modo tale che si può entrare in certe parti ma non in altre. La psicoterapia assomiglia parecchio al restauro, cioè uno psicoterapeuta cerca di restaurare insieme a lui l'appartamento del paziente: sposta muri, apre porte, apre finestre, chiude qualcosa in modo da costruire spazi agibili, funzionali e belli.

Come l'architettura, la psicologia si confronta necessariamente col problema estetico, in quanto gli spazi per essere vivibili richiedono bellezza: anche uno psicologo è uno specialista di spazi, psichici in questo caso, che senza essere banali devono essere strutturati esteticamente e logicamente. Come tutto ciò che vive, il mondo psichico risponde infatti a una logica circolare e non a una lineare, e non basta che le cose funzionino, ma devono anche avere valore per non produrre retroazioni di rigetto. Questo è un problema non indifferente, perché la bellezza non è facile da maneggiare in maniera oggettiva: alla razionalità infatti bastano le dimostrazioni, mentre la bellezza è un'esperienza: se si sperimenta bello è bello, se non lo si sperimenta, non diventa bello semplicemente pensandoci.

Con l'arte moderna, diventa più comprensibile la famosa affermazione di Kant "non è bello ciò che piace": a questo punto si può infatti differenziare fra "bello" e "piacevole", qualcosa che piace senza essere bello. Per esempio, una cosa di moda, quest'anno piace l'anno prossimo magari no: non è dunque davvero bella, ma si potrebbe piuttosto chiamare piacevole. Quando si guarda invece un quadro cubista, in genere non appare affatto piacevole, ma se si guarda col cuore si vede che non è una cosa qualsiasi: c'è qualcosa lì dentro che parla, che chiama... è nell'insieme che dice qualcosa, le parti separatamente non dicono magari niente, ma l'insieme parla al cuore. Ci vuole tanta attenzione per accorgersene, bisogna ascoltarsi a fondo, e poco a poco ci si accorge che esistono forme che anche se non sono naturalistiche, compongono insieme che trascendono le loro parti, che volano oltre. Magari guardando le parti di un edificio moderno si vede dei semplici parallelepipedi di cemento armato, ma guardando l'insieme c'è poi qualcosa che tocca, che va oltre. Si può mettere insieme forme di qualunque tipo, e l'insieme può dare un risultato o meno: non conta le parti, ma solo il più della loro somma, ed è così per gli insiemi di forme e anche per gli insiemi di pensieri.

Le forme hanno in questa ottica una vita autonoma, che si realizza specificatamente nella ricerca artistica: non ci sono canoni né regole per produrre bellezza, si può solo ottenerla nella pratica della creazione. Allora, per produrre valore bisogna sperimentare: cosa guida però questa sperimentazione? La risposta più diretta sarebbe: "il senso della qualità". Si chiama bellezza la qualità della forma, e qualità si **sente**, non si **pensa**: le forme hanno una qualità, intrinseca, che non dipende da nessun significato che gli si possa attribuire, o da nessun portato simbolico che le investa. La forma è in-

evitabile: nessun contenuto si dà senza forma, e la ricerca di qualità nella forma è un corollario, in quanto se una forma bisogna dare alle cose, allora il buon senso direbbe che è meglio dargliela bella.

La qualità non è funzionale, ma dà senso, e la vita ne riceve valore: la mancanza di bellezza di quartieri e città pesa evidentemente sulle vite degli abitanti. Bello non è necessariamente più costoso che brutto, ma è certamente più difficile: per fare "bello" bisogna averne l'esperienza, saperlo cioè differenziare da brutto, e non c'è modo di fare questo semplicemente attraverso paragoni esterni. Se si compara a modelli, al massimo si può fare qualcosa che "sembra" bello, e che in breve tempo si rivelerà per quello che è, una finzione che alla bellezza assomiglia soltanto e che proprio per questo è ancora più brutta. La pratica della bellezza richiede appunto pratica, attenzione al proprio vissuto, e lenta scoperta del miracolo che una forma piace più di un'altra senza che questo possa essere spiegato con ragioni oggettive: richiede insomma una scoperta della propria soggettività, e un'elaborazione di questa per lo sviluppo di uno "stile", che è ciò che caratterizza l'artista. Ci sono tante bellezze quanti artisti, ognuno ha la sua e non si deve uniformare a quella degli altri: per scoprire la bellezza bisogna cercare dentro l'esperienza e trovare la consapevolezza dell'effetto che le forme producono nella propria percezione¹.

Il problema è che la bellezza è un fatto soggettivo, e proprio per questo in una cultura che da secoli privilegia l'oggettività è vissuta come se fosse un *optional*, come se non fosse utile²: il bisogno di valore però c'è a prescindere dal fatto che le persone se ne rendano coscientemente conto, e la sua mancanza opera sgradevoli effetti.

Fatto sta che se il novecento è progredito enormemente sul piano del pensiero e ha scavalcato molte delle ingenuità dell'ottocento, nella vita quotidiana e professionale si utilizza invece ancora il vecchio modo di pensare, cioè quello assoluto: il pensiero moderno invece è relativo, e rappresenta la bellezza e la bontà come fenomeni relazionali, che sono valori cioè nella misura in cui aprono un'esperienza a chi li sperimenta. Bello e buono è qualcosa che "permette", e se invece non permette niente, non costituisce valore. Anche per essere logico un pensiero deve essere strumento per permettere³: invece, siccome i pensieri non ricadono subito in testa, si possono pensare le cose più inverosimili senza pericolo, anche quando non portano da nessuna parte. In realtà i pensieri abitabili sono come le case abitabili: una casa abitabile ha stanze separate e articolate fra loro, se si immagina un appartamento che ha una stanza sola per tutto, si vede che non è proprio quello che si dice comodo da abitare. Se per esempio in una casa si ha il gabinetto e la cucina insieme è difficile utiliz-

¹ Un problema psicologico centrale è la bellezza che la persona guarda in sé stessa, cioè il narcisismo. Freud parlava di eros e istinti dell'io (che alcuni freudiani hanno ribattezzato istinto di morte): Kohut chiamò questa polarità pulsionalità e narcisismo. Piacersi dà in effetti tanta soddisfazione, che non poche persone si dedicano solo a questo, e se si può esagerare in questo senso, si esagera però anche nel senso opposto: non occuparsi di piacersi può portare le persone a stati di deprivazione tali che poi non gli interessa più niente. Si può rinunciare a fare qualcosa se non si riesce a trovare una forma accettabile, e lo stato di espressione coincide a volte con la mancanza di speranza di riuscire a fare qualcosa di bello, o comunque di ottenere qualcosa di bello.

² Incidentalmente, allora opera sotto il livello della coscienza con forza ancora maggiore.

³ È logico qualcosa che porta da qualche parte e che permette qualcosa, ma non è mica l'unica logica: ci sono tante altre logiche.

zarli! Per i pensieri è lo stesso, se non sono differenziati e articolati, non permettono l'abitabilità: certi pensieri risultano contorti perché spesso le persone hanno bisogno di fare due cose allo stesso tempo, e non riuscendo a metterle in sequenza finisce magari che per questo non fanno ne l'una ne l'altra.

Una persona, per esempio, che era stata incaricata di ottenere che una paziente si convinsesse a fare qualcosa che le era necessario, era disperata perché non l'aveva convinta. Analizzando i suoi ricordi, è emerso chiaramente che lei non era stata incaricata di convincerla, ma di *tentare* di convincerla: per lei tentare di convincerla e convincerla si erano fuse in un'unica cosa. Al momento che ha potuto differenziare fra tentare di convincerla e convincerla, si è potuta chiedere: ma io ho tentato? E a questo si è risposta "sì", e ha ricominciato a respirare normalmente. Questa differenziazione concettuale che sembra banalissima, può fare la differenza fra avere l'angoscia e non averla più. Nel lavoro di psicoterapia, non si risolve la vita esterna delle persone, le si aiuta ad abitare la vita interna: lei era disperata, ed è uscita dalla seduta senza la disperazione.

Avventurandosi nell'edificio psichico delle persone, si vede immediatamente dove la trasmissione del sostegno è poco funzionale: i tetti sono storti, i pavimenti non reggono, le stanze non hanno dimensioni plausibili, in qualcuna ci piove, ecc. In realtà ognuno in genere usa solo parte di quell'edificio che è la sua personalità, e il resto, anche se ce l'ha, gli serve a poco. Molto spesso, in terapia, i pazienti raccontano: "ho sognato che c'era una stanza nella mia casa che non avevo mai visto, o una stanza piena di sole" oppure "ho scoperto un passaggio segreto che porta da un'altra parte della casa, ecc.". I sogni di case sono frequentissimi e metaforizzano chiaramente parti della persona che ci sono ma non sono abitate, perché la persona stessa non sa nemmeno come fare ad arrivarci. Progettando un edificio è improbabile che un architetto si scordi le scale, ma nell'organizzazione della propria anima le scale si scordano facilmente, perché non si vede quello che si fa, e appena fatto diventa parte dell'organismo psichico e non si sa più cosa si è fatto, dov'è, come ci si arriva, come si torna indietro. Si perde parte di noi stessi con una visione poco architettonica della nostra anima, usando poco il concetto che l'anima vada abitata, che sia qualcosa che accoglie, che ci si fanno cose dentro, e che se è stretta, angusta, buia e umida, ci si fanno cose malvolentieri: i processi endopsichici richiedono cura e attenzione, altrimenti si svolgono in maniera inconscia, cioè automatica, e raramente nell'interesse dell'insieme della persona.

Questo dal punto di vista funzionale, ma bisogna prendere in considerazione anche etica e estetica: l'uomo infatti non è un essere semplicemente razionale, ma usa la razionalità al servizio di istinti, istanze varie, valori, che si avvicinano meglio con il sentire che con il pensare. Bello e buono sono indicazioni fondamentali per qualunque operazione, dato che l'insieme uomo non è deducibile razionalmente e non è prevedibile. Se si vuole fare un'architettura umana, bisogna insomma partire dal fatto che l'uomo non è semplicemente razionale, e quindi non si può conoscere in astratto: nelle opere pubbliche sarebbe previsto che si consulti la popolazione, e formalmente magari viene fatto, ma in pratica no, nel senso che consultare la popolazione viene riferito a un piano razionale e astratto, non viene mica consultato il passante su cosa

vorrebbe come pavimento della piazza, cosa gli piacerebbe vedere intorno, dove gli piacerebbe avere dei bar, dove gli piacerebbe ci fossero le panchine, gli alberi, ecc... Quello che si cerca sono le idee grandi, luminose, cosa sarebbe bello, giusto, buono, non cosa alla specifica persona piacerebbe.

Anche sul piano psicologico la razionalità non basta: i comportamenti devono piacere alla persona perché sia in grado di adottarli, e per questo è indispensabile un'ottica di valore, che si appoggia sul senso piuttosto che sul significato. Il valore però ha bisogno di essere coltivato, la bellezza non salta agli occhi da sola, per incontrarla bisogna sentire, guardare con la coda dell'occhio, ascoltare le cose minime. Ci vuole tanto sforzo che a volte le persone non hanno voglia o la possibilità di farlo.

Nella vita di una persona insomma il problema non è solo di avere quello che gli è funzionale, come un lavoro, una casa, una famiglia, ma tutto questo deve anche essere bello e buono, altrimenti la qualità della vita rimane bassa. Da questo punto di vista si vede subito come la bellezza nella pratica psicologica come nell'architettura è un elemento fondamentale, è quella che permette una vita che fiorisce al posto di una vita che schiaccia. Quando la sera si va in piazza, ci si va più volentieri se la piazza è bella: che è bella, significa che è come se permettesse di allargare l'anima, di distendere le fibre dell'anima. Una piazza brutta dà una sensazione di oppressione, come lo dà uno stare insieme senza grazia. Questo, sul piano architettonico, è un problema che una volta non esisteva: i paesini di una volta erano tutti belli, perché si costruiva secondo canoni tradizionali, come si era trovato ottimale attraverso i secoli, insomma su solidi canoni di bellezza. Oggi in genere non si fa più così, perché costruire brutto spesso costa meno e ci si guadagna di più.

Anche nella psicologia il problema è l'insieme degli esseri umani e la sua qualità: non basta occuparsi di come è un uomo, il problema principale è cosa ci fa insieme agli altri, dato che le difficoltà psichiche si sviluppano soprattutto nella vita sociale. Gli altri sono il mondo in cui ognuno vive, e pensare psicologicamente significa pensare in prospettiva, cercando di individuare la linea dell'orizzonte del proprio operare.

Naturalmente anche nell'architettura bisogna guardare avanti mentre si pensa. Pensando si cerca di stabilire la verità: ma come farlo in un mondo infinito? Ci sono infinite verità, o infinite direzioni della verità. Fare una casa non significa occuparsi dell'infinito in sé, ma di mettere muri, colonne, con l'intenzione di sostenere delle cose specifiche: si mettono a certe distanze, in certe posizioni, per metterci un tetto o altro del genere. Quando si elabora pensieri bisogna fare esattamente la stessa cosa: quando ci si fa una domanda, se non ci si vuole perdere nell'infinito, dato che le domande sono infinite e le risposte altrettanto infinite, bisogna chiedersi che scopo ha questa domanda, che è come se un architetto si chiedesse a che scopo mette lì una colonna. Può anche dirsi che ce la mette per bellezza, e ci si può anche dire che ci si è fatto questa domanda per bellezza, ma, in linea di massima, bisogna che si costruisca un sistema di domande e di risposte che trasmettono il sostegno. Cioè, quando mi faccio questa domanda, la risposta mi serve per appoggiare quest'altra domanda, e da questo arrivo ad altre domande e altre risposte che mi permette di costruire un insieme viabile, nel senso che posso procedere da un punto a un altro e tornare indietro, e che mi serve per qualcosa: per prendere decisioni, per dirimere delle contro-

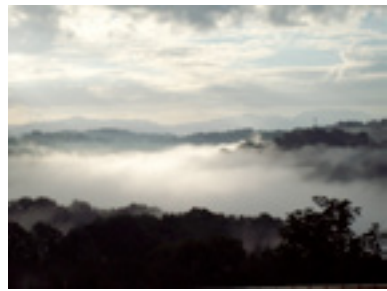
versie, ecc. Come la bellezza serve alla vita, anche per la logica è la stessa cosa: l'uso è l'essenza relativa della logica, il che vuol dire che non c'è da cercare ciò che è logico in assoluto, ma quello che è logico in relazione all'uso che se ne vuol fare.

Se la funzionalità supporta la civilizzazione dell'Uomo, etica e estetica ne supportano la cultura, e da un punto di vista psicologico civilizzazione e cultura non sono identiche: in una famiglia con abitudini civili non significa che ci sia spazio creativo e possibilità di sviluppo spirituale, come in una famiglia decisamente incivile non è detto che non fioriscano fiori bellissimi. Cultura è coltivazione del valore, operazione difficile che non di rado richiede di trasgredire le regole della civilizzazione: la bellezza non sempre rispetta la funzionalità, e l'etica richiede a volte di ignorare le rigide regole della morale.

Il lavoro su di sé: un viaggio che dura tutta la vita

Elena DDV Dragotto

Counselor relazionale supervisore - Istituto HescolHer



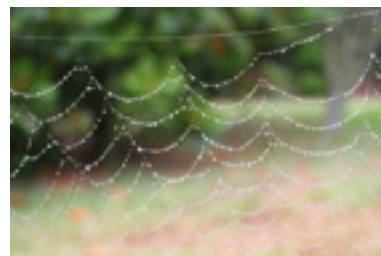
“Il lavoro su di sé è un viaggio che dura per tutta la vita, un impegno etico”. Questa riflessione di una mia collega riassume felicemente pensieri e riflessioni che seguivo da tempo.

Infatti non credo che sia più solo il tempo del: “Vado dallo psicologo, vado in terapia, vado a fare counseling perché sto male o per risolvere un disagio”, ma piuttosto si è aperto anche il tempo del: “Vado dallo psicologo, vado in terapia, vado a fare counseling perché voglio essere consapevole e

responsabile di me stesso e nella mia vita”.

Questa secondo me è l'istanza di questi nuovi tempi verso i quali siamo inesorabilmente precipitati. Continuare a pensare che se soffriamo un disagio possiamo risolverlo con un ciclo di sedute o una terapia al termine delle quali avremo “risolto” per tutta la vita, a mio avviso significa ridurre e impoverire la complessa bellezza dell'essere umano che è costantemente invitata a cogliere le opportunità offerte dalla complessità della vita. Significa anche pensare erroneamente che il nostro rapporto con la vita si esaurisca nel risolvere la disarmonia del momento, senza considerare quello che per me è invece il senso più profondo del vivere: raccogliere le opportunità/sfide che la vita ci propone con il fine di farci ampliare come esseri umani e poter così donare al mondo l'Unicità di cui siamo i portatori.

Avventato e riduttivo, quindi, ma soprattutto anacronistico, se osserviamo la nuova realtà che ci circonda, pensare che questa istanza si esaurisca nel tempo di una terapia, di un seminario o di un gruppo di crescita personale: la vita ci “offre opportunità evolutive” finché siamo vivi. Saper cogliere queste opportunità, fino all'ultimo respiro, significa realiz-



zare il senso della nostra vita e partecipare con successo alla realizzazione del disegno dell'Universo.

Inoltre, ritengo che la ricerca costante della consapevolezza di sé possa essere uno dei più grandi atti d'amore verso l'umanità: essere consapevoli di se stessi aiuta, inevitabilmente, a smettere di proiettare sul mondo e sull'umanità tutto ciò che ci riguarda personalmente, riappropriandoci della nostra Ombra; smettere di giudicare e creare separazione contribuendo al “gioco dei buoni e dei cattivi” che fatalmente crea odio, distruzione e guerra; smettere di vivere nella scarsità e nella paura che ci fa rinunciare ai nostri sogni; smettere di fare una vita che non desideriamo, spargendo rancore e risentimento intorno a noi; e smettere di pensare che la soluzione è là fuori, in un nuovo governo, un posto fisso, un matrimonio, un nuovo seno o gli addominali “a tartaruga”. E' questo ciò che definisco “aspetto etico” del lavoro su di sé.



Per questo, secondo me, in questi tempi andare dallo psicologo, in terapia o da un counselor cambia significato e obiettivo: è un accompagnamento alla scoperta ed al sostegno della propria verità interiore che si sviluppa e cambia con la complessità ed il fluire della vita e ci permette di essere responsabili di noi stessi e del nostro agire.

Io ho incontrato nel Voice Dialogue, approccio ideato negli anni '70 da Hal Stone, Ph.D., e Sidra Stone, Ph.D., uno strumento potente ed efficace che non solo libera gli altri dai

nostri “scarti” e dalle nostre proiezioni, ma libera anche noi stessi dandoci il reale potere di creare la vita che veramente vogliamo e per la quale abbiamo scelto di abitare la Terra per un certo periodo.

Taranto (RI), 7 novembre 2013

www.elenadragotto.com



Istituto
Gestalt
Firenze®

www.igf-gestalt.it

ISSN: 2282-2372