

SIMONA TONTI

TESI DI SPECIALIZZAZIONE

“Paolo docet: Nessuno è più intelligente di quanto le sue emozioni gli permettano. Il caso della rabbia”

SCUOLA DI SPECIALIZZAZIONE IN PSICOTERAPIA DELLA GESTALT
ISTITUTO GESTALT FIRENZE

Anno 2012

Indice

Premessa

Dal caso clinico alla tesi p. 3

Parte prima

Nessuno è più intelligente di quanto le sue emozioni gli permettano

Le emozioni in Psicoterapia della Gestalt ad indirizzo Fenomenologico-Esistenziale p. 6

Educare alle emozioni p. 11

Il lavoro con le emozioni in Psicoterapia della Gestalt ad indirizzo Fenomenologico-Esistenziale p. 13

Parte seconda

Il caso della rabbia

Fare amicizia con l'emozione della rabbia p. 16

L'emozione della rabbia p. 17

Rabbia e aggressività p. 20

Rabbia e interruzioni di contatto p. 23

Parte terza

Arrabbiarsi

La rabbia attraverso le tracce dei sensi p. 27

La rabbia nel corpo p. 29

Parte quarta

Rabbia e aggressività nella relazione di aiuto

La rabbia e l'aggressività nella diade terapeutica p. 33

Dall'agire all'esprimere la rabbia: verso una comunicazione affettiva p. 39

Alcune tecniche e strumenti d'intervento p. 41

Conclusioni

Dalla rabbia agita e retroflessa alla rabbia come possibilità p. 45

Bibliografia p. 47

Premessa

Dal caso clinico alla tesi

L'idea di dedicare la tesi di specializzazione al tema della rabbia e dell'aggressività, parte da un aspetto importante del lavoro sviluppato nel caso clinico che sto seguendo. In seguito ad una supervisione fatta con Anna, si è palesata la mia tendenza a rispecchiare alcune modalità di gestione di questa emozione da parte della paziente. Il rispecchiamento mi ha portato a confondermi con l'altro, fino a perdere quella distanza abitabile necessaria affinché potesse accadere qualcosa, allontanandomi dalla posizione d'indifferenza creativa e polarizzandomi su una parte del conflitto emerso. L'occasione di confronto con Anna mi ha fatto riflettere sul ruolo della rabbia e dell'aggressività nella mia vita e nell'ambito professionale. Ripercorrendo a ritroso l'esperienza formativa di questi quattro anni della scuola, mi ritorna alla mente l'esame del primo anno in cui Paolo mi fece sperimentare la possibilità di digrignare i denti come un cane in difesa del proprio territorio. La supervisione mi ha fatto focalizzare su una gestalt ancora aperta che richiede di trovare una sua chiusura. L'aspetto caratteriale incide sicuramente sulla mia capacità di gestione di questa emozione, intensificato, in questo momento della mia vita, dal dover in qualche modo difendere il territorio e i confini di una nuova famiglia rispetto alle famiglie di origine. Questa esperienza mi mette ancora una volta di fronte alla mia difficoltà di entrare in contatto con questa emozione sia come espressione personale, sia come capacità di sostenere la rabbia e l'aggressività degli altri intorno. Nei quattro anni di scuola questa emozione ha cominciato a rivelarsi in maniera sempre più prepotente, manifestandosi in apertura e in chiusura del mio percorso formativo. Un passaggio che potrei definire, caratterizzato prima da una presa di coscienza su un piano cognitivo, fino a raggiungere oggi una consapevolezza incarnata. La mia tendenza è sempre stata quella di considerare la rabbia e l'aggressività come un qualcosa di negativo, da dover controllare, negare, evitare nelle relazioni interpersonali. La repressione e retroflessione di questa emozione non mi ha permesso, fino a ora, di prenderne in considerazione i vantaggi, concentrandomi solo sui rischi e svantaggi.

La prospettiva gestaltica ricolloca l'aggressività su un piano costruttivo, generativo, creativo e trasformativo: passo indispensabile è la presa di consapevolezza della propria rabbia, individuandone credenze, valori e introietti e imparando a rispettare la diversità dell'altro. La rabbia non sparisce con la repressione, ma può anzi divenire pericolosa per la persona e gli altri. La potrei metaforicamente rappresentare come un'onda improvvisa che travolge, impedendo alla

persona sommersa di respirare e ostacolando qualsiasi reazione di manovra e orientamento. Come un surfista, occorrerebbe imparare a dominare quell'onda, cavalcarla, planando sulle sue pareti e rimanendo in piedi sulla tavola, sfruttandone così la sua potenza per arrivare alla riva con un sentimento di trionfo. Come il surfista utilizza il suo stile e la tavola per dominare l'onda, così imparare a surfare sull'onda della rabbia significa acquisire nuovi strumenti e stili di risposta per entrarci in contatto, respirarci dentro e ridare potenza alle emozioni che la compongono.

In veste di terapeuta ho avuto la necessità di entrare in contatto con la mia parte aggressiva, quella che Anna definisce "sana cattiveria". Questo ha facilitato e sta facilitando il lavoro terapeutico con la paziente. Il tema della rabbia ciclicamente ritorna in questa relazione di aiuto e gradualmente, accompagnando in primis me stessa a fare contatto con questa emozione, permetto anche alla paziente di entrare in uno spazio che favorisce la presa di consapevolezza, gestione e trasformazione del suo vissuto. Esperienza che mi palesa il potere trasformativo della reciprocità che si presenta nei percorsi terapeutici.

Nella stesura della tesi, ho cercato di soffermarmi principalmente su alcuni aspetti che hanno suscitato il mio interesse. Parto dal lavoro sulle emozioni in Gestalt, rifacendomi a quanto Paolo ci ha ripetutamente rimandato in questi quattro anni di formazione: *"Nessuno è più intelligente di quanto le sue emozioni gli permettano!"*. Le emozioni sono indipendenti dalla nostra volontà, e generalmente, conducono dove vogliono loro e non dove si desidera andare la persona. Uno degli scopi del lavoro terapeutico è imparare a dirigere le risposte intenzionalmente, costruendo dove necessario nuove modalità e aprendo nuovi orizzonti di senso. A tal proposito è possibile parlare di un'educazione che valorizzi il piano emotivo, immaginando lo spazio terapeutico come luogo deputato alla "ri-educazione", nel senso del suo significato etimologico di trarre fuori, far emergere le potenzialità.

Approfondisco poi il caso dell'emozione della rabbia, partendo dal suo significato etimologico, arrivando alle sue molteplici sfaccettature che variano da forme silenziose e passive a forme più intense. Mi soffermo sull'emozione della rabbia in ambito gestaltico introducendo la sua appartenenza alla famiglia della territorialità e addentrandomi nelle caratteristiche fondamentali di questa esperienza emotiva. Prendo in considerazione la differenza tra i due concetti che si trovano spesso insieme di rabbia e aggressività, evidenziando il punto di vista gestaltico che, a differenza della posizione etico-sociale, considera l'aggressività come una "pulsione di vita", strumento necessario per la sopravvivenza dell'individuo e della specie e per l'autorealizzazione. In ultimo faccio riferimento alle interruzioni di contatto in rapporto al vissuto di rabbia e aggressività e al tentativo che fanno le persone di avere un buon contatto con l'ambiente esterno.

Nella terza parte cerco di costruire un percorso dell'emozione della rabbia a partire dai sensi, fino ad arrivare alle sue espressioni e manifestazioni comportamentali. Mi concentro sul vissuto corporeo e sulla modalità di gestione della rabbia attraverso il lavoro sul corpo, mettendo in risalto somiglianze e differenze tra modello gestaltico e modello bioenergetico.

Nell'ultima parte mi focalizzo sugli obiettivi verso cui dovrebbe mirare il lavoro terapeutico e sulle difficoltà che possono insorgere nella diade terapeutica. Dal generale scendo al particolare concentrandomi sul caso della rabbia e dell'aggressività e sulla modalità di gestione di questa emozione nel processo terapeutico. L'elaborato prosegue prendendo in considerazione la differenza tra l'agire e l'esprimere le emozioni. L'espressione e l'assunzione di uno stile comunicativo affettivo diventano strumento chiave per imparare a canalizzare in maniera funzionale la rabbia. Infine passo in rassegna alcune tecniche d'intervento da poter utilizzare.

Nella parte conclusiva ripercorro le tracce disseminate nel "sentiero" della scrittura, ricollegandomi all'esperienza professionale che sto sperimentando nel qui e ora della mia vita come terapeuta. Scopro qualcosa di nuovo che mi consente di degustare e assaporare, invece che fagocitare, ogni "gusto" e "profumo" dell'esperienza di questo scambio relazionale. Inizio a preparare un piatto in cui poter aggiungere nuovi sapori che stemperino il disgusto che può apportare un eccesso di "dolcezza".

Parte prima

Nessuno è più intelligente di quanto le sue emozioni gli permettano

Le emozioni in Psicoterapia della Gestalt ad indirizzo fenomenologico-esistenziale

Il termine emozione deriva dal latino *emotus* p.p. di *emovere*, trasportare fuori, smuovere, scuotere. Una delle caratteristiche fondamentali dell'esperienza emotiva è data proprio dalla sensazione di essere mossi da ciò che si prova, e spinti a portarlo fuori dal mondo interno. La forma primitiva e non differenziata delle emozioni è l'eccitazione organismica che viene stimolata dal contatto con l'ambiente. Questa eccitazione si trasforma poi in emozioni e le emozioni in azioni motorie mirate alla soddisfazione dei bisogni.¹

Le due grandi correnti di pensiero del '900: Fenomenologia ed Esistenzialismo, attraverso il pensiero di Husserl, Heidegger, Merleau-Ponty, Sartre, Binswanger (analisi esistenziale), diedero un grande impulso al rinnovamento di psicanalisi, psicoterapia e psichiatria. Il concetto di fenomeno diviene l'unica manifestazione del mondo interno dell'individuo, il sentire uno dei modi attraverso i quali l'uomo entra in relazione con il mondo e lo riveste di significato. Conoscere fenomenologicamente si traduce nell'arte del sentire. L'emozione, in quest'ottica, diventa espressione della visione delle cose e la conoscenza dell'altro passa attraverso la manifestazione del proprio mondo interiore. Un'altra teoria della conoscenza che integra la prospettiva esistenzialista è il Costruttivismo. Il costruttivismo mette in discussione la possibilità di una conoscenza "oggettiva", tenendo in considerazione il punto di vista di chi osserva e conosce. La persona non ha una posizione passiva nel mondo, ma interagisce con esso in una prospettiva di co-costruzione. La realtà, in quanto oggetto di conoscenza, è quindi data dal fare esperienza di essa, imparando a comprendere quello che piace o non piace, alla ricerca di chiavi che aprano serrature. La verità non diventa così assoluta, ma narrativa.²

Le emozioni prendono quindi forma e modo di esprimersi nel soggetto, condizionano pensieri, comportamenti e relazioni. È importante prendere sempre in considerazione il contesto entro cui si manifestano: da una parte sono determinate dal sentito personale e per conoscere questo

¹ Perls F., *L'approccio della Gestalt. Testimone oculare della terapia*, Astrolabio, Roma 1997

² Quattrini P. *Per una psicoterapia fenomenologico-esistenziale*, Giunti, Milano 2011

sentito è necessario che la persona sia in grado e scelga di esprimersi intenzionalmente. Dall'altra, presentandosi come manifestazioni osservabili dagli altri, orientano le relazioni interpersonali. Queste manifestazioni possono andare al di là dell'espressione consapevole o inconsapevole della persona (un esempio è dato dall'espressione della rabbia che può portare a veri e propri acting-out).

Quattrini nel suo libro *Per una psicoterapia Fenomenologico-Esistenziale*, sottolinea il fatto che le emozioni ci accomunano agli animali, in quanto tutti gli essere viventi sono forniti di particolari "programmi" necessari alla gestione del movimento. La metafora che utilizza è quella del motore che muove la macchina: "(...) così come il motore muove la macchina, le emozioni muovono il nostro corpo". Il muoverci e agire nel mondo sembra quindi essere determinato dalle emozioni che lo sostengono. Aspetto vero solo in parte, in quanto in Gestalt è fondamentale riferirsi ad un sistema integrato di emozioni e pensieri che permetta di arrivare a delle azioni. Sentire e pensare diventano due dimensioni diverse, ma ugualmente fondamentali nella vita delle persone tanto da poter essere rappresentate metaforicamente con la mano destra e la mano sinistra: se una delle due viene a mancare è come essere portatori di un handicap.³ Le emozioni possono essere considerate il meccanismo propulsore dell'organismo e i pensieri i suoi strumenti direzionali.⁴ In Gestalt si lavora molto con il mondo emozionale, ma questo non sta a significare che si dia meno credito al mondo cognitivo. Si cerca di ridare potere a quella parte culturalmente meno sviluppata a cui le persone sono meno allenate, senza dimenticare di muoversi verso un'integrazione con il piano cognitivo. Pensiero ed emozione entrano in un rapporto di reciprocità funzionale. Occorre tenere presente che i pensieri sostengono immagini e il "cammino" tra i pensieri, le immagini e le emozioni è percorribile in modo pluridirezionale. Le immagini si caricano a livello emozionale e sensoriale, le emozioni a loro volta vengono dalle sensazioni e possono creare immagini. È possibile trasformare l'esperienza risalendo e riscendendo attraverso questi percorsi tra i pensieri e le emozioni, creando movimento e dal movimento creando nuovi pensieri, trasformando in questo modo l'esperienza. Il movimento emotivo permette una ristrutturazione cognitiva, questa possibilità diventa potenziale trasformativo dell'esperienza umana.

In Gestalt le emozioni assumono quindi una valenza importante come strumento di conoscenza, permettono una lettura dell'ambiente e della propria esperienza, per tale motivo non andrebbero

³ Cit. Quattrini

⁴ Quattrini P. *Per una psicoterapia fenomenologico-esistenziale*, Giunti, Milano 2011

evitate.⁵ La responsabilità di entrare in contatto con il proprio mondo interiore ed esprimerlo intenzionalmente rimane comunque una scelta della persona.

Le emozioni sono caratterizzate da reazioni somatiche e qualità affettive. Possono considerarsi come un gruppo particolare di sensazioni, localizzabili in qualche parte del nostro corpo, che ci obbligano a una risposta intenzionale che prende origine da comportamenti istintivi (es. la paura ci obbliga alla fuga).⁶ Le sensazioni a differenza delle emozioni, si trasformano velocemente e non richiedono necessariamente una risposta intenzionale, spesso sfioriscono prima ancora ci sia consapevolezza da parte dell'individuo. Le sensazioni comunicano semplicemente informazioni sul mondo (es. tocco la sabbia e percepisco le sensazioni che ne scaturiscono, morbidezza, calore ecc. Atto percettivo che non richiede necessariamente risposta).

Le emozioni stanno in rapporto agli istinti e corrispondono a essi sul piano dell'esperienza soggettiva: gli istinti sono dei bisogni primari inscritti nel codice genetico, si trovano sul piano specie-specifico, ci accomunano con gli animali e hanno la caratteristica di essere obbligati nella loro soddisfazione. I modi di soddisfare gli istinti varia, soprattutto sulla base del contesto di riferimento, ogni emozione ha in sé un senso specifico.

È possibile raggruppare le emozioni per famiglie, tendendo presente i cinque istinti⁷ di base (territorio, fame, fuga, sesso, omeostasi)⁸:

1. Famiglia della territorialità – Questa famiglia ha a che fare con il tema dell'aggressività e andrebbe divisa in due categorie emotivamente diverse. Da una parte c'è la conquista del territorio accompagnata dal senso di *trionfo*, dall'altra la difesa accompagnata dal senso di *rabbia*. Per padroneggiare questo istinto aggressivo è necessario imparare quando sia più funzionale sporgersi verso l'esterno o quando ritirarsi. La territorialità, comprende in sé anche un forte senso di proprietà e di possesso, per cui può anche generare prepotenza. Appartengono a questa famiglia emozioni come: trionfo, rabbia, odio, antipatia, disprezzo, vendetta, irritazione, insofferenza, sconfitta, compiacimento, tristezza, malinconia, gelosia, invidia, possesso, superbia, lutto ecc.
2. Famiglia della fame – Questa famiglia ha a che fare con tutto ciò che manca e di cui si ha bisogno. La fame è il bisogno per eccellenza. Appartengono a questa famiglia emozioni

⁵ Idem

⁶ Idem

⁷ Quattrini nei suoi testi fa riferimento a quattro istinti di base. In una lezione in aula, viene inclusa anche la famiglia dell'omeostasi.

⁸ Quattrini P., *Manuale ad uso del paziente*, (dispense IGF)

come: mancanza, desiderio, invidia, nostalgia, dubbio, tristezza, solitudine, curiosità, interesse, gusto, disgusto ecc.

3. Famiglia della fuga – La fuga serve per difendersi da pericoli ed evitarli, è un campanello di allarme che va ascoltato perché rappresenta un importante segnale di sopravvivenza. Abbiamo tanti modi di reagire alla fuga (es. attivo-passivo), alcuni sono funzionali altri disfunzionali. Saper gestire questo istinto ha a che fare con la capacità di tollerare la paura senza scappare, accettandone i rischi. Appartengono a questa famiglia emozioni come: paura, terrore, sospetto, vergogna, ansia, angoscia, inquietudine, insicurezza, allarme, incertezza, preoccupazione, noia ecc. Tutto ciò che percepisce una minaccia. L'ansia è la paura della paura.
4. Famiglia del sesso – Questa è la famiglia dell'attrazione, necessaria alla ricerca del piacere fisico e dell'appagamento psicologico. Molti problemi legati al sesso vivono nella famiglia del territorio. Appartengono a questa famiglia emozioni come: innamoramento, affetto, simpatia, eccitazione, sesso, interesse, fascino, piacere, erotismo, gioia, felicità ecc.
5. Famiglia dell'omeostasi – I processi omeostatici servono per mantenere costanti e stabili nel tempo alcune caratteristiche organismiche, cercando di opporsi a fattori destabilizzanti provenienti dall'esterno (autoregolazione organismica). Il disequilibrio che si viene a creare porta la persona a rispondere con strategie che ripristinino l'equilibrio iniziale. Appartengono a questa famiglia emozioni come: azione, serenità, tranquillità, pace, contentezza, equilibrio ecc.

Il raggruppamento in famiglie rende evidente la valenza fisiologica delle emozioni. A tal proposito è inopportuno definirle buone o cattive. Hanno una loro specifica funzionalità adattiva utile alla sopravvivenza e all'autorealizzazione, quindi non ha senso sottoporle a giudizio. Possono essere definite piacevoli o spiacevoli a seconda di quanto superino un certo limite di intensità e tensione. Ad esempio l'amore può arrivare all'odio, l'orgoglio alla vergogna, l'appetito al disgusto.⁹

Le emozioni, in quanto linguaggio dell'organismo, modificano il nostro stato a seconda della situazione che ci si trova ad affrontare e modulano anche la nostra modalità di risposta. L'individuo, entrando in contatto con l'ambiente, può immaginare differenti esiti di questa interazione, manifestando quindi diversi tipi di emozione. Ad esempio, se sta per affrontare un esame e immagina che il risultato sarà negativo, sperimenterà paura e ansia, nel caso in cui

⁹ Perls F., *Io, la fame, l'aggressività*, Franco Angeli, Milano 1995

immaginasse un risultato positivo molto probabilmente l'emozione che lo accompagnerà, sarà di serenità.

Le emozioni sono degli stati temporanei, non definitivi, presentano un decorso che va dall'insorgenza, all'aumento d'intensità, per poi "tramontare" fino a sparire.¹⁰ Possono assumere diverse colorazioni, passando dal rosa sfumato a un rosso molto intenso. Essendo poco abituati a reagire alle sfumature, la nostra tendenza è di riconoscerle e rispondere solo quando assumono tonalità molto intense e diventano molto forti. Le sfumature sono invece molto importanti, ci permettono di imparare a gestire le emozioni prima che diventino incontrollabili e totalizzanti.

In genere le emozioni tendono a fondersi tra di loro creandone altre. È possibile individuare diverse "leghe di emozioni", ad esempio la gelosia è un miscuglio di amore e rabbia. Borgna distingue tra emozioni relazionali e stati d'animo. Gli stati d'animo vibrano dentro la persona senza rivolgersi o dipendere da altro esterno a lei. Tra gli stati d'animo ci sono la gioia, la tristezza, la letizia. Le emozioni che si nutrono invece di relazioni sono l'amore, la vergogna, il dolore, il timore della morte, la paura, l'ansia, l'odio, la timidezza ecc. Emozioni come la tristezza e l'ansia si possono presentare, a volte come stato d'animo e a volte come emozioni relazionali.¹¹

La cristallizzazione delle emozioni forma il "carattere" in cui un'emozione, inflazionata, diventa passione, elemento preponderante nella vita della persona. Le azioni motorie che prendono origine dall'eccitazione trasformata in emozioni, non riescono a raggiungere la soddisfazione del bisogno in figura, divenendo schemi adattivi di comportamento che non permettono il conseguimento della gratificazione.¹² Si può dire che le emozioni siano fornite di un proprio corredo energetico, nel senso che attingono una certa quantità di energia che l'organismo mette loro a disposizione. Questa energia può essere investita verso l'esterno per prendere decisioni di ordine esistenziale o essere trattenuta creando delle tensioni che possono cronicizzarsi.¹³

Quattrini parla di una fisiologia delle emozioni: partendo dal punto di vista della concezione orientale, ritiene che sia possibile imparare a canalizzare le emozioni che si provano per poterle così utilizzare, evitando che "esplodano" o si blocchino all'interno del corpo. Gli orientali ritengono che vi siano dei canali nel corpo entro cui scorre l'energia, come il sangue passa nei canali delle vene. Le emozioni, invece di scendere e salire attraverso il canale centrale, dove il più delle volte rimangono bloccate, dovrebbero scendere e risalire nei canali laterali, dove

¹⁰ Quattrini P., *Manuale ad uso del paziente*, (dispense IGF)

¹¹ Borgna E., *L'arcipelago delle emozioni*, Feltrinelli, Milano 2001

¹² A.A. V.V., *Psicoterapia e carattere*, (dispense IGF); A.A. V.V., *Teoria e carattere*, (dispense IGF)

¹³ Quattrini P. *Per una psicoterapia fenomenologico-esistenziale*, Giunti, Milano 2011

subiscono trasformazioni “metaboliche” (nel cuore e nel fegato). Nel canale destro si dovrebbero convogliare le emozioni che si vogliono conservare, nel canale sinistro quelle che si vogliono bruciare. Ad esempio la paura e il dolore dovrebbero andare nel canale sinistro del cuore, la rabbia nel canale destro del fegato. Se il dolore passa nel canale centrale si espande e crea una sorta di emorragia. Noi facciamo continuamente errori di canalizzazione energetica, immettendo le emozioni direttamente nel canale centrale, procurandoci una sorta di “indigestione emozionale”. L’idea è di spostare le emozioni fisicamente nel corpo, visualizzando il loro passaggio nei canali laterali e la loro combustione o trasformazione negli organi deputati a questi scopi.

Educazione alle emozioni

Per gli organismi non è sufficiente solo sopravvivere, è altrettanto importante andare verso il piacere dato dai sensi. Le emozioni vanno ascoltate quindi, sia in funzione della sopravvivenza che dell’autorealizzazione. A partire da comportamenti legati alla sopravvivenza e conservazione, l’autorealizzazione permette alle persone di crescere, espandersi nell’ambiente e sperimentare nuovi modi di stare al mondo.¹⁴

Galimberti nel suo libro *L’ospite inquietante*, fa presente la difficoltà, nel contesto sociale odierno, a maneggiare le emozioni. Attribuisce questa difficoltà più che a un disagio di tipo esistenziale, a un disagio di tipo culturale. Ci troviamo a vivere in un contesto caratterizzato da molte regole e sovrastrutture in cui le emozioni vengono prese poco in considerazione. Galimberti parla di un’epoca definita da passioni tristi e dal crollo di una visione progettuale che mostra il futuro come una minaccia. Il riferimento è quasi sempre a una situazione di impotenza, alla disgregazione e alla mancanza di attribuzione di senso, dove non c’è spazio per il dolore, il pianto, la rabbia e la paura. Sarebbe necessario lavorare nella direzione di un’alfabetizzazione emotiva che permetta di riconoscere e valorizzare il contatto con le emozioni proprie e altrui e la possibilità di espressione emozionale, imparando in questo modo a dare un nome ai sentimenti. È necessario comprendere che l’emozione è essenzialmente relazione e che l’intelligenza emotiva ha a che fare con la qualità delle relazioni. L’educazione emotiva dovrebbe andare verso lo sviluppo di un sentire empatico, che permetta di mettersi nei panni dell’altro e di imparare a leggere il suo stato emotivo. L’educazione “conformista” insegna invece a tenere a bada gli eccessi emotivi socialmente scomodi, promuovendo la “veste” delle buone maniere, degli stereotipi, del controllo

¹⁴ Quattrini P., *Fenomenologia dell’esperienza*, Zephyro Edizioni, 2007

dei sentimenti. Terreno di cultura “conformista” sono spesso proprio le famiglie e i contesti scolastici e formativi. L'accoglienza della propria parte in ombra, lo sviluppo di una cultura della diversità, possono permettere la maturazione di un processo creativo e trasformativo, volto ad un cambiamento personale, culturale e sociale.¹⁵

Le persone spesso subiscono i propri stati emozionali e questo a causa di un'insufficiente esperienza che permetta loro di imparare a riconoscerli ed esprimerli. Il risultato è un'inadeguata gestione dei rapporti interpersonali e la tendenza ad agire o ingoiare le emozioni, invece di farle funzionare come ponte comunicativo e relazionale. Per questo è necessario imparare a maneggiarle in modo da acquisire quelle capacità di contatto con se stessi e con gli altri, che favorisca una gestione costruttiva.

Naranjo nel suo testo *“Cambiare l'educazione per cambiare il mondo”* sostiene sia arrivato il momento di ripensare l'educazione indirizzandola verso lo sviluppo del potenziale umano. Quando si parla di sviluppo umano si fa riferimento non solo all'acquisizione di nozioni e informazioni, ma anche alla possibilità di avvicinarsi alla comprensione di quanto avviene nel nostro mondo interno mettendolo in relazione con il mondo esterno. Si presenta la necessità di sviluppare o recuperare la capacità di individuare i propri sentimenti esprimendoli in maniera appropriata e veritiera. L'aspirazione diviene quella di riuscire a equilibrare e integrare le tre parti che rappresentano la totalità della persona: intellettuale, emozionale e istintiva. I tre cervelli di cui parlava Gurdjef, ¹⁶il quale sottolineava l'importanza di lavorare su tutti e tre i livelli della persona, coltivando l'attenzione, stando svegli e presenti nel qui e ora del proprio vissuto.¹⁷

Nell'ambito dell'educazione alle emozioni Quattrini parla delle conseguenze di “cattive” trasmissioni del sostegno che possono produrre nel tempo difficoltà di gestione emozionale. Come esempio porta quello di persone che nel corso della loro vita e del loro sviluppo non hanno avuto la possibilità di sperimentare alcune forme emotive, giungendo in età adulta a manifestare compromissioni relazionali e la mancanza di basi di appoggio. Solo trovando nuove basi di appoggio sarà possibile intraprendere la strada verso nuove costruzioni.¹⁸

¹⁵ Galimberti U., *L'ospite inquietante*, Giangiaco Feltrinelli, Milano 2007

¹⁶ Ouspensky P.D., *Frammenti di un insegnamento sconosciuto*, Astrolabio, 1976

¹⁷ Naranjo C., *Cambiare l'educazione per cambiare il mondo*, Forum Edizioni, 2006

¹⁸ Quattrini P. *Per una psicoterapia fenomenologico-esistenziale*, Giunti, Milano 2011

Il lavoro con le emozioni in Psicoterapia della Gestalt ad indirizzo fenomenologico-esistenziale

In psicoterapia della Gestalt a indirizzo fenomenologico-esistenziale il sentire è un'operazione che ci permette di entrare in una conoscenza diretta con il mondo. Il pensare diviene lo strumento direzionale e offre la possibilità di trovare chiavi che aprano serrature. La problematica esistenziale non può essere gestita solo logicamente, la conoscenza fenomenologica del mondo necessita che la persona entri in contatto anche con se stessa conoscendosi, e orientandosi nella reciprocità della relazione tra mondo interno ed esterno. Heidegger collegando la fenomenologia all'esistenzialismo ha permesso di spostare il problema dell'essere all'esistere, cioè dell'essere nel tempo. La logica del sentire prende origine dalla realtà organismica della persona che fa esperienza e questa logica può manifestarsi in infinite modalità di reazione e risposta, secondo il proprio stile personale e la propria libera scelta.¹⁹

Le emozioni danno energia ai comportamenti e generalmente conducono dove vogliono loro e non dove vorrebbe andare la persona. Sono indipendenti dalla volontà e per tale motivo occorre dirigerle intenzionalmente verso nuove possibilità che si aprono nel cammino esistenziale. Essendo automatiche non si può scegliere di non provarle, l'unica cosa che si può fare è scegliere di cambiare la reazione personale. Probabilmente è a tal proposito che Quattrini sostiene che non si possa essere più intelligenti di quanto le proprie emozioni permettano. Scrive: “(...) *le emozioni hanno bisogno di essere addestrate tramite l'espressione, la tolleranza, la trasformazione delle mete (...) qui abbiamo il problema dell'educazione emotiva*”.²⁰

Le emozioni richiedono un linguaggio comportamentale che a volte manca alle persone. Ad esempio la paura fa parte di un corredo genetico specie-specifico e se la persona non ha imparato a scappare come risposta a questa emozione, il rischio è che non lo sappia fare nemmeno nelle situazioni in cui questo comportamento risulti veramente funzionale in presenza di un pericolo.²¹

Le emozioni esprimono il modo in cui le persone stanno al mondo e a tal proposito è determinante verificare che tipo di emozioni mettono in gioco. Nel processo terapeutico è essenziale supportare le persone nella presa di contatto e nell'acquisizione di consapevolezza delle proprie emozioni, poiché per modificare il comportamento, occorre che le persone partano dal loro sentire. La psicoterapia serve a sviluppare un sistema emozionale cristallizzato. Gran parte delle persone che arrivano in terapia è come se fosse sposata a delle emozioni senza sapere

¹⁹ Quattrini P., *Fenomenologia dell'esperienza*, Zephyro Edizioni, 2007

²⁰ Quattrini P., *Manuale ad uso del paziente*, (dispense IGF)

²¹ Quattrini P. *Per una psicoterapia fenomenologico-esistenziale*, Giunti, Milano 2011

che queste non sono stati definitivi, ma temporanei. La psicoterapia consiste quindi nell'imparare a cavalcare le emozioni, a ristrutturare i propri sistemi di credenze e imparare a scegliere. Dopo di che si può passare al pensare e a individuare l'oggetto di quelle emozioni. Altrettanto importante è che il terapeuta monitori, per prima cosa, le proprie emozioni per saperle utilizzare nella relazione terapeutica.

Perls parla di resistenze emozionali, siano esse somatiche (senso-motorie) o intellettuali (giustificazioni, razionalizzazioni, giudizi, ecc).²² Le resistenze rappresentano energie emozionali trattenute che conducono all'instaurarsi di tensioni croniche o disfunzionali divenendo dannose per l'organismo. Oltre al danno "organico", il rischio è anche quello di favorire alterazioni correlate al senso psichico. La paura, sempre in figura, mette la persona nelle condizioni di leggere il mondo come costantemente pericoloso, situazione che non lascia spazio a nuove opportunità relazionali.²³ Riconoscere quindi il proprio sentire e imparare a esprimerlo è fondamentale, perché le emozioni inesprese o non percepite diventano altro, con conseguenze anche pericolose.

I comportamenti automatici, propri delle nevrosi, hanno spesso la funzione di evitare il contatto con le emozioni e con la loro espressione. Il problema non è legato al controllare le emozioni, ma al "come" controllarle. Nel setting gestaltico si cerca di aiutare le persone a uscire dagli automatismi che bloccano il fluire dell'essere al mondo e a sviluppare la capacità di esprimere le emozioni, sia sul piano verbale sia su quello non verbale (gesti, modulazione della voce, espressioni del viso ecc). In Gestalt, per favorire il contatto emozionale, si cerca di lavorare sull'utilizzazione clinica dell'attenzione e della consapevolezza. Il terapeuta utilizza questi strumenti nella relazione con il paziente per monitorare e intervenire rispetto al proprio e altrui vissuto. L'intento è anche quello di permettere al paziente di acquisire la capacità di spostare l'attenzione dai sintomi che porta in seduta ad altre aree della sua vita. Attraverso l'attenzione su di sé, la persona "conquista" aree di consapevolezza sempre più ampie che concorrono al recupero della sua presenza e della responsabilità.²⁴

Nella pratica terapeutica l'espressione emozionale è molto importante anche perché, nonostante non abbia lo stesso risultato sul mondo rispetto all'agire, comunque a livello qualitativo permette lo stesso tipo di soddisfazione. Questa è una chiave fondamentale che apre porte nella relazione di aiuto. Si può lavorare con le emozioni anche utilizzando la fantasia e l'immaginazione.

²² Perls F., *Io, la fame, l'aggressività*, Franco Angeli, Milano 1995

²³ Quattrini P. *Per una psicoterapia fenomenologico-esistenziale*, Giunti, Milano 2011

²⁴ Rossi O., *L'utilizzazione clinica dell'attenzione e della consapevolezza*, Articolo tratto da: "INformazione Psicologia Psicoterapia Psichiatria", n° 32-33, settembre 1997-aprile 1998, pagg. 48-61, Roma

Fantasticare permette di ampliare l'esperienza umana e in questo le emozioni trovano un loro spazio di movimento. Non sempre la soddisfazione dei bisogni può essere ottenuta concretamente e per questo l'espressione diviene una prospettiva essenziale di trasformazione. Quattrini sottolinea che per Darwin l'espressione delle emozioni risulta funzionale dal punto di vista evolutivo, in quanto permette di avere gli stessi effetti dell'azione, ma con minore conseguenze e rischi. C'è una grande differenza tra esprimere che riguarda il vivere sensorialmente l'emozione, e dire, che significa invece muoversi su un piano concettuale.²⁵

Mazzei in suo articolo prende in considerazione tutte quelle situazioni in cui il paziente manifesta auto-interruzioni di origine nevrotica, tra queste descrive le interruzioni emozionali. A tal proposito è necessario che il terapeuta cerchi di entrare in contatto con queste modalità di evitamento osservando: quali emozioni vengono negate, in che modo e in relazione a quale contesto, il senso che hanno nella vita della persona e la motivazione che porta all'evitamento. Le difficoltà di contatto e manifestazione emotiva del paziente, possono essere agevolate dal terapeuta accompagnandolo verso un processo di consapevolezza e di espressione che deve avvenire a più livelli (verbale, sonora, gestuale, immaginativa ecc).²⁶

La psicoterapia diviene quindi un modo per addestrare le emozioni e per fare questo è necessario lavorare orientandosi a partire dal contesto entro cui si presentano (situazioni attuali, sensazioni, fantasie, memorie), fino ad arrivare alla focalizzazione e allo scioglimento dei blocchi muscolari corporei.

La gestione emozionale in Gestalt viene spesso giocata con l'utilizzo della tecnica della sedia vuota. L'intento diviene quello di trasformare, a seconda delle necessità, le emozioni che si presentano nel qui e ora del vissuto portato dalla persona. Ad esempio il dolore può essere trasformato in consolazione o rabbia, la paura in rassicurazione. È importante che la persona sviluppi tanto la funzione aggressiva, quanto quella consolatoria e rassicurativa. Se la persona non si sa difendere il rischio è che venga calpestata continuamente, se la persona non si sa né consolare né rassicurare il rischio è che rimanga intrappolata nel suo dolore e nella sua paura. A questo punto la rabbia diviene l'unico strumento messo in campo ogni qual volta che ci si trovi in situazioni di difficoltà.²⁷ In Gestalt è necessario separarsi dalle emozioni che si provano. Come sostiene Quattrini: "io non sono le mie emozioni, io provo le mie emozioni". La questione non è l'essere, ma l'esistere.

²⁵ Quattrini P. *Per una psicoterapia fenomenologico-esistenziale*, Giunti, Milano 2011

²⁶ Mazzei S., *Teoria e tecnica del counseling gestaltico*, Articolo tratto da: "INformazione Psicoterapia Counselling Fenomenologia", n°5 settembre - ottobre 2005, pagg. 56-71, Roma

²⁷ Quattrini P., *Fenomenologia dell'esperienza*, Zephyro Edizioni, 2007

Parte seconda

Il caso della rabbia

Fare amicizia con l'emozione della rabbia

Partendo dalla ricerca etimologica del termine rabbia, la prima definizione che s'incontra è riferita all'ambito medico-veterinario e riguarda la malattia virale che colpisce alcuni animali (prevalentemente cani e gatti) e che può essere trasmessa all'uomo con il morso. Questa malattia è caratterizzata da manifestazioni comportamentali alterate e sintomi nervosi con senso di angoscia e dolorosi crampi muscolari e può essere causa di morte. Figurativamente viene rappresentata da eccessi di furore, grande irritazione e dalla necessità di mordere.²⁸ L'etimologia di questa parola, riferita a un'accezione emozionale, deriva dal latino *rabi-es*, la stessa radice risuona anche nei termini sanscriti *rabb-ate*, agire violentemente, infuriare, e *rabbas*, impeto. La rabbia è quindi un violento trasporto di collera, irritazione, che insorge dal senso d'impotenza, da delusioni o contrarietà, spesso accompagnata da parole o azioni incontrollate.²⁹

A seconda del contesto di riferimento, la rabbia può assumere una varietà di connotazioni che va dall'estrema distruttività a connotazioni recriminatorie (vissuta in termini di risentimento), fino a costituire un'energia di spinta verso l'azione, a seconda della determinazione e capacità del soggetto di incanalare questa energia. È possibile quindi cogliere i passaggi che vanno da stati di relativa quiete a stati di estrema eccitazione, prendendo sempre in considerazione la variabile soggettiva. Arrabbiarsi ha un suo particolare linguaggio, una sua particolare grammatica che si modella a partire dal soggetto fino ad arrivare al contesto in cui è inserito.³⁰ Quando si parla di rabbia, occorre operare delle distinzioni da una serie di emozioni definibili come "aggressive" e che si presentano in qualità di sinonimi della rabbia, ma da essa qualitativamente differenti. Tra queste è possibile ritracciare: l'ira, il furore, la collera, stati d'animo ed emozioni che implicano il dominio sulla ragione e la perdita del controllo delle proprie azioni. Forme di rabbia più intese, metaforicamente figurabili in "turbini" e "tornado", che distruggono tutto ciò che incontrano sul loro cammino, che portano ad azioni esplosive, tendenti a danneggiare qualcosa o qualcuno, che generalmente è incapace di difendersi e innocente.³¹

²⁸ <http://www.treccani.it/vocabolario/rabbia/>

²⁹ <http://www.etimo.it>

³⁰ D'Urso V., *Arrabbiarsi*, Il Mulino, Bologna 2001

³¹ Lowen A., *Arrendersi al corpo*, Astrolabio, Roma 1994

L'emozione della rabbia

Facendo riferimento al raggruppamento delle emozioni in famiglie in rapporto agli istinti, la rabbia si trova nella famiglia della territorialità: questa emozione ha a che fare con la difesa del territorio. Ognuno di noi ha un proprio territorio da difendere, quando si corre il rischio che questo territorio sia invaso, ci si arrabbia e si tenta di mettere dei paletti nei confini, stabilendone in qualche modo il possesso e i limiti. I territori vanno quindi amministrati e la rabbia diventa un ottimo segnale per fare questo, per cui sta sempre a indicare una posizione di difesa.³²

Quattrini nel suo *Manuale ad uso del paziente*, prende in considerazione il fatto che nella famiglia della territorialità, l'istinto di base, che è l'aggressività, è indirizzato a due diversi scopi:³³

1. Si combatte per conquistare territorio necessario alla sopravvivenza. L'emozione che accompagna questa conquista è il *trionfo*, un *orgoglio trionfante*.
2. Si combatte per difendere il territorio, nel caso in cui ci si senta minacciati o offesi. L'emozione che ne consegue è della *dignità ferita*, in altre parole della *rabbia*.

La rabbia è quindi strumentale quando è necessario che la persona lotti per preservare l'integrità fisica dell'organismo da una minaccia. Non esiste una rabbia senza conflitto e senza paura territoriale. Essendo strettamente collegata alla paura, la sua modalità espressiva è funzionale all'allontanamento del pericolo. Se una persona impaurita si arrabbia, questa paura scompare e viceversa se una persona è molto arrabbiata potrebbe spaventarsi della sua stessa rabbia. È importante imparare a gestire il sistema di bilanciamento tra paura e rabbia, in quanto, la paura è necessaria all'evitamento del pericolo e la rabbia alla difesa dei propri confini, difesa che consente di non essere sopraffatti nelle situazioni in cui è indispensabile.³⁴ Rabbia e paura sono regolate dallo stesso neuromediatore, l'adrenalina, essenziale per il combattimento e la difesa. L'adrenalina ha la funzione di attivare all'occasione il tono muscolare e a sollecitare la vasocostrizione periferica, elementi fisiologici funzionali per affrontare situazioni di pericolo. È quindi essenziale combattere con rabbia, perché questa emozione attiva una preparazione del corpo come risposta a una determinata situazione. Nel caso in cui l'emozione della rabbia sia utilizzata in maniera impropria, può divenire disfunzionale e in tal caso occorre ricorrere alla consolazione e alla rassicurazione.³⁵

³² Quattrini P. *Per una psicoterapia fenomenologico-esistenziale*, Giunti, Milano 2011

³³ Quattrini P., *Manuale ad uso del paziente*, (dispense IGF)

³⁴ Idem

³⁵ Quattrini P. *Per una psicoterapia fenomenologico-esistenziale*, Giunti, Milano 2011

La rabbia è un'emozione secondaria, sempre connessa a un'accentuazione che proviene da un'emozione primaria. Sotto di essa o in sua assenza, spesso si celano sentimenti, bisogni, emozioni inesprese come il dolore, la paura, la tristezza, ecc. Nel caso in cui si abbia difficoltà nello stabilire i propri confini, gli stati rabbiosi possono generare impotenza e frustrazione e le loro conseguenze dar seguito a senso di vuoto e tristezza. Se repressi, possono avere conseguenze deleterie sui rapporti interpersonali o trasformarsi in malesseri psicosomatici (emicrania, mal di stomaco, contratture ecc). Generalmente si ritrova la rabbia in uscita dal dolore o dalla paura, ma non rappresenta l'unica uscita, come accennato sopra, infatti, è possibile indirizzarsi verso la rassicurazione e la consolazione. Tuttavia in alcuni casi l'uscita dal dolore attraverso la rabbia è preferenziale, in quanto permette un ritorno alla potenza, allontanandosi dall'impotenza come reazione di difesa contro la paura, il senso di colpa, la perdita, il fallimento.³⁶ È necessario imparare a riconoscere la rabbia e canalizzarla in maniera funzionale: se qualcuno invade il nostro territorio e non si cerca di elaborare una strategia di difesa o nuove modalità di reazione e azione, il rischio è che l'emozione prenda il sopravvento, orientandosi, alla prima occasione che si presenti, contro qualcuno o qualcosa che risulti in quel momento meno pericoloso. Questa è una delle cause più comuni dei litigi familiari.³⁷

La contestualizzazione permette di leggere un vissuto di rabbia in rapporto alla specifica situazione in cui si manifesta. Esistono diverse forme di rabbia, alcune correlate a vissuti d'abbandono, di separazione e d'ingiustizia, altre all'invasione dei confini di contatto e altre ancora che hanno a che fare, nel contesto relazionale, con la frustrazione di pretese e aspettative reciproche. Nella maggior parte delle situazioni in cui si presenta, la rabbia è orientata verso l'idea di ciò che la persona non è riuscita a ottenere, la pretesa che aveva e che non è stata soddisfatta. In altri casi invece è il senso d'invasione del territorio a suscitare e si potrebbe rappresentare metaforicamente con l'immagine di starsene in casa propria quando qualcuno decide di entrare violando questo spazio privato. Vi sono anche forme di rabbia dette passive, in cui l'espressione aperta di questo sentimento è tradotta in lamento e conversioni somatiche. Occorre ricordare che le emozioni diventano contagiose, anche quando repressi, e generalmente chi controlla la rabbia suscita negli altri lo stesso sentimento. Infatti la negazione dell'aggressività può diventare una forma di delega che sviluppa negli altri sentimenti aggressivi.³⁸ Le persone si possono arrabbiare anche a causa di separazioni, lutti o in seguito alla perdita di qualcosa che avevano e a un certo punto non hanno più. Questo porta a un vissuto di tristezza che in questo

³⁶ Idem

³⁷ Idem

³⁸ Perls F., *L'approccio della Gestalt. Testimone oculare della terapia*, Astrolabio Roma 1997

caso, a causa della sua origine, rientra nella famiglia della territorialità. Vi è poi una rabbia narcisistica correlata alla difesa della propria immagine ideale. Questa rabbia può condurre anche a forti sensazioni d'impotenza poiché risponde a un'angoscia di frammentazione e quando è gestita in maniera inadeguata, può portare a degli agiti molto violenti.

Ritornando all'argomento dell'educazione alle emozioni occorre porre l'accento sul fatto che spesso la tendenza a controllare la rabbia è di derivazione educativa, dovuta a quel tentativo "conformista" di differenziare le emozioni buone da quelle cattive. Lowen sostiene che il contesto educativo attuale si dirige verso la frustrazione degli impulsi spontanei del bambino, con il conseguente instaurarsi di sentimenti rabbiosi. Il tentativo è di far aderire il bambino a un modello ideale entro cui la rabbia non trova spazio di esistere. Egli ritiene che i bambini che hanno paura di esprimere la rabbia nei confronti dei loro genitori diverranno degli adulti paralizzati e la rabbia inespressa rimarrà cristallizzata.³⁹ Nell'educazione dei bambini è facile inciampare in frasi del tipo: "Non ti arrabbiare!" e questo equivale a un giudizio sulla persona per quello che sente, dimenticandosi che le emozioni scaturiscono indipendentemente dalla nostra volontà. Come sostiene Quattrini, è "demenziale" reprimere un bambino arrabbiato, inibire la rabbia significa negare le sue letture e reazioni organismiche instupidendolo.⁴⁰

La Miller nel suo testo *Il dramma del bambino dotato e la ricerca del vero sé*, rileva l'importanza del prendere in considerazione e tollerare i sentimenti, le sensazioni e l'espressione dei bambini. Quest'aspetto diviene funzionale alla riuscita della fase di separazione dalla figura materna, al raggiungimento dell'autonomia e alla differenziazione dei vari piani emozionali. L'adattamento ai bisogni genitoriali si rifà al modello del "bravo bambino", conduce alla costruzione di un sé ideale che risponde alla necessità di essere accettato e approvato dal mondo esterno. Questo sé ideale, non lascia spazio a sentimenti temibili come la rabbia, la paura, l'invidia e porta alla costruzione di un falso sé. Per potersi conformare a contesti ricchi di aspettative e modelli ideali, il bambino utilizza la negazione della rabbia come difesa, come adattamento necessario alla sopravvivenza, che porta però ad un'insufficienza affettiva e ad un impoverimento psichico.⁴¹ Ne deriva una difficoltà a manifestare i propri vissuti autentici, che conduce a una permanenza del legame simbiotico e all'impossibilità di creare un confine tra il bambino e i genitori. La Miller ritiene che la presa di consapevolezza di tutti quei sentimenti che non trovano posto nell'idealizzazione del sé, faciliti la caduta di tutte le illusioni e il dirigersi verso l'autonomia e l'autosostegno. Il rispetto per il proprio mondo interiore e l'accettazione dei propri vissuti emotivi permettono

³⁹ Lowen A., *Arrendersi al corpo*, Astrolabio, Roma 1994

⁴⁰ Quattrini P. *Per una psicoterapia fenomenologico-esistenziale*, Giunti, Milano 2011

⁴¹ Quello che Quattrini chiama istupidimento.

l'integrazione di sentimenti di aggressività e autonomia e anche di quelli più vergognosi come la rabbia e la gelosia.⁴²

Anche l'Oacklander dedica, nel suo lavoro con i bambini, attenzione ai vissuti aggressivi e all'emozione della rabbia. Come gli altri autori citati, propone il naturale e onesto manifestarsi di questa emozione, poiché presente in tutti gli esseri umani come meccanismo difensivo funzionale alla sopravvivenza: il punto focale, come per tutto il lavoro con le emozioni, non è quindi nel negare o reprimere la rabbia, ma nell'uso che se ne fa. Il lavoro deve andare verso l'accettazione e il come imparare a esprimere questo vissuto. I bambini ricevono costantemente un doppio messaggio: da una parte sperimentano in maniera diretta gli attacchi d'ira degli adulti e i loro sentimenti aggressivi, dall'altra in maniera indiretta la "disapprovazione culturale", che etichetta come "cattivi" i sentimenti aggressivi. Questa emozione, repressa sin dall'infanzia, sfocia in sentimenti di vergogna e di colpa, diventando un fantasma da rifuggire.⁴³

La rabbia sembra quindi avere innanzitutto una componente dell'impotenza del bambino che necessita di aderire alle richieste genitoriali e al modello ideale. Per non arrabbiarsi l'unica strada che si ha, è di dire sempre sì, una modalità di risposta che non può essere funzionale in tutte le situazioni. Imparare ad esprimere la rabbia implica imparare a chiedere a noi stessi quello che generalmente chiediamo al mondo, dando potere all'altro, attribuendogli la responsabilità di questo stato e stando nella pretesa che risponda alle nostre aspettative. Il mondo va dove vuole lui e non ci si può fare nulla e la rabbia esce proprio in rapporto a questo, perché con le nostre aspettative e pretese, vorremmo andasse dove vogliamo noi.

Rabbia e aggressività

È uso comune utilizzare insieme i concetti di rabbia e aggressività, come se fossero due sinonimi per indicare un certo tipo di comportamento ostile verso se stessi o gli altri. Non necessariamente però rabbia e aggressività presentano cause comuni o hanno gli stessi effetti o si traducono nelle stesse forme di comportamento.⁴⁴

Il comportamento aggressivo è stato da sempre oggetto d'interesse dell'etologia e nel corso del tempo diversi autori hanno cercato di dare definizioni e identificarne le cause. Lorenz, uno dei padri dell'etologia, ha dato un notevole apporto allo studio dell'aggressività, ritenendo che sia un

⁴² Miller A., *Il dramma del bambino dotato e la ricerca del vero Sé*, Universale Bollati Boringhieri, Torino 2008

⁴³ Oacklander V., *Il gioco che guarisce. La psicoterapia della Gestalt con i bambini e adolescenti*, Pina, Catania 1999

⁴⁴ D'Urso V., *Arrabbiarsi*, Il Mulino, Bologna 2001

istinto primario programmato filogeneticamente al servizio della vita individuale e della specie. Un istinto innato presente nell'uomo sia nell'animale, di cui occorre prendere atto, poiché spontaneo e naturale e quindi imprescindibile. Non si può considerare l'aggressività un male, come si farebbe da un punto di vista etico-sociale, perché è uno strumento psicobiologico necessario per la sopravvivenza ed evoluzione della specie. Lorenz rappresenta l'aggressività come una fonte di energia e forza interiore sempre presente che ricerca il momento adeguato per potersi scaricare. Facendo riferimento a un "modello idraulico" ritiene che nell'individuo l'aggressività si manifesti come un accumulo energetico che, anche in assenza di stimoli esterni preme tendendo alla diminuzione e che anche in assenza di stimoli esterni, quando in eccesso, finisce per esplodere. Egli distingue tra un'aggressività intraspecifica, rivolta agli individui della stessa specie e una interspecifica rivolta ad individui di specie diverse. A differenza di quanto avviene nell'uomo, quella intraspecifica è sempre gestita con comportamenti ritualizzati il cui scopo è assicurare la conservazione della specie. Nell'uomo sembra non si siano sviluppati gli stessi meccanismi inibitori che manifestano gli animali.⁴⁵ Perls come Lorenz considera l'aggressività come strumento psicobiologico necessario alla sopravvivenza, attribuendogli anche delle funzioni creative e trasformative che lo rendono strumento di autorealizzazione.

Il termine aggressività deriva dal latino *ad*, (andare verso, contro, allo scopo di) e *gradior*, (vado, procedo, avanzo). Questa parola esprime il significato di "muoversi verso", accogliendo in sé la possibilità "creativa" di andare verso una meta, un oggetto, una persona, verso l'altro per la costruzione di una relazione, volta alla soddisfazione di un bisogno. Perls in *Io, la fame e l'aggressività*, attribuisce a questa la funzione di separazione e di crescita, accostandosi più al significato etimologico della parola, invece che associarla all'area semantica della rabbia. L'aggressività ha il compito di riportarci a uno stato di quiete, allontanando mete disfunzionali e dirigendoci verso l'ambiente adatto all'appagamento dei bisogni. Egli fa riferimento a una fase fondamentale dello sviluppo del bambino. Quando il bambino inizia a mettere i denti, passa da una fase di simbiotico legame con la figura materna, che garantisce cure e nutrimento, a una fase di separazione. La fase di separazione prevede un comportamento nutritivo che avviene attraverso la distruzione del cibo utilizzando i denti. Prima con gli incisivi che staccano le cose e poi con i molari che tritano. Questa fase distruttiva può essere traslata dal cibo fisico a quello mentale, e va correttamente finalizzata, altrimenti potrebbe essere causa di una "cattiva digestione" che farebbe scaturire comportamenti ostili. Secondo Perls la metafora della masticazione è la rappresentazione biologica dell'aggressività che non deve essere repressa:

⁴⁵ Lorenz K., *L'aggressività*, Il Saggiatore, Milano 1999

l'aggressività permette di masticare o sputare, quindi distruggere o rifiutare, gli introietti provenienti dall'ambiente esterno. Come scrive Perls: “(...) *la repressione dell'aggressività porta alla trasformazione dell'aggressività biologica in aggressività paranoica (...)*”. Questa visione non colloca l'aggressività solo tra i comportamenti ostili e distruttivi, ma anche tra quelli finalizzati al raggiungimento di obiettivi utilizzando le proprie risorse. Perls sostiene che nell'uomo l'aggressività dipende dall'intenzione che muove la persona rispetto alle sue decisioni e alle sue scelte e individua due diversi tipi di aggressività presenti nell'essere umano: quella che accomuna gli esseri umani agli animali e che rappresenta un comportamento filogeneticamente programmato per l'attacco, la fuga e la conquista del territorio, un'aggressività che potrebbe definirsi “funzionale” poiché necessaria alla crescita dell'organismo nell'ambiente; l'altra, definibile “disfunzionale” in quanto priva di scopo e le cui funzioni sono dei derivati nevrotici.⁴⁶

Rispetto a quanto preso in considerazione, si desume che l'aggressività è un istinto di conquista e difesa del territorio e la sua mancanza porterebbe a forme di isolamento, in quanto impedirebbe di mantenere il contatto, sviluppando la rabbia. L'aggressività è l'opposto della regressione che implica il retrocedere e può essere rappresentata dalla capacità di movimento e raggiungimento dei propri bisogni e desideri, ricordando che si può andare verso l'altro o per amore o per rabbia. L'energia aggressiva è necessaria per avvicinarsi e andare verso ed è diversa dalla rabbia che rappresenta un'emozione secondaria che comprende dolore, paura, impotenza ecc. La rabbia diventa una risposta soggettiva dell'aggressività, ma non s'identifica necessariamente con essa, vi sono azioni aggressive non accompagnate dalla rabbia e azioni rabbiose che non presentano caratteristiche aggressive. Ciò che è innato, è l'istinto aggressivo, mentre la rabbia può presentarsi in maniera diversa a seconda del soggetto e del contesto entro cui viene espressa. Il problema non risiede nella rabbia in sé, ma nella territorialità: è necessario imparare a gestire questa territorialità e la distanza dall'altro.⁴⁷

Ciò che sembra accomunare rabbia e aggressività è il tipo di risposta che suscitano. Le espressioni e gli agiti rabbiosi o aggressivi provocano comunemente paura e offesa, sia nella persona che esprime o agisce, sia negli altri. Questo sembra dovuto alla difficoltà di prevedere l'entità delle conseguenze, che possono assumere forme diverse a seconda della potenza energetica che spinge all'azione e che porta alla reazione. Inoltre, a differenza delle emozioni che sono considerate come stati non definitivi, alcuni prodotti dell'aggressività come odio, risentimento, rancore, possono perdurare invece nel tempo e assorbire tutte le energie della

⁴⁶ Perls F., *Io, la fame, l'aggressività*, Franco Angeli, Milano 1995

⁴⁷ Quattrini P. *Per una psicoterapia fenomenologico-esistenziale*, Giunti, Milano 2011

persona, senza necessariamente essere suscitati da situazioni o azioni specifiche.⁴⁸ Si può immaginare l'aggressività come una forma di comportamento che implica l'assunzione di una posizione rivolta, verso l'esterno, verso il mondo; la rabbia come una posizione che si assume nell'andare contro. Rabbia e aggressività hanno quindi una funzione adattiva, necessaria per risolvere in maniera costruttiva le resistenze, per dar vita creativamente a nuovi orizzonti di senso, per dare forza e energia ai comportamenti e per la difesa da minaccia e pericoli.

Rabbia e interruzioni di contatto

In Gestalt si ritiene che la persona abbia la tendenza naturale e organismica ad andare verso l'equilibrio: predisposizione definita "autoregolazione organismica" che si realizza attraverso la soddisfazione dei bisogni e l'eliminazione delle tensioni e delle frustrazioni. Il raggiungimento dell'appagamento e dell'equilibrio avviene quindi attraverso un ciclo continuo di soddisfazione, che partendo da uno stato di riposo, passa al turbamento dato dal susseguirsi di stimoli interni ed esterni, alla creazione di un'immagine o realtà, alla risposta alla situazione in atto, alla soddisfazione con conseguente calo di tensione e infine il ritorno allo stato di quiete iniziale. L'autoregolazione è favorita dagli istinti, ma occorre tenere presente che non esistono solo bisogni primari di sopravvivenza, ma anche bisogni di natura sociale correlati all'autorealizzazione. Inoltre, può essere in figura una sola gestalt⁴⁹ alla volta ed è attraverso il conflitto che si giunge a crearne di nuove. Il più rilevante dei conflitti è quello tra bisogni biologici e bisogni sociali. Siccome l'organismo si può concentrare su un solo bisogno alla volta, la mente costruisce delle difese che assolvano la funzione di controllo sia verso l'esterno sia verso l'interno. Queste difese sono definite interruzioni di contatto, si tratta di resistenze che funzionano come porte di accesso. Quando sono chiuse da troppo tempo, possono creare dei blocchi e divenire disfunzionali, al contrario, quando non vengono mai chiuse, si presenta un'assenza totale di difesa che porta ad un comportamento impulsivo.⁵⁰ Polster dice: "(...) *le persone cercano di gestire la propria energia nel tentativo di creare un buon contatto con l'ambiente esterno o*

⁴⁸ D'Urso V., *Arrabbiarsi*, Il Mulino, Bologna 2001

⁴⁹ La parola *gestalt* significa letteralmente "forma strutturata, completa e dotata di senso". La parola deriva dal verbo *gestalten*, "mettere in forma, dare una struttura significativa". Perls prende spunto da alcune riflessioni della psicologia della Gestalt, secondo cui, al contatto con l'ambiente gli organismi sono sottoposti a una serie di stimoli che il sistema percettivo seleziona e organizza in strutture significative. Sul piano psicologico corrisponde al fatto che, come individui, percepiamo attivamente noi stessi e il mondo a partire dall'insieme di stimoli selezionati dal nostro sistema percettivo. Questa organizzazione è caratterizzata da un'esperienza primaria, la figura, definita rispetto a uno sfondo indifferenziato. Gli stimoli non sono quindi percepiti in maniera disgiunta tra loro, ma organizzati in un insieme che possa rispondere alla soddisfazione dei bisogni a partire dall'esperienza percettiva dell'ambiente.

⁵⁰ Perls F., *L'approccio della Gestalt. Testimone oculare della terapia*, Astrolabio Roma 1997

*nel tentativo di resistere a tale contatto con tutta una serie di sentimenti problematici (rabbia, confusione, impotenza ecc.)”.*⁵¹

Le principali interruzioni di contatto che descrive Perls sono: l'introiezione, la proiezione, la retroflessione e la confluenza. Polster aggiunge la deflessione⁵². In Gestalt queste resistenze, retroflessione a parte, sono considerate come energie utili e necessarie all'organismo, in quanto rappresentano delle modalità di risposta adattive che si sono instaurate in momenti difficili da gestire. Il problema nasce quando nel qui ed ora vengono utilizzate in maniera disfunzionale, bloccando il naturale fluire dell'azione. Non sono quindi elementi da annullare, ma da valorizzare.

L'introiezione è un meccanismo nevrotico che ha a che fare con l'incorporazione passiva di norme, sistemi di credenze, atteggiamenti e modi di agire che non appartengono alla persona. La persona che introietta è invasa dal mondo esterno che lo mette nella condizione di sentire, pensare e fare ciò che corrisponde ad aspettative esterne. L'introiezione si manifesta linguisticamente con l'uso del pronome "io", quando il significato reale è "loro". Per Perls l'abitudine a ingoiare il cibo mentale porterebbe all'incapacità di ottenere soddisfazione, dovuta all'instaurarsi di un blocco della naturale tendenza distruttiva dei denti e di una tendenza a deviare la soddisfazione altrove con meccanismi retroflessivi o di sublimazione. Perls definisce "aggressività dentale" la capacità di mordere e masticare la propria esperienza, necessaria per la soddisfazione dei bisogni e per liberarsi di quelle parti che non servono alla persona. Questa definizione mette in luce "positiva" il ruolo dell'aggressività, come strumento di difesa del senso di sé e per aprirsi al contatto con l'ambiente.⁵³ Secondo Polster nel processo terapeutico è necessario che il paziente acquisisca una corretta digestione del cibo mentale. Una volta ripristinata la sua funzione critica, occorre fare attenzione che questo non assuma una posizione vittimistica correlata all'emersione dell'amarrezza e alla presa di consapevolezza del proprio vissuto.⁵⁴

La proiezione porta la persona a invadere il mondo esterno, rendendolo responsabile di tutti quegli aspetti che sono disapprovati e che prendono origine dal sé. La proiezione sana è indispensabile e permette di entrare in contatto con gli altri, l'empatia stessa si nutre di una buona dose di proiezioni. Un eccesso di proiezioni può portare però a comportamenti paranoici

⁵¹ Polster E., M., *Terapia della Gestalt Integrata*, Giuffrè, Milano 1986

⁵² La deflessione è un evitamento, una deviazione del contatto e del bisogno, generalmente utilizzata per non affrontare un conflitto. Non si riesce a focalizzare l'energia sull'intenzione che muove il comportamento, per cui le azioni si disperdono o svaniscono.

⁵³ Perls F., *Io, la fame, l'aggressività*, Franco Angeli, Milano 1995

⁵⁴ Polster E., M., *Terapia della Gestalt Integrata*, Giuffrè, Milano 1986

caratterizzati da un'evidente aggressività.⁵⁵ La persona vede all'esterno parti di personalità con cui si rifiuta di identificarsi, rispondendo con aggressività e sensi di colpa a loro volta proiettati sugli altri. La proiezione si manifesta nell'uso dei pronomi "esso e loro" quando il significato reale è "io".⁵⁶ Il tentativo terapeutico si dovrebbe concentrare sulla restituzione di queste parti spezzettate, disseminate nel mondo. Il lavoro dovrebbe passare dalla consapevolezza all'assimilazione e far fronte alle difficoltà espressive e alla tendenza a reprimere che caratterizzano questo meccanismo difensivo.⁵⁷

Nella confluenza la persona non ha più la capacità di avvertire confini tra sé e l'ambiente, diviene con esso, un'unica entità. La persona in confluenza "patologica" non sa dove finisce lei e dove iniziano gli altri. Le relazioni confluenti disfunzionali, sono individuabili dalla presenza di forti sensi di colpa, che si manifestano nel caso in cui ci sia una violazione di questa confluenza e da forme di rancore generate dal sentirsi vittime della trasgressione avvenuta. La confluenza si manifesta nell'uso del pronome "noi" quando è difficile individuarne il senso reale. Per lavorare sulla confluenza occorre concentrarsi sulla presa di contatto, sulla discriminazione e differenziazione dei propri bisogni, sentimenti e scelte, imparando ad affrontare la paura della separazione e della perdita.⁵⁸

La parola retroflessione significa letteralmente "rivolgere indietro, contro". Quando una persona retroflette, fa a se stessa quanto vorrebbe fare agli altri. Smette di dirigere la propria energia all'esterno rinunciando al tentativo di manipolare l'ambiente in funzione della soddisfazione dei propri bisogni, spostando il bersaglio del comportamento dall'esterno all'interno. L'impulso originario rimane solo un'intenzione, un'impotenza in potenza e lo schema corporeo lavora in modalità di cronica contrazione. La retroflessione è, infatti, corporea e ha a che fare con i muscoli agonisti e antagonisti (corpo a corpo) che creano un effetto nullo,⁵⁹ così alla persona non è mai permessa la fase di riposo nel ciclo del contatto. Il risultato della retroflessione è una disfunzione psicosomatica che dà forma a un deterioramento della capacità orientativa e manipolativa, con manifestazioni dolorose a carico dell'apparato muscolare, senso di debolezza e degenerazione dei tessuti. Ad esempio il mal di testa o le emicranie sono il risultato di tensioni muscolari accumulate. La rinuncia è dovuta al rischio d'incappare nel dolore e nel pericolo causato dall'eventuale frustrazione o punizione. Anche se la retroflessione sembra apparentemente una modalità passiva di risposta, in realtà presenta una componente attiva data dalla proiezione

⁵⁵ Ginger S., Ginger A., *La Gestalt. Terapia del "con-tatto" emotivo*, Edizioni Mediterranee, 2004

⁵⁶ Perls F., *Io, la fame, l'aggressività*, Franco Angeli, Milano 1995

⁵⁷ Polster E., M., *Terapia della Gestalt Integrata*, Giuffrè, Milano 1986

⁵⁸ Idem

⁵⁹ + 1 - 1 = 0

sull'altro e inoltre è rintracciabile una componente introiettiva che valuta inadeguato il comportamento. Nonostante il bersaglio sia sostituito, l'impulso e il desiderio mantengono la loro forza energetica e la mancata soddisfazione del bisogno si sposta sull'organizzazione dell'apparato motorio (postura, tono muscolare ecc). Da una parte l'energia tende ancora verso l'esterno, dall'altra viene retroflessa nel tentativo di trattenere l'impulso. Le due parti entrano quindi in lotta tra loro generando un conflitto interno. La polarità di attrazione è data da una parte dal bisogno e dall'altra dall'odio per la frustrazione. È importante rilevare che comunque in alcune situazioni gli impulsi vanno inibiti in funzione della sopravvivenza e del contesto sociale entro cui ci si trova. Questi sono casi in cui la retroflessione ha un senso poiché è sotto il controllo consapevole della persona, la retroflessione diviene invece patologica quando abituale, cronica e incontrollabile. Sbloccare le retroflessioni non è cosa semplice, la maggior parte degli impulsi retroflessi sono delle aggressioni di varia natura e liberarle alla consapevolezza può essere per la persona terrorizzante. Come sostiene Perls, però: *“Il termine aggressività, nel senso più ampio del suo significato clinico, è indispensabile alla felicità e creatività. Inoltre il fatto di capovolgere la retroflessione non produce un'aggressività che non era già lì, questa infatti già esisteva e veniva applicata contro il sé invece che contro l'ambiente”*. L'aggressività ha sicuramente in sé un potenziale distruttivo, ma prendere consapevolezza dei propri impulsi aggressivi permette di imparare a usarli in maniera costruttiva. L'autoaggressività è generalmente più facile da accettare che un'aggressività reale rivolta all'esterno, poiché si presentano meno vissuti di colpa rispetto al poter ferire qualcun altro; comunque questa aggressività, rivolta verso gli altri esiste, per cui è necessario che la persona ne prenda consapevolezza. La retroflessione si manifesta nell'uso del riflessivo “me stesso”.⁶⁰

⁶⁰ Perls F., Hefferline R. F., Goodman P., *La terapia della Gestalt: eccitamento e accrescimento nella personalità umana*, Astrolabio, Roma 1991

Parte terza

Arrabbiarsi

La rabbia attraverso le tracce dei sensi

È interessante provare a costruire un percorso dell'emozione della rabbia a partire dai sensi. I sensi sono delle porte di entrata e di uscita delle nostre emozioni, attraverso i sensi entriamo in contatto con il mondo esterno in un incessante scambio tra vissuto soggettivo e vissuto relazionale.

Quattrini fa presente che in Psicoterapia della Gestalt a orientamento costruttivista e fenomenologico-esistenziale il contatto è una co-costruzione che ha senso, percettibile sensorialmente oltre che concettualmente e implica una qualità dello scambio, che ha a che fare con il valore della vita per le persone a livello esperienziale.⁶¹ Egli sostiene, come già riferito nella prima parte della stesura, che le emozioni vengono dalle sensazioni e creano immagini. Le immagini si caricano emozionalmente e sensorialmente e sono la cosa più vicina ai pensieri.⁶² Il passaggio repentino e improvviso da un'emozione a un'azione senza il filtro dell'elaborazione consapevole, può portare, come nel caso della rabbia a esplosioni improvvise e ad agiti pericolosi per la persona stessa e gli altri intorno. Il cammino è passare dalle emozioni ai pensieri, in maniera pluridirezionale, traducendoli in nuove azioni possibili, necessarie per ristrutturare l'esperienza. L'atto conoscitivo non implica quindi una componente esclusivamente intellettuale, ma anche immaginativa, emozionale e sensoperceptiva.

Le nostre porte aperte sul mondo sono dunque i sensi e rispetto al tema della rabbia l'intenzione è di soffermarmi sul senso del tatto, della vista e dell'udito, che danno accesso a linguaggi non verbali di solito evidenti all'osservatore e meno a chi è dentro l'emozione stessa della rabbia.

Il tatto ha a che fare con il toccare e l'essere toccati, con la vicinanza e la distanza dagli altri intorno. Potrebbe essere definito come il senso che ci permette di riconoscerci in quanto distinti o fusi con l'altro. In Gestalt contatto e ritiro, sono due opposti dialettici che si alternano continuamente in funzione della soddisfazione dei bisogni.⁶³ Come sostiene Perls *“L'organismo si difende dall'intrusione dell'esterno con barriere fisiche, come la pelle e le ossa, e tratti comportamentali che*

⁶¹ Quattrini P., *Fenomenologia dell'esperienza*, Zephyro Edizioni, 2007

⁶² Idem

⁶³ Perls F., *L'approccio della Gestalt. Testimone oculare della terapia*, Astrolabio, Roma 1997

definiscono il confine evitando la confluenza".⁶⁴ È attraverso la pelle, il più esteso organo del nostro corpo, che avvengono i contatti tra le persone. La pelle può divenire luogo di rabbie inesprese attraverso tutta una serie di somatizzazioni che sembrano evocare l'esplosione repressa, bloccata sul confine-contatto invece che diretta verso l'esterno. Passando metaforicamente dal tatto al contatto, si può immaginare che un'eccessiva vicinanza, a seconda del contesto entro cui ci si trova, può essere vissuta come un'invasione dei propri confini, in tal caso l'espressione della rabbia potrebbe divenire un'efficace mezzo di riposizionamento dei limiti. La rabbia vissuta nell'isolamento ha invece più a che fare con il risentimento e il dolore: l'inibizione, la repressione e la somatizzazione degli impulsi emotivi scatenati da questo tipo di rabbia, porta a un vissuto di frustrazione, inadeguatezza, inutilità, una sorta di perdita d'interesse nei confronti della vita, una forma di depressione. Come sostiene Quattrini, lentamente s'innesca un circolo vizioso tra repressione e disinteresse, più la persona perde interesse più le viene facile reprimersi e più si reprime più perde interesse.⁶⁵ L'isolamento, differente dalla solitudine in cui si mantiene comunque un contatto interno con l'altro anche se distante, implica invece un vissuto di distanza e di alienazione dagli altri.

Nell'antica medicina tradizionale cinese gli occhi sono considerati come lo specchio dell'anima. Gli occhi sono un canale preferenziale per l'osservazione e verifica degli stati emotivi che caratterizzano gli altri. Nello specifico, l'emozione della rabbia, è osservabile nello sguardo che diviene cupo, bieco, feroce, arrogante. Uno sguardo che lascia trapelare l'intensità di questa emozione che può andare dalla lieve irritazione a un cieco furore. La vista ci permette di creare una rappresentazione interna del mondo circostante e al contempo può divenire canale di proiezioni, in cui gli altri possono diventare bersaglio della propria aggressività non riconosciuta e non accettata.⁶⁶ Lowen sostiene che affinché la rabbia si riveli nello sguardo è necessario che la persona impari a prendere contatto con tutto il vissuto corporeo, in modo che l'eccitazione possa raggiungere anche gli occhi. Gli occhi delle persone molto arrabbiate sono solitamente scintillanti.⁶⁷

Il senso dell'udito rimanda al potere del suono sia per chi lo emette, sia per chi lo ascolta. Il suono è trascinate e rivelatore, è vibrazione che scuote il corpo e lo fa agitare. La voce assume quindi un ruolo importante nell'espressione della rabbia. Polster si concentra su alcuni aspetti del parlare evidenziando alcune caratteristiche della voce: quando la persona ha un tono di voce

⁶⁴ Perls F., *Io, la fame, l'aggressività*, Franco Angeli, Milano 1995

⁶⁵ Quattrini P. *Per una psicoterapia fenomenologico-esistenziale*, Giunti, Milano 2011

⁶⁶ Perls F., *L'approccio della Gestalt. Testimone oculare della terapia*, Astrolabio, Roma 1997

⁶⁷ Lowen A., *Arrendersi al corpo*, Astrolabio, Roma 1994

molto basso il rischio è che non riesca a raggiungere attraverso il mezzo del suono gli obiettivi che si era prefissata, quando questo tono è eccessivo può oltrepassare i confini dell'altro. L'utilizzo della voce può essere considerato anche come una variante della respirazione, per cui è importante lavorare anche in questa direzione, imparando a sostenere la voce con il respiro e non con lo sforzo muscolare.⁶⁸ Come riferisce Lowen, affinché la rabbia venga espressa veramente è necessario che il suono emesso sia appropriato al contesto e alla situazione di riferimento, anche se questo non significa obbligatoriamente che la rabbia richiede di essere espressa con urla e grida accompagnate da gesti correlati al colpire. È possibile esprimere rabbia anche rimanendo in silenzio e in pieno contatto con essa, sempre che la sua forza ed energia non siano tali da richiedere un comportamento esplosivo. Le persone che generalmente trattengono la rabbia, inibendo la sua espressione e le sue manifestazioni comportamentali, possono arrivare a tensioni croniche che spesso sfociano in irritazioni o eccessi di collera. In questi casi è importante che la persona sia capace di contattare la possibilità di esprimere questa rabbia trattenuta con suoni più intensi, gridando, così da far saltare il "coperchio della pentola a pressione", concedendosi uno scarico di eccitazione in eccesso. In tutto questo è essenziale coordinare la libertà di espressione vocale con una pari libertà di espressione dei movimenti di tutto il corpo.⁶⁹ In Gestalt oltre allo scarico eccitatorio è necessario che la persona lavori sul senso del suo vissuto, ridefinendo l'esperienza e promuovendo nuove possibilità e modi di stare al mondo.

La rabbia nel corpo

L'attenzione al corpo e al sentito emozionale sono tra gli aspetti più importanti da prendere in considerazione in ambito gestaltico. La terapia della Gestalt è una e terapia olistica, che pone l'attenzione all'organismo come totalità integrata,⁷⁰ diversa e più complessa della somma dei singoli aspetti cognitivi, corporei e emozionali. L'approccio fenomenologico-esistenziale considera il corpo come elemento visibile e sede dell'ovvio per cui il lavoro procede dall'osservazione di questo visibile, rimandando la relazione tra visibile e invisibile alla dinamica della figura-sfondo.⁷¹ Nello sfondo si trova l'insieme unitario di fenomeni fisiologici, emotivi e

⁶⁸ Polster E., M., *Terapia della Gestalt Integrata*, Giuffrè, Milano 1986

⁶⁹ Lowen A., *Arrendersi al corpo*, Astrolabio, Roma 1994

⁷⁰ La visione olistica si basa sul principio che il tutto è più grande o diverso dalla somma delle sue singole parti.

⁷¹ L'organismo si muove spinto dalla soddisfazione di una gerarchia di valori dei bisogni, in quanto può svolgere una sola funzione alla volta. Segue per cui un soddisfacimento che parte dal bisogno di sopravvivenza dominante. Quel bisogno arriva in figura, in primo piano e tutti gli altri recedono temporaneamente sullo sfondo. La figura è quindi un elemento presente alla consapevolezza e che spicca sullo sfondo, una dinamica osservabile anche da manifestazioni ed espressioni corporee.

cognitivi dei quali si è persa in qualche modo la consapevolezza.⁷² Perls fu enormemente influenzato da Reich, il quale apportò molte innovazioni nell'ambito della psicoterapia introducendo il concetto d'incorporazione delle strutture nevrotiche dei pazienti a livello caratteriale e somatico. Perls apprende da Reich alcuni importanti principi: il corpo diviene sede di espressione dei blocchi emozionali; l'attenzione alla comunicazione non verbale diviene una modalità di relazione con se stessi e con l'ambiente; si pone attenzione a come la persona attua la rimozione più che agli stessi contenuti rimossi; in ultimo si prende in considerazione lo studio dell'espressione del corpo dei pazienti come evocatore di lettura di esperienze. Il corpo diviene il sé incarnato e principale mediatore della relazione tra mondo interno ed esterno.⁷³ Per Lowen il corpo dei pazienti riflette una perdita di armonia che spesso deriva dagli eventi traumatici affrontati nel corso della vita, disarmonia che porta a scissioni e segmentazioni delle fasce corporee: la testa dal tronco e il bacino dal torace. Considera la rabbia come emozione restauratrice di queste scissioni. Ritiene inoltre che sia facilmente riscontrabile nei pazienti, un vissuto repressivo e inibitorio dell'emozione della rabbia, con la conseguente incapacità espressiva e conseguenti comportamenti autodistruttivi.⁷⁴ Nonostante le influenze di Reich nell'elaborazione della teoria e della prassi gestaltica di Perls, occorre prendere in considerazione delle differenze basilari tra l'approccio gestaltico e quello bioenergetico rispetto al lavoro con le emozioni. In bionergetica il blocco è riattivato attraverso la sola espressione della rabbia, ad esempio attraverso il colpire o con l'abreazione⁷⁵. Per sbloccare le coazioni che impediscono il flusso emotivo, tensioni necessarie per difendere pulsioni scomode, si tenta di portare l'emotività a livelli esplosivi, lavorando direttamente sulla "corazza caratteriale".⁷⁶ Come riferisce Lowen "*Una volta espressa la rabbia si esaurisce*", l'espressione permetterebbe quello scarico energetico non gestibile dal punto di vista razionale.⁷⁷ In Gestalt non si pensa invece in termini di blocco emozionale, ma in termini di superamento dialettico dei conflitti interni e quello che interessa, quindi, è come la persona porti fuori l'emozione e non che la porti semplicemente fuori. Che impari ad esempio a utilizzare una nuova modalità di espressione e gestione dell'emozione, la rabbia in questo caso, funzionale al suo modo di essere al mondo. Perls considera la "concentrazione" sul corpo come necessaria per prendere pieno contatto con il sintomo nevrotico, usando la tecnica descrittiva e addentrandosi nei dettagli dell'evento e dando ascolto a

⁷² Quattrini P., *Fenomenologia dell'esperienza*, Zephyro Edizioni, 2007

⁷³ Ginger S., Ginger A., *La Gestalt. Terapia del "con-tatto" emotivo*, Edizioni Mediterranee, 2004

⁷⁴ Lowen A., *Arrendersi al corpo*, Astrolabio, Roma 1994

⁷⁵ Improvvisa e liberatoria presa di coscienza di sentimenti rimossi legati al ricordo di un trauma.

⁷⁶ Quattrini P., *Manuale ad uso del paziente*, (dispense IGF)

⁷⁷ Lowen A., *Arrendersi al corpo*, Astrolabio, Roma 1994

ogni sensazione evitando salti da una sensazione all'altra.⁷⁸ Partendo da questo presupposto, si evince la centralità, nel lavoro terapeutico gestaltico del mettere attenzione al corpo.

Così come per tutte le emozioni, anche quando ci si arrabbia, tutto il corpo subisce delle modificazioni. Come già riferito, la rabbia è un'emozione che fa parte della famiglia della territorialità, e in quanto tale, necessaria alla difesa di questo territorio. Generalmente accompagnata dall'emozione della paura, si presenta con manifestazioni somatiche necessarie all'allontanamento del pericolo e della minaccia. Questo potrebbe far supporre che la rabbia sia un'emozione rivolta prevalentemente all'esterno, la cui imprescindibile funzione consista nel mostrare questo vissuto, anche a livello corporeo, sensorio e cinestesico. La rabbia invade il corpo, modifica i lineamenti somatici, il tono della voce, lo sguardo e, attraverso la mediazione del neurotrasmettitore adrenalina, sollecita l'irrigidimento muscolare e il movimento, tutte caratteristiche che diventano essenziali per prepararsi alla lotta e al combattimento. In altre situazioni il corpo può invece apparire come congelato nell'espressione della rabbia. Quando si è arrabbiati, in particolare, è possibile osservare delle modificazioni significative delle espressioni del viso. La qualità più evidente di questa emozione è rintracciabile nei denti che vengono mostrati aprendo la bocca, anche se raramente usati per aggredire. Invece in situazioni d'inibizione e rimozione della rabbia è più probabile che la persona si morda invece mani o labbra reindirizzando, ovvero retroflettendo, l'emozione con comportamenti autodistruttivi. Quando ci si arrabbia si possono avere reazioni esplicitamente aggressive verso persone e oggetti (come gridare, colpire, rompere, lanciare ecc), oppure altre reazioni ostili che vengono manifestate indirettamente, ovvero in maniera difensiva e evitante (come rifuggire lo sguardo dell'altro, non parlare, non rispondere, allontanarsi e interrompere il rapporto).⁷⁹

Le manifestazioni comportamentali ed espressive della rabbia, sono anche rintracciabili nelle abitudini linguistiche della persona. La rabbia, come le altre emozioni, si nutre di un lessico specifico che può essere caratterizzato da espressioni dialettali, imprecazioni, parolacce, intercalari scurrili, bestemmie, frasi offensive che tentano di colpire l'altro, fino ad arrivare a invocazioni di sventure e malanni. In alcuni casi il lessico è assente poiché la persona manifesta la tendenza a interrompere il contatto con l'ambiente, un trattenere che può divenire esplosivo sia sul piano verbale sia non verbale. La rabbia sembra comunque essere cattiva consigliera e condurre il più delle volte a modalità relazionali inadeguate al contesto di riferimento. Affinché le parole che esprimono rabbia raggiungano il loro obiettivo, nello specifico in quei casi in cui

⁷⁸ Perls F., *Io, la fame, l'aggressività*, Franco Angeli, Milano 1995

⁷⁹ D'Urso V., *Arrabbiarsi*, Il Mulino, Bologna 2001

generalmente si presenta un'inibizione e repressione di questa emozione, è necessario che le parole siano pronunciate con un tono appropriato a quel sentimento e a quella situazione. A volte si sceglie invece di esprimere la rabbia attraverso la freddezza e il sarcasmo, tentativo di portare a segno le frecce lanciate all'interlocutore.⁸⁰

⁸⁰ Idem

Parte quarta

Rabbia e aggressività nella relazione di aiuto

Rabbia e aggressività nella diade terapeutica

In Psicoterapia della Gestalt possono essere individuati gli obiettivi verso cui dovrebbe mirare il lavoro nella relazione terapeutica. Uno degli aspetti principali è il raggiungimento, da parte della persona, di una maggiore consapevolezza del proprio corpo, delle proprie emozioni, sensazioni e del proprio contatto con l'ambiente. Affinché ci sia questa consapevolezza sono necessarie, attenzione⁸¹ e presenza nel qui e ora della relazione. Altro elemento essenziale è l'intenzione, che rappresenta la tendenza ad agire in accordo con i propri bisogni. Il prodotto dell'intenzione è la responsabilità, intesa come capacità di rispondere, di scegliere consapevolmente facendosi carico delle proprie azioni e delle loro conseguenze. Rispondere abilmente implica che la persona si riappropri delle esperienze invece di puntare il dito contro il mondo, prendendo consapevolezza dei propri bisogni e muovendosi per la soddisfazione di questi senza prevaricare gli altri intorno. Altro aspetto essenziale nel lavoro terapeutico è l'esperienza del proprio potere e dell'autosostegno, che sostituiscono una posizione di lamento e di pretesa e comportano la capacità di divenire sensibile e, al contempo, proteggersi da situazioni potenzialmente distruttive e nocive. Diventa essenziale anche ripristinare il ciclo di consapevolezza-eccitazione-contatto,⁸² affinché la persona divenga capace di integrare creativamente le parti in conflitto invece di reprimere l'organismo polarizzandosi su alcuni comportamenti ripetitivi e disfunzionali.⁸³

In Gestalt l'enfasi va quindi sulla presa di contatto, sull'osservazione dei fenomeni, e in particolare sul processo relazionale. Il terapeuta orientando l'attenzione sui propri stati interni, aumenta la consapevolezza del contatto con il paziente notando momento per momento l'effetto che ne scaturisce. Durante la terapia il terapeuta modula l'attenzione fluttuando dal proprio sentire al sentire dell'altro e si focalizza su alcuni aspetti in gioco nella relazione. Dall'altra parte anche il paziente mano a mano acquisisce la capacità di orientare e gestire i suoi processi

⁸¹ La capacità di un organismo di orientare le proprie risorse sensoriali e cognitive, le cui principali qualità sono: la distribuzione che fa riferimento alla quantità di oggetti su cui si orienta; può essere focalizzata, diffusa o globale; il livello di vigilanza che fa riferimento all'essere attenti o distratti nella capacità di cogliere stimoli salienti; la selettività riferita alla necessità di stabilire quantità e successione degli stimoli da elaborare.

⁸² Nella teoria di Perls è centrale il ciclo del contatto. L'organismo manifesta una tendenza al raggiungimento dell'equilibrio, continuamente disturbato dall'insorgenza di nuovi bisogni. L'organismo si attiva quindi per raggiungere appagamento e soddisfazione e uno stato di quiete. Da uno stato di riposo, insorge un nuovo bisogno, c'è una mobilitazione dell'organismo per l'appagamento di questo, per poi tornare a una nuova fase di riposo.

⁸³ Zinker J., *Processi creativi in Psicoterapia della Gestalt*, Franco Angeli, Milano 2002

attentivi, facendo contatto con i propri vissuti corporei, emozionali, sensoriali e cognitivi. L'acquisizione di questa competenza diviene elemento facilitatore e promotore del processo di raggiungimento del benessere. La nevrosi è invece in antitesi alla consapevolezza, perché caratterizzata da una fissazione attentiva che diventa disfunzionale.⁸⁴ L'acquisizione di consapevolezza si raggiunge quando si diventa capaci di gestire la propria attenzione, mettendosi in quella posizione che Perls, definisce "indifferenza creativa".⁸⁵ L'indifferenza creativa è un aspetto fondamentale della postura terapeutica, consiste nell'abilità ed esperienza di vedere il contesto nella sua interezza e non unilateralmente. Questa forma di consapevolezza non entra nel giudizio e nella valutazione, permettendo al terapeuta di non allearsi con parti che la persona porta nel processo. Il terapeuta quando si avvicina alla realtà della persona la percepisce come realtà polare interdipendente e può intervenire aiutando la persona a cambiare la relazione tra i due poli, senza allearsi. Il terapeuta ha quindi la responsabilità di condurre il processo terapeutico e per questo è importante che sia coerente con la sua espressione e visione del mondo.⁸⁶

Riguardo a quanto riportato è possibile individuare una serie di posizioni inadeguate che vedono il terapeuta incapace di gestire la relazione e il processo terapeutico. Mazzei in un suo articolo,⁸⁷ prende in considerazione tutti quegli aspetti che influiscono sul campo terapeutico, soffermandosi su alcune reazioni e posizioni. Rifacendosi a Dowling⁸⁸ parla di almeno dieci forme di controtransfert: *reazioni umane normali*, quando ad esempio il paziente emana un cattivo odore; *proiezioni interazionali* che si rifanno ad atmosfere emozionali non integrate; *passare la palla*, quando ad esempio il paziente smette di usare una difesa particolare e inizia a usarla il terapeuta; *reazioni a un fantasma*, quando il terapeuta reagisce a una persona che il paziente evoca, poiché risuonatore di sue esperienze passate; *reazioni a una situazione*, ad esempio situazioni della vita del paziente che evocano situazioni della vita del terapeuta, non risolte o problematiche; *attaccamento*

⁸⁴ Rossi O., *L'utilizzazione clinica dell'attenzione e della consapevolezza*, Articolo tratto da: "INformazione Psicologia Psicoterapia Psichiatria", n° 32-33, settembre 1997-aprile 1998, pagg. 48-61, Roma

⁸⁵ Il concetto di "indifferenza creativa" ha come antecedente la riflessione di Friedlander, il quale mette in primo piano: l'interdipendenza tra osservatore e fatti osservati; che non esiste una scienza oggettiva; che le osservazioni di ognuno sono dettate da specifici interessi, idee preconcepite e visioni anche inconse, che selezionano le immagini da analizzare. Egli afferma che ogni evento è in relazione a un punto-zero che si trova al centro tra due opposti. La differenziazione in opposti diviene qualità essenziale della vita e mentalità, gli opposti emergono dalla differenziazione di qualcosa non differenziato (pre-differenziazione) a partire da questo punto zero. Nel loro contesto questi opposti mostrano un'affinità tra loro per cui, rimanendo vigili su tale punto zero, punto centrale, si può acquisire l'abilità creativa di vedere entrambe le parti di un evento e completare l'altra metà incompleta. In Gestalt il lavoro con le polarità ha a che fare con questo antecedente culturale.

⁸⁶ *Dialogo tra Martin Buber e Carl Rogers*, 2001 (dispense IGF)

⁸⁷ Nello specifico parla di transfert e controtransfert. Il controtransfert viene visto come l'insieme delle emozioni, non necessariamente tutte provenienti dal passato, che il terapeuta prova nei confronti del paziente.

⁸⁸ Fondatore della Body Therapy, terapia incentrata prevalentemente sul corpo. La parte corporea viene integrata con la parte verbale, dando parole al corpo e corpo alle parole.

al sintomo, ad esempio quando si è attratti da un sintomo che porta il paziente come l'uso di droga, sesso ecc, e si manifesta il desiderio di continuare a sentire quelle storie; *paura della follia*, si presenta soprattutto con pazienti molto disturbati; *regressione preferita*, ad esempio diventare assente, irritabile, assonnato ecc; *dolce preferito* che fa riferimento alla parte narcisistica del terapeuta i cui scopi possono divenire: creare un'atmosfera di eccitazione erotica, essere premiato per la sua bravura, attaccare per soddisfare bisogni sadici di provocazione e confronto, mostrarsi come grande salvatore, usare la terapia per riempire vuoti personali, essere visto come un maestro.⁸⁹ È necessario che il terapeuta impari a conoscere questi bisogni per fare in modo che non invadano la terapia, così che la sua unica gratificazione consista nel constatare il processo di crescita del paziente aiutandolo ad aiutarsi. Se il terapeuta si trova ancorato in maniera inconsapevole a posizioni controtransferali il rischio è che si confonda con l'altro perdendo quella distanza abitabile necessaria affinché possa succedere qualcosa e affinché l'altro possa entrare in contatto con i suoi vissuti emotivi. È necessario che il terapeuta si avvicini alla sua consapevolezza e ai suoi evitamenti per far sviluppare al paziente la capacità empatica da usare non tanto nella relazione terapeutica, quanto nelle relazioni quotidiane. Il terapeuta deve anche essere consapevole di poter avere valori diversi da quelli del paziente, riconoscendo all'altro la sua soggettività e dando importanza all'essere empatici con se stessi e meno occupati da ansie e giudizi. Il terapeuta deve sapersi mettere empaticamente nei panni dell'altro, rimanendo entro i propri confini ricordando che "io sono io, e tu sei tu" essendo *con* l'altro, ma non l'altro, evitando quindi l'identificazione che comporta una perdita di distanza e una fusione, in cui non c'è più scambio, né un io né un tu.⁹⁰ Se il terapeuta si trova invece ancorato a caratteristiche narcisistiche inadeguatamente integrate, nel contatto con il paziente non farà che ricercare gratifiche, per soddisfare il bisogno narcisistico della propria immagine, o per ottenere potere all'interno della relazione d'aiuto. La tendenza sarà quella di muoversi compiacendo il paziente, evitando di frustrarlo per non incorrere in sentimenti negativi. Diviene così difficile favorire l'integrazione di quegli aspetti che il terapeuta stesso non comprende o non accetta. Durante la terapia occorre inoltre mantenere sempre alto quel livello di consapevolezza che permette al terapeuta di non agire i propri impulsi a meno che non siano utili allo sviluppo del processo.⁹¹

⁸⁹ Mazzei S., *La follia del terapeuta: Il controtransfer nella psicoterapia della Gestalt e nella Body-psychotherapy*, estratto da "Qui e Ora". Rivista di Gestalt

⁹⁰ In alcune situazioni terapeutiche l'identificazione può essere anche funzionale. Ad esempio nell'utilizzo della tecnica della sedia vuota, il terapeuta invita il paziente a lasciarsi andare identificandosi con una parte di sé o con un altro, offrendo così occasioni di empatia e trasformazione. In questo caso l'identificazione del paziente è funzionale per entrare nel doppiaggio e il processo successivo diviene la disidentificazione che permette di muoversi verso l'empatia.

⁹¹ Moselli P., *Il guaritore ferito*, Franco Angeli, Milano 2008

Nella diade terapeutica incorrono quindi diversi tipi di difficoltà rintracciabili anche nel caso del lavoro con l'emozione della rabbia e dell'aggressività. Come riferisce Quattrini, quando in terapia si sviluppano temi concernenti vissuti problematici con l'emozione della rabbia, occorre tener presente che probabilmente la persona ha vissuto in un contenitore che non reggeva l'espressione di questa emozione. Gli introietti che ne derivano si rifanno alla volontà di non rompere il legame e questo fa sì che la persona preferisca il legame esterno a quello interno. Per iniziare a sperimentare la rabbia in terapia è necessario che il terapeuta lasci il paziente libero di arrabbiarsi con lui, testando questa nuova modalità di relazione. Se il terapeuta sente rabbia, deve riuscire a usarla ed esplicitarla, e se il paziente non è arrabbiato, occorre che lo faccia arrabbiare. Se il terapeuta rispecchia il paziente nella difficoltà a tirare fuori la rabbia abbassandone il carico energetico e in questo modo non lo aiuta. Se la rabbia del paziente si riflette sul terapeuta, il rischio è che si arrivi a una stagnazione della relazione in cui l'impotenza del terapeuta e del paziente entrano in un rapporto di reciprocità tale da bloccare il processo. Quattrini sostiene infatti che il paziente può arrivare solo fino a dove è passato il terapeuta, non più in là, per questo è necessario non chiedere al paziente di fare qualcosa che il terapeuta stesso non sia disposto a fare. Quest'aspetto si rifà a quanto esposto sopra, riguardo alla comprensione e accettazione da parte del terapeuta delle proprie parti in ombra, parti che se non integrate ostacolano anche l'integrazione del paziente. L'importante è permettere lo sviluppo delle reazioni senza bloccarle o agirle.

Il lavoro terapeutico gestaltico con l'emozione della rabbia, dovrebbe quindi svilupparsi in direzione della presa di coscienza della propria parte aggressiva, sfruttandone la forza vitale e il potere creativo e trasformativo. Come sostiene Perls, l'aggressività ci rende capaci di rischiare, di avere un impatto sul nostro mondo creativo e produttivo. La terapia deve quindi mirare alla riappropriazione, da parte del paziente, dei vissuti rabbiosi esprimendoli e promuovendo un nuovo modo di gestirli attivamente. Per il terapeuta è altrettanto importante essere in contatto con la propria parte aggressiva, contatto che permette di andare verso l'altro e di entrare in relazione con una "sana cattiveria" che allontana da una posizione di passività. A tal proposito Ginger scrive: *"Come terapeuta uso deliberatamente aggressività e tenerezza, la gratificazione e la frustrazione o la confrontazione conflittuale, il mio obiettivo non è quello di padroneggiare le emozioni, ma di addomesticarle evitando con cura il loro straripamento e inaridimento"*.⁹²

In Gestalt si utilizzano, con la rabbia, due principali vie di lavoro: *espressione*, esprimo la rabbia e la scarico; *potenza*, le ridò potenza agendo sull'impotenza entrando in contatto con le emozioni

⁹² Ginger S., Ginger A., *La Gestalt. Terapia del "con-tatto" emotivo*, Edizioni Mediterranee, 2004

primarie sottostanti, per elaborarle. L'espressione della rabbia come scarico emozionale, si rifà principalmente al già citato, modello bioenergetico. Attraverso l'abreazione o il colpire con cuscini o altro si garantirebbe lo scarico energetico di questa emozione. Il ridare potere prevede invece il lavoro di scomposizione dell'emozione della rabbia; come già riferito, la rabbia è un'emozione "mista" che va in qualche modo scoperta, può essere espressione di una serie di emozioni sottostanti come dolore, paura, tristezza ecc. Il lavoro è orientato verso la presa di contatto con queste emozioni che ci sono sotto e verso la scoperta di nuovi modi di agire nel mondo a partire da questi vissuti. Dopo la scarica espressiva, occorre utilizzare l'energia della rabbia per fare qualcosa di utile, ad esempio trovare consolazione al dolore, o rassicurazione per la paura, poter quindi dare un nome all'emozione e usare l'energia di cui è carica. Occorre comunque distinguere il caso in cui il paziente porti un vissuto di repressione della rabbia dal caso in cui non riesca a contenerla adeguatamente. Se si fa riferimento a vissuti repressivi è necessario che la persona parta dalla presa di contatto e dall'accettazione dei propri impulsi aggressivi per farli arrivare al controllo cosciente e alla sperimentazione di possibilità espressive. Nel caso d'inadeguato contenimento occorre che impari a frenare deliberatamente i propri impulsi, riconoscendone il potenziale distruttivo sia sul piano della sopravvivenza sia sul piano del contesto sociale entro cui si muove.

In Gestalt si tenta di dare rilievo al recupero della consapevolezza del blocco, della sensazione che lo si stia facendo e del come lo si stia facendo, recuperando così l'evento rimosso senza necessariamente partire dal vissuto.⁹⁵ In molte occasioni la rabbia presenta delle modalità di evitamento retroflessive. Quando la persona impara a riconoscere le sue azioni retroflessive, recuperandone il controllo, gli impulsi bloccati vengono automaticamente recuperati. Il tentativo terapeutico diviene quello di capovolgere la direzione dell'atto retroflessivo dall'interno all'esterno, ridando all'impulso bloccato la possibilità di esprimersi e raggiungere il soddisfacimento. Va posta attenzione al fatto che capovolgere la retroflessione con le modalità "tutto o nulla" può risultare inefficace, in quanto la persona potrebbe rimanifestare quegli impulsi arcaici che lo avevano portato ad attaccare l'ambiente. Il cambiamento dovrebbe essere compiuto attraverso stadi facili e gradualità: la rabbia così come il dolore, richiede di muoversi lentamente, modulandone l'espressione. È importante nel ciclo di questa esperienza lasciare lo spazio alla gratificazione e alla contentezza. Un primo passo potrebbe essere quello di andare nella direzione della scoperta e accettazione dell'aggressività che la persona rivolge verso se stessa. Lentamente è possibile sperimentare nuove modalità di interazione stando a vedere quello che succede, e

⁹⁵ A differenza di Freud, secondo il quale il lavoro con la rimozione ha a che fare con il recupero del vissuto rimosso riportandolo alla coscienza.

lasciando che la persona acquisisca delle tecniche personali necessarie all'espressione degli impulsi bloccati. Il carico energetico aggressivo rimarrà sempre lo stesso, però invece di essere usato in maniera distruttiva, sarà impiegato costruttivamente a seconda di quanto le situazioni richiedano.⁹⁴La caratteristica principale della persona retroflessiva è il trattenere e per questo sarebbe utile lavorare, senza forzare il paziente, partendo dal rilassamento muscolare e dal movimento che aiuti a sradicare il blocco che porta all'immobilizzazione, ripristinando il contatto con il mondo esterno e riattivando la funzione corporea. Il paziente va riportato a un'iperattenzione sui propri blocchi corporei, testimoni di una serie di proibizioni introiettate.⁹⁵

La rabbia che porta il paziente in seduta generalmente occupa tutta la scena del qui e ora della relazione terapeutica. È in figura, per cui è necessario che il terapeuta impari a conoscere ciò di cui si nutre questo sentimento, andandolo a collocare nello sfondo narrativo del paziente. Per affrontare la rabbia è necessario imparare a conoscere le circostanze entro cui generalmente si scatena, i vissuti e comportamenti che si vorrebbero modificare. Ad esempio nel lavoro terapeutico occorre sempre guardare bene che tipo di lacrime il paziente stia lasciando uscire, facendolo focalizzare su questo. Il pianto può sottendere emozioni differenti, e il pianto di rabbia di solito presenta una lacrima trattenuta, che ha sempre a che fare con il meccanismo retroflessivo. Se la persona piange e le sue lacrime sono di rabbia, occorre che il terapeuta invogli la persona ad arrabbiarsi, per ridonare potenza a questo vissuto represso. Il pianto di lutto implica la tristezza, spinge l'altra persona alla consolazione, ma se si prova a consolare una persona che piange per rabbia, è difficile si ottengano risultati. Nel lavoro con la rabbia inoltre è meglio che il terapeuta si collochi di fianco al paziente, il rischio è che mettendosi di fronte, l'altro lo veda come qualcuno verso cui sfogare la propria rabbia.

Come già riferito, in buona parte dei casi il sentimento della rabbia è legato alla pretesa. È a questo punto efficace far focalizzare la persona su questa pretesa, anche perché il più delle volte si scopre che tutto quello che la persona porta è pretesa. Il lavoro sulla pretesa può anche andare verso l'autoironia, così che divenga possibile ridere di sé e delle proprie pretese. La persona invece di pretendere senza faticare dovrebbe muoversi verso i suoi desideri, imparando a riconoscere e valorizzare i suoi bisogni e chiedendo all'altro quanto non ha ottenuto e che pretendeva di avere.

⁹⁴ Perls F., Hefferline R. F., Goodman P., *La terapia della Gestalt: eccitamento e accrescimento nella personalità umana*, Astrolabio, Roma 1991

⁹⁵ Polster E., M., *Terapia della Gestalt Integrata*, Giuffrè, Milano 1986

In parte la rabbia scaturisce da aspetti difensivi, in altre parole dall'invasione del proprio territorio e dei propri confini. Un caso è ad esempio quello delle situazioni in cui si presentano vissuti di abuso, sia esso psicologico che sessuale. Questa esperienza comporta nella persona una serie di manifestazioni sintomatiche tipiche dei vissuti intrusivi: dissociazioni, evitamento dei ricordi traumatici, attacchi di panico, irritabilità, scoppi di rabbia, ira ecc. Le emozioni che sembrano essere in figura sono dolore, sensi di colpa, vergogna e rabbia. Nello specifico la rabbia è indirizzata verso la persona che si ritiene responsabile dell'evento traumatico, quindi non solo il violatore, ma anche quelle persone che sono venute meno al loro ruolo di protettori. La persona è generalmente presenta una modalità relazionale improntata alla sfiducia e alla diffidenza. La rabbia che emerge in relazione a questa esperienza è una rabbia venata di dolore, di odio, disperazione e paura. Il setting terapeutico richiede da parte del terapeuta una grande capacità di mettersi in relazione empatica, strumento sempre necessario nella relazione terapeutica e fondamentale nelle esperienze di abuso per garantire la creazione di uno spazio strutturato e sicuro. Nel lavoro terapeutico è fondamentale che questa rabbia trovi un oggetto di riferimento, che trovi il modo di esprimersi ridefinendo i confini territoriali, ritrovando il proprio spazio e la propria integrità frammentata. Il lavoro sulla ristrutturazione dei confini violati, è finalizzato a renderli flessibili, facendo sì che la persona impari ad incontrare l'altro quando ne senta la necessità o ad allontanarsi quando senta l'esigenza di ritirarsi. Imparare a gestire la distanza consente di prendere atto dell'aspetto proattivo dell'emozione della rabbia, che implica determinazione e volontà. Il paziente deve imparare a differenziare e modulare il comportamento per renderlo compatibile alla situazione e al contesto del momento.⁹⁶

Dall'agire all'esprimere la rabbia: verso una comunicazione affettiva

Uno degli assunti principali della psicoterapia della Gestalt è: "Si può esprimere e comunicare qualsiasi emozione dalla più amorosa alla più distruttiva, ma non si può agire niente". Regola madre della relazione terapeutica è quindi quella di restare sul piano della comunicazione evitando gli agiti. La differenza tra esprimere e agire non si rifà alla distinzione tra comunicazione verbale e non verbale. Sul piano verbale la differenza è data dall'esprimersi mettendo fuori qualcosa del proprio mondo interno riconoscendosi nella relazione, facendo vedere qualcosa di se stessi invece di insultare l'altro. L'esprimere può essere fatto parlando in prima persona, "Io provo, io mi sento", piuttosto che avere paura di esporsi che porta a dire

⁹⁶ Stupiggia M., *Il corpo violato. Un approccio psicocorporeo al trauma e all'abuso*, La Meridiana, 2007

dell'altro, "Tu sei, tu mi fai". Agire ha più a che fare con discorsi che iniziano con un "tu", che ha il sapore dell'invasione, dell'aggressione, del mettere fuori sottraendosi alla relazione. Gli agiti non si appoggiano quindi solo sul piano corporeo come comportamenti attivi, ma anche su quello verbale, insultare e criticare l'altro implicano un'invasione dello spazio altrui e una forma di giudizio e valore. In terapia e nella vita di tutti i giorni è fondamentale dire quello che si sente, assumendosi la responsabilità di esprimersi, di parlare a una persona e non di parlare di una persona. Gli esseri umani esistono nel rapporto io-tu, nel bisogno di conoscere e riconoscere l'altro come diverso da sé. Negli agiti, l'altro invece di essere vissuto come un soggetto e parte attiva della relazione, viene vissuto come oggetto di un rapporto strumentale.⁹⁷

La rabbia è un'emozione difficile da gestire, manifesta molteplici sfaccettature. Può passare da manifestazioni passive e controllate, all'essere totalizzante sino a sfociare in esplosioni incontrollabili, pericolose oltre che per la persona, anche sul piano sociale. La rabbia è quindi un'emozione che può creare alle persone diverse difficoltà esistenziali.⁹⁸ È più facile e comune vedere qualcuno che agisca la propria rabbia, come insultare e picchiarsi, piuttosto che esprimerla. Ciò che di solito passa come espressione della rabbia in realtà è espressione d'impotenza, frustrazione, giudizio e colpevolizzazione, queste non sono però espressioni, ma azioni.⁹⁹ Nel caso in cui si sia arrabbiati e si decida di non reagire, senza né agire né esprimere, la rabbia può diventare implosiva. L'espressione diviene lo strumento chiave per imparare a utilizzare in maniera funzionale questa emozione.¹⁰⁰

Nel testo di Baiocchi *La comunicazione affettiva e il contatto umano*, il tema centrale è il contatto come elemento essenziale della relazione umana, un contatto che al contempo permetta di stare in una posizione di difesa. Per fare questo è necessario che la persona sappia discriminare il contesto relazionale entro cui avviene lo scambio, usando un tipo di comunicazione adeguata allo specifico stile relazionale. Vi sono relazioni ostili che ci portano ad assumere atteggiamenti molto difensivi che possono offendere l'altro. La differenza sta nell'andare verso un tipo di comunicazione che Baiocchi definisce affettiva, una relazione in cui passano pensieri ed emozioni che sorgono all'interno del rapporto. Generalmente sono proprio le emozioni e i vissuti interiori a essere nascosti e mascherati. Quando queste emozioni e pensieri sono spiacevoli e difficili da gestire, come nel caso della rabbia, non vengono affrontati adeguatamente e ciò può creare un *impasse* inficiando la qualità del contatto. L'unico modo per ovviare è utilizzare nella

⁹⁷ *Dialogo tra Martin Buber e Carl Rogers*, 2001 (dispense IGF)

⁹⁸ Quattrini P. *Per una psicoterapia fenomenologico-esistenziale*, Giunti, Milano 2011

⁹⁹ Idem

¹⁰⁰ Idem

comunicazione due funzioni primarie: ascoltare ed esprimere. Ascoltare è un processo attivo che richiede attenzione e disponibilità, più che stare in ascolto dei contenuti è necessario mettersi in contatto con l'altro comprendendolo cercando di percepire il suo stato d'animo. Esprimere si rifà a un tipo di comunicazione definibile onesta. L'onestà deve partire *in primis* da se stessi mettendosi in contatto con le proprie intuizioni ed emozioni profonde, ricordando il pari valore di tutte le emozioni che prendono forma. Da questo primo contatto è poi necessario passare all'altro senza nascondere o omettere il proprio vissuto per non rischiare critiche o giudizi e divenire quindi vulnerabili a un possibile attacco. L'autenticità offre la possibilità di arrivare alla responsabilità del proprio sentire, pensare e agire sul mondo. Esprimere implica il rispetto dei limiti e dei confini dell'altro, allontanandosi dal potere manipolativo, dalle pretese e aspettative, lasciando all'altro la possibilità di scegliere autonomamente quanto voler fare con l'altrui verità.¹⁰¹

Lo stile comunicativo affettivo è un valido strumento per imparare a canalizzare la rabbia salvaguardando i propri interessi, bisogni e desideri e senza invadere i confini dell'altro.

Alcune tecniche e strumenti d'intervento

In Gestalt l'uso di tecniche e di strumenti di intervento può essere espediente facilitatore della relazione di aiuto, senza dimenticarsi che il principale strumento terapeutico è la relazione stessa. È essenziale creare un rapporto interpersonale che si fondi sull'incontro tra due persone che si accettano e rispettano reciprocamente nel qui e ora della relazione. La preparazione tecnica non può in alcun modo sostituire le capacità empatiche, relazionali e di presa di contatto del terapeuta.

Come scrive Mazzei in un suo articolo, nel processo terapeutico sono individuabili tre scopi principali: lo sviluppo della consapevolezza, della responsabilità e la capacità trasformativa di atteggiamenti e comportamenti. La sequenza che individua nel contatto relazionale terapeutico prevede un passaggio dall'ascolto alla presa di consapevolezza, all'osservazione delle auto interruzioni, all'individuazione delle polarità, alle valutazioni diagnostiche e in ultimo alla scelta di una possibile tecnica con cui intervenire. Le tecniche utilizzate hanno generalmente lo scopo di favorire l'espressione e la chiusura di gestalt aperte, situazioni incompiute legate a rabbie, rancori, vergogna umiliazioni, idee ecc. Mazzei elenca alcune di queste tecniche: il continuum di consapevolezza, la doppia sedia, il doppiaggio, l'identificazione con il sintomo e la sua

¹⁰¹ Baiocchi P., Toneguzzi D., *La comunicazione affettiva e il contatto umano*, C. Studi Kiklos, Trieste 1995

esagerazione, la trasformazione delle domande in affermazioni, le fantasie guidate, il lavoro con il sogno e il lavoro sul corpo.¹⁰²

Il dialogo della *sedia vuota* è una delle tecniche più utilizzate in psicoterapia della Gestalt. In Gestalt la persona è considerata come un insieme di caratteristiche che possono assumere infinite forme, dette polarità. Un insieme di io che lottano per il possesso della personalità. Le due polarità più note sono il padrone e lo schiavo (Top-Dog e Under-Dog). Il padrone dirige e rimprovera, lo schiavo si oppone passivamente.¹⁰³ Questa tecnica consente di far dialogare le parti in conflitto tra loro e può essere un efficace strumento per accedere alla rabbia repressa. La rabbia retroflessa si manifesta nella polarità di attrazione data dal bisogno e dall'incapacità di gestire la frustrazione. La retroflessione mette in scena il conflitto tra una parte passiva e una parte attiva che si alternano nella dinamica figura-sfondo.

Alcuni autori¹⁰⁴ considerano importante focalizzarsi sulla consapevolezza fisica e sulla riduzione dello stress. A tal proposito, Perls ritiene che il solo utilizzo di una tecnica di rilassamento come la tecnica di Jacobson,¹⁰⁵ non sia completamente sufficiente: da un lato consente il riaffiorare delle funzioni biologiche represses e disdegnate, dall'altro conduce ad uno stato di paralisi che definisce flaccida, quando il sistema motorio dovrebbe essere elastico e pronto alla risposta. Né ipotonico né ipertonico. Considera fondamentale un tipo di concentrazione che parta dall'interesse reale della persona e non da un condizionamento che potrebbe definirsi forzato.¹⁰⁶

La tecnica del colpire il lettino è una tecnica mutuata dal modello terapeutico bionergetico. Lowen descrive tale approccio rappresentandolo come caricare una pompa, la persona colpisce usando i pugni o una racchetta da tennis, accompagnando i suoi gesti con un tono di voce e parole che si sintonizzano al sentimento. L'esercizio ha lo scopo di sciogliere le tensioni e i blocchi muscolari favorendo la capacità di esprimere la rabbia in tutti i contesti della vita. Egli ritiene che difficilmente possa portare a degli *acting-out* , poiché è compito del terapeuta saper monitorare la perdita totale di controllo del paziente. Evidenzia inoltre che questi atti, più che aiutare il processo di scoperta di sé, sono funzionali a scaricare la rabbia repressa. Con il

¹⁰² Mazzei S., *Teoria e tecnica del counselling gestaltico* , Articolo tratto da: "INformazione Psicoterapia Counselling Fenomenologia", n° 5 settembre – ottobre 2005, pagg.56-71, Roma

¹⁰³ Polster E., M., *Terapia della Gestalt Integrata* , Giuffrè, Milano 1986

¹⁰⁴ Ad esempio il modello cognitivo comportamentale e alcuni modelli integrati.

¹⁰⁵ Un metodo di rilassamento elaborato da Jacobson per agire sulla distensione muscolare dell'organismo. L'intento è quello di partire dall'effetto sul corpo delle emozioni, con l'obiettivo di riportare la mente ad uno stato di calma. Si prende quindi contatto con il corpo approfondendone la conoscenza. Si agisce direttamente sui vari segmenti e regioni del corpo con alternanza di tensioni e rilassamento muscolare.

¹⁰⁶ Perls F., *Io, la fame, l'aggressività* , Franco Angeli, Milano 1995

progredire della terapia il paziente inizierà a entrare in contatto con le ragioni della sua collera.¹⁰⁷ Come già riferito, la Psicoterapia della Gestalt è stata profondamente influenzata dal modello bioenergetico. Nel caso in cui si voglia utilizzare, una tecnica simile per facilitare lo scarico dell'emozione repressa, è necessario concentrarsi non tanto sull'atto stesso dell'espressione, quanto sul come il paziente scarica questa energia in accumulo e sul come poter trasformare le modalità di gestione disfunzionali.

Può essere efficace anche l'uso della drammatizzazione e del mettere in scena. La drammatizzazione permette di stare sull'esplicitazione dei propri vissuti e sull'acquisizione di consapevolezza, in particolare rispetto alle modalità di gestione dell'autocontrollo. Quando i comportamenti aggressivi sono bloccati da proibizioni interiorizzate, è difficile esprimere la rabbia e la drammatizzazione diviene un utile strumento per facilitare l'accesso a questi sentimenti. Come sostiene Quattrini, la messa in scena diviene reale anche se non coincide perfettamente con l'evento che rappresenta: è reale in quanto esperienza, che procede però dall'immaginazione, che a sua volta prende origine e forma da un fatto reale.¹⁰⁸ In Gestalt si lavora spesso nella dimensione del "come se", si ha a che fare con forme di fantasia in cui le emozioni sono comunque reali, i vissuti sono veri, ma i contesti immaginativi, e ospitano una realtà "giocabile", non realistica. Pur mancando le conseguenze delle azioni, la drammatizzazione permette comunque una riorganizzazione cognitiva, anzi mancate conseguenze facilitano la messa in gioco del paziente.

Come suggerito da Lommatzsch, uno strumento utile per poter lavorare con la rabbia è il "diario della rabbia". Il diario può essere utilizzato per avere una conoscenza approfondita delle situazioni che suscitano questa emozione. Scrivendo, senza cronologia e ordine di fatto, è possibile interrogarsi ad esempio sulle motivazioni che fanno scaturire vissuti di rabbia, sulle proprie reazioni fisiche e verbali, sulle modalità di reazione che conducono a ferire gli altri intorno, sulle pretese e le aspettative insoddisfatte, sui disturbi di origine psicosomatica e affettiva che ne conseguono. Il diario può servire a sfogare gli infinti pensieri rimuginanti che possono divenire meno martellanti e difficili da sostenere. Questo strumento può essere poi utilizzato in terapia per la rielaborazione e la sperimentazione di nuove modalità di risposta.

Anche l'autobiografia emotiva può essere considerata uno strumento facilitatore per lo sviluppo del processo terapeutico. La narrazione e il narrarsi favoriscono la costruzione di senso della propria vita, sia in termini emotivi sia esistenziali. Narrare e raccontarsi rappresentano uno dei

¹⁰⁷ Lowen A., *Arrendersi al corpo*, Astrolabio, Roma 1994

¹⁰⁸ Quattrini P. *Per una psicoterapia fenomenologico-esistenziale*, Giunti, Milano 2011

possibili modi per far conoscere la propria storia e questo non necessariamente avviene solo attraverso il canale comunicativo verbale, ma anche attraverso altri canali come la scrittura, le immagini, i video ecc.¹⁰⁹ Polster immagina che la vita delle persone possa essere vista come un romanzo, analogia che presenta un forte potere terapeutico. Nel suo libro egli si occupa dell'autobiografia come strumento utile per recuperare l'equilibrio organismico, poiché consente di scaricare, esprimendosi, le energie accumulate e originate da emozioni intense quali rabbia, dolore, paura ecc.¹¹⁰ Demetrio sostiene che l'autobiografia rappresenti un modo per andare incontro ai propri ricordi, ai propri successi e alle proprie sconfitte, alle proprie emozioni sia quelle riconosciute sia quelle negate. Ne deriva l'opportunità di ottenere nuove immagini e nuovi modi di esistere secondo una prospettiva di costruzione e ri-costruzione dell'essere al mondo. Scrivere può divenire un'attribuzione di senso alle esperienze nel qui e ora della propria vita, obbliga a fermarsi e ad entrare in contatto con il proprio vissuto storico e emozionale, in prospettiva di un'apertura dell'orizzonte a nuove tracce di senso. Parlare e scrivere di sé consente inoltre di sentirsi attori, registi e protagonisti della propria vita, facilitando il processo della responsabilizzazione e della capacità di scegliere e volere.¹¹¹

¹⁰⁹ Rossi O., *Le immagini autobiografiche: una via narrativa alla percezione del sé*, "INformazione Psicoterapia Counselling Fenomenologia", n°4 novembre - dicembre 2004, pagg. 14-23, Roma

¹¹⁰ Polster E., *Ogni vita merita un romanzo*, Astrolabio, 1988

¹¹¹ Demetrio D., *Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé*, Cortina Raffaello, 1996

Conclusioni

Dalla rabbia agita e retroflessa alla rabbia come possibilità

La rabbia fa parte del già citato schema comportamentale della famiglia della territorialità, il cui istinto di base è l'aggressività, spesso è associata all'emozione della paura e prevede il passaggio dalla fuga all'attacco. L'emozione della rabbia sta sempre a indicare una posizione di difesa dei propri confini, sia riferita a vere e proprie invasioni, sia rispetto all'insorgenza di delusioni e contrarietà. La rabbia è considerata come emozione secondaria e accentuazione di emozioni primarie che si celano sotto.

L'educazione "conformista" confina inopportuno la rabbia, come anche il dolore e la tristezza, in quel gruppo di emozioni considerate negative e cattive, in opposizione alle buone emozioni. La rabbia di per sé non può essere etichettata né come cattiva né come negativa. Le emozioni hanno una loro specifica valenza fisiologica e funzionalità adattiva necessaria alla sopravvivenza e al raggiungimento dell'autorealizzazione e sono strumento di lettura dell'ambiente. Gli agiti possono invece essere considerati disfunzionali nella vita delle persone e generalmente causati da una repressione esplosiva o da un'incapacità espressiva che veicola l'evitamento di potenziali risposte negative da parte dell'ambiente. La retroflessione della rabbia può portare ad agiti incontrollabili e spaventosi. Esprimere la rabbia significa invece assumersi la responsabilità di tutto ciò che accade nel proprio mondo interno e di tutto ciò che si esprime anche attraverso il proprio comportamento nel mondo esterno.

In psicoterapia della Gestalt, a differenza del modello etico-sociale e dell'educazione "conformista", l'aggressività e il suo prodotto in posizione difensiva, la rabbia, rappresentano delle manifestazioni spontanee e naturali, necessarie alla sopravvivenza e all'autorealizzazione. Perls considera quindi l'aggressività come un impulso di vita che permette alla persona di andare verso l'altro e verso la soddisfazione dei propri bisogni, "masticando" e "trititando" quanto è inutile e inefficace rispetto al proprio modo di stare al mondo. Questa "masticazione" favorisce un processo di separazione dal legame esterno e una riappropriazione del proprio centro interno come motore propulsore dell'esistere. L'aggressività diventa strumento generativo, creativo e trasformativo; entrare in contatto con il potenziale energetico della rabbia facilita l'acquisizione di nuovi stili e strumenti di risposta. Il lavoro psicoterapeutico deve mirare al raggiungimento dell'espressione di questa emozione e all'acquisizione di nuove modalità di gestione nel processo terapeutico per poi rielaborare e sperimentare queste modalità nella vita di tutti i giorni. Nella relazione terapeutica è fondamentale che il terapeuta sia in contatto con la propria aggressività e i

propri sentimenti di rabbia, in contatto con quella che potrebbe definirsi la propria “sana cattiveria”. Questo permette da un lato di utilizzare l’aggressività in funzione della relazione, nel senso di andare verso il paziente, gratificandolo e frustrandolo al contempo: l’obiettivo diventa quello di “addomesticare” le emozioni legate a questo istinto (come la rabbia), evitandone inaridimento e straripamento. Dall’altro se il terapeuta non ha integrato adeguatamente i propri bisogni e le proprie esperienze emotive queste possono invadere la terapia e il terapeuta corre il rischio di confondersi con il paziente, rispecchiandone le modalità di gestione disfunzionale. Se anche il terapeuta s’immobilizza nell’impotenza della rabbia, senza entrare in contatto con le emozioni sottostanti, per il paziente risulta impossibile sperimentare una trasformazione che sia il utile per lui. Occorre ricordare che la rabbia è un’emozione modulabile che non può essere esternalizzata con operazione tutto-nulla, ma che richiede operazioni facili e graduali.

Arrivare a un “contatto incarnato” con i miei automatismi emozionali correlati al mio modo di stare al mondo sia come persona che come terapeuta, mi ha portata ad approfondire aspetti teorici e esperienziali riguardanti il lavoro con l’aggressività e la rabbia. Sento di poter vestire con una piacevole volontà, in questo momento della mia vita, la metafora del passaggio lento e graduale, che Anna ha rappresentato con l’immagine del “fare come le formichine”. La mia “usuale” impazienza si rispecchia in quella della paziente, attraverso il rallentare il passo, decelerando, respirando dentro ogni emozione, comincia a lasciar spazio a qualcosa di potenzialmente nuovo in cui inizio a mescolare anche altri sapori. Il mio continuo proporre in una dimensione di “dolce” accoglienza, mi porta a rimanere in una posizione di passiva aspettativa: decido di aggiungere un po’ di piccante, un po’ di acidulo, che stemperino l’eccesso di “dolce” che a lungo andare può divenire decisamente “stucchevole”. E come spesso ripete Paolo: *“Quando cambiano le relazioni con i propri personaggi interni, anche i personaggi esterni cambiano i loro comportamenti”*. Anche la paziente inizia a cambiare alcune relazioni interne rispetto al suo vissuto con l’emozione della rabbia, palesandomi il potere e il valore della reciprocità nella relazione di aiuto.

Bibliografia

- Baiocchi P., Toneguzzi D., *La comunicazione affettiva e il contatto umano*, C. Studi Kiklos, Trieste 1995
- Borgna E., *L'arcipelago delle emozioni*, Feltrinelli, Milano, 2001
- D'Urso V. *Arrabbiarsi*, Il Molino, Bologna 2001
- Demetrio D., *Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé*, Cortina Raffaello, 1996
- Galimberti U., *L'ospite inquietante*, Giangiaco Feltrinelli, Milano 2007
- Ginger S., Ginger A., *La Gestalt. Terapia del "con-tatto" emotivo*, Edizioni Mediterranee, 2004
- Lorenz K., *L'aggressività*, Il Saggiatore, Milano 1999
- Lowen A., *Arrendersi al corpo*, Astrolabio, Roma 1994
- Miller A., *Il dramma del bambino dotato e la ricerca del vero Sé*, Universale Bollati Boringhieri, Torino 2008
- Moselli P., *Il guaritore ferito*, Franco Angeli, Milano 2008
- Naranjo C., *Cambiare l'educazione per cambiare il mondo*, Forum Edizioni, 2006
- Oacklander V., *Il gioco che guarisce. La psicoterapia della Gestalt con bambini e adolescenti*, Pina ed., Catania 1999
- Perls F., *Io, la fame e l'aggressività*, Franco Angeli, Milano 1995
- Perls F. *La terapia gestaltica parola per parola*, Astrolabio, Roma 1980
- Perls F. *L'approccio della Gestalt. Testimone oculare della terapia*, Astrolabio, Roma 1997
- Perls F., Hefferline R. F., Goodman P., *La terapia della Gestalt: eccitamento e accrescimento nella personalità umana*, Astrolabio, Roma 1991
- Polster E., *Ogni vita merita un romanzo*, Astrolabio, 1988
- Polster E., M., *Terapia della Gestalt Integrata*, Giuffrè, Milano 1986
- Quattrini P. *Fenomenologia dell'esperienza*, Zephiro Edizioni, 2007

Quattrini P. *Per una psicoterapia fenomenologico- esistenziale*, Giunti, Milano 2011

Stupiglia M., *Il corpo violato. Un approccio psicocorporeo al trauma e all'abuso*, La Meridiana, 2007

Zinker J., *Processi creativi in Psicoterapia della Gestalt*, Franco Angeli, Milano 2002

Riviste e dispense

A.A. V.V., *Psicoterapia e carattere*, (dispense IGF)

A.A. V.V., *Teoria del carattere*, (dispense IGF)

Dialogo tra Martin Buber e Carl Rogers, 2001 (dispense I.G.F.).

Mazzei S., *La follia del terapeuta: Il controtrasfert nella psicoterapia della Gestalt e nella Body-psychotherapy*, estratto da "Qui e Ora". Rivista di Gestalt

Mazzei S., *Teoria e tecnica del counseling gestaltico*, Articolo tratto da: "INformazione Psicoterapia Counselling Fenomenologia", n°5 settembre - ottobre 2005, pagg. 56-71, Roma

Rossi O., *Le immagini autobiografiche: una via narrativa alla percezione del sé*, "INformazione Psicoterapia Counselling Fenomenologia", n°4 novembre - dicembre 2004, pagg. 14-23, Roma

Rossi O., *L'utilizzazione clinica dell'attenzione e della consapevolezza*, Articolo tratto da: "INformazione Psicologia Psicoterapia Psichiatria", n° 32-33, settembre 1997-aprile 1998, pagg. 48-61, Roma