

IN

FORMAZIONE
PSICOTERAPIA
COUNSELLING
FENOMENOLOGIA

ISSN: 2282-2372

esperienze

25

2/2014



Istituto
Gestalt
Firenze®



FORMAZIONE IN
PSICOTERAPIA
COUNSELLING
FENOMENOLOGIA

Numero 25

*Il quadrimestre 2014
Maggio-Agosto*



Istituto
Gestalt
Firenze®

© 2014 - Istituto Gestalt Firenze s.r.l.
Finito di redigere nel Settembre 2014
e pubblicato sul sito:
www.igf-gestalt.it
ISSN: 2282-2372

**FORMAZIONE IN PSICOTERAPIA,
COUNSELLING, FENOMENOLOGIA**

2° QUAD. 12° ANNO N. 25
MAGGIO-AGOSTO 2014

Direttore Responsabile:
G Paolo Quattrini

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

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

Segreteria di redazione:
Michaela Palumbo

Redazione:
Pierluca Santoro
pierlucasantoro75@gmail.com

Editing:
Pierluca Santoro

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

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

Finito di redigere nel Settembre 2014
e pubblicato sul sito:
www.igf-gestalt.it

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

INDICE CONTENUTI

Editoriale 7

ARTICOLI

G. P. Quattrini
Le dinamiche di gruppo 11

V. Longhi
Corpo in movimento, corpo in relazione 19

G. Ruggiero
Di lupi, battaglie, territori e difese 27

R. Gatta, M. Castaldo, G. Franco, D. Teresa
Il peso della cura: memorie sospette e
tanatopolitica 33

M. Mazza
Dall'incontro ferito all'intimità sostenibile 49

F. Specchiulli
A ogni vita la sua musica 57

S. Polizzi Andreeff
Quando il nostro amico se ne va 63

P. Vallese
Testimonianza: Il cammino di Santiago 71

ISSN: 2282-2372



Editoriale

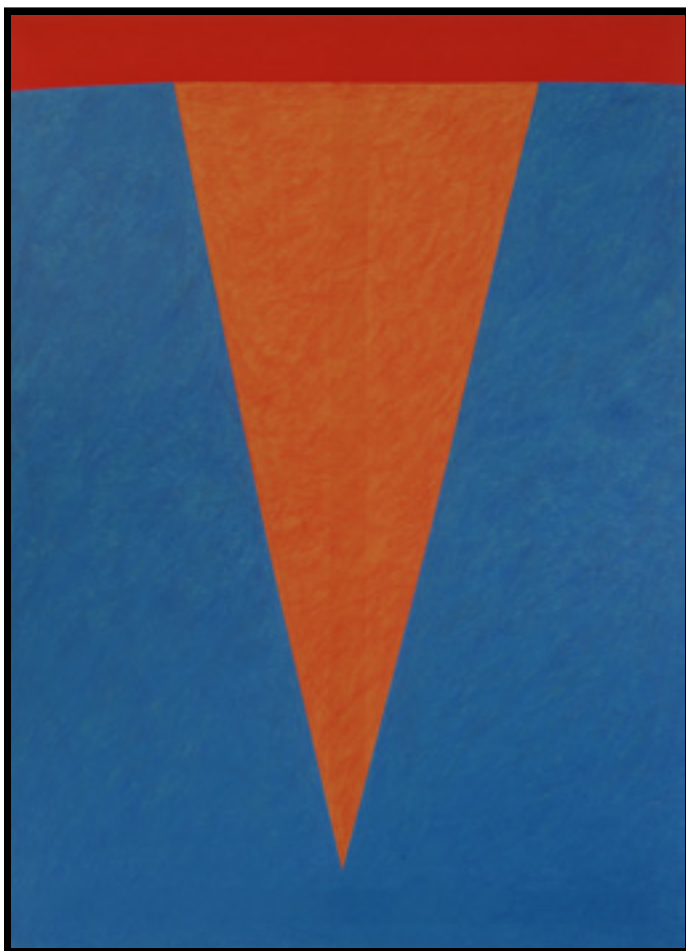
Esperienze.

Come di consueto ormai, anche il Numero 25 si apre con un articolo di Paolo Quattrini. Il tema questa volta sono le dinamiche di gruppo e l'argomento non è scelto a caso. Quasi tutti i contenuti successivi infatti avranno, o in figura o come sfondo, il gruppo come elemento contestuale delle esperienze raccontate.

In questo numero tuttavia, abbiamo cercato di coagulare, a differenza del precedente che aveva come caratteristica preminente la logica descrittiva sia nel linguaggio che nei contenuti, contributi che avessero un respiro maggiormente evocativo ed esperienziale. Seguendo questo filo il lettore avrà modo di danzare il corpo con Valentina Longhi e navigare nelle tormentate acque dell'aggressività con Giovanni Ruggiero; affrontare il peso della cura dei richiedenti protezione internazionale con Gatta/Castaldo/Franco/D'Arca e sostenere i percorsi riabilitativi della tossicodipendenza con Marco Mazza; ancora, cercare il proprio suono dell'anima con Fabio Specchiulli, lasciarsi andare alla perdita di un caro amico come il cane con Silvia Polizzi per ritrovarsi, infine, nel lungo cammino di Santiago con Pierangela Vallese. Un viaggio, insomma. Per brevi e intense tappe che, speriamo, possano arricchire il vostro panorama esistenziale almeno un pò. Come sempre, buona lettura!

La Redazione

Gianni Capittani - Senza titolo, 2005, acquarello su carta



ARTICOLI



Le dinamiche di gruppo

Giovanni Paolo Quattrini

Psicoterapeuta - Direttore scientifico Istituto Gestalt Firenze

Il gruppo¹ come insieme non è qualcosa che si vede direttamente con gli occhi, vale a dire che concretamente si vedono solo le persone che lo compongono: per vederlo nel suo trascendere la somma dei partecipanti bisogna sentire l'effetto che fa, e a questo scopo bisogna ascoltare il proprio vissuto a riguardo e chiedere alle persone di ascoltare che effetto gli fa stare nel gruppo. Oltre agli oggetti concreti, cioè i fenomeni primari, e gli effetti del mondo esterno sul mondo interno, cioè i fenomeni secondari², esiste una categoria che va considerata a parte, che è quella degli oggetti dinamici, che sono rilevanti nell'effetto pur essendone elusiva l'origine. Un esempio di oggetto dinamico è appunto il gruppo umano: essendo, olisticamente parlando, più della somma dei suoi membri, anche se non si vede in senso stretto, ha una sua esistenza reale, che è luogo di possibili correnti, quelle che in gergo si chiamano dinamiche di gruppo.

Il termine dinamiche di gruppo è generico, e diventa chiaro solo se riferito al pensiero di uno specifico autore: il più grande interprete dell'argomento in campo psicologico è stato probabilmente Bion, ed è a lui che normalmente ci si riferisce a questo proposito. Nell'ottica psicodinamica un gruppo si considera in genere come il corrispondente esterno del mondo interno di una persona, e la terapia qui viene condotta come se tutto il gruppo fosse un solo individuo. La grande differenza fra individuo e gruppo è che quest'ultimo non ha un io, e se non esprime un leader o non si struttura democraticamente come gruppo di lavoro, cade necessariamente sul piano

¹ Le parti in corsivo sono state scaricate da internet.

² Possiamo rileggere le differenze di Brentano fra fenomeni primari e secondari con le definizioni pragmaticamente approssimative di oggetti, con riferimento ai fenomeni primari, fenomeni, con riferimento ai fenomeni secondari. I due tipi di fenomeni sono evidentemente interdipendenti, non esiste fenomeno primario senza il secondario e viceversa. Esiste peraltro una separazione apparente in situazioni patologiche: in caso di delirio abbiamo un effetto apparentemente senza un oggetto, almeno a una visione normale, che non accetta come oggetto quello sbagliato indicato dal paziente: il vicino di casa non è un assassino, quindi la paura del paziente paranoide sembra priva di fonti. In assenza di oggetto plausibile, la psicologia cerca un oggetto fantasmatico, certa della necessità di un oggetto-fonte del fenomeno, e in effetti è chiaro che se la fantasia ha meno peso di un oggetto concreto è più persistente e comunque efficace. Un'altra sindrome che separa oggetti e fenomeni è la depressione: gli oggetti sono là, ma non fanno nessun effetto, cioè non diventano fenomeni per la persona, che vive per questo in un mondo privo di senso.

degli istinti fondamentali, fame fuga territorio sesso: Bion divideva i gruppi in dinamica in gruppi di dipendenza (fame), gruppi di attacco e fuga (fuga e territorio), e gruppi di accoppiamento (sesso).

Bion fa un richiamo a Freud, volto a mostrare una similarità tra le caratteristiche del «gruppo di lavoro» e quelle che «Freud attribuisce all'Io quando parla dell'individuo» (1961, p. 153). La partecipazione al gruppo di lavoro implica funzioni quali attenzione, subordinazione del principio di piacere al principio di realtà, attività di pensiero quale azione di prova, sviluppo e uso dei processi secondari, capacità di rappresentazione verbale e di simbolizzazione (cfr. S. Freud, 1911, p. 455 e segg.).

Come per un individuo la coesione della persona è gestita da un io più o meno centrale e dal suo corredo narcisistico, così la coesione del gruppo dipende da un principio coesivo, che non potendo essere un io deve essere necessariamente un fatto politico, cioè un leader stabile come in una monarchia, oppure una intenzione sufficientemente condivisa dai membri del gruppo, come in una repubblica. Il fattore unificante deve essere necessariamente presente: un paese, monarchico o repubblicano che sia, deve avere delle istituzioni e una struttura investita di senso che le garantisce. Come è evidente all'osservazione degli eventi storici, gli esseri umani sono tendenzialmente monarchici, mentre la repubblica, malgrado i suoi vantaggi in termini di libertà e autodeterminazione, richiede uno sforzo di investimento di senso che spesso non sono disposti a fare. Da questo punto di vista è chiaro come in un gruppo di terapia o di addestramento, spesso il trainer acquisisce in maniera indebita la posizione di leader: questo porta a una concezione della terapia come un'esperienza in cui il facente funzione di io del gruppo, come un buon monarca, offre un tipo di organizzazione più apprezzabile, da cui ogni membro prende i vantaggi di cui ha bisogno. Per realizzare un cammino terapeutico bisogna uscire a questo impasse.

La necessità emotiva di darsi un capo è una delle costanti riscontrate con maggiore frequenza da Bion nei gruppi da lui condotti: egli ha notato come il gruppo basico si organizza cercando un leader, che adempia la funzione di provvedere alle necessità del gruppo e che sia in possesso di quelle caratteristiche che meglio corrispondono. Nei gruppi terapeutici questo ruolo onnipotente è dapprima attribuito al terapeuta: l'idea di ricevere un trattamento convoglia una sproporzionata carica di aspettativa ed il gruppo si comporta nei confronti del terapeuta come se fosse convinto che tutto il lavoro dovrà essere compiuto da lui. Se l'analista propone ai membri di attivare un livello più maturo e razionale di funzionamento, il gruppo percepisce ciò come un rifiuto — da parte dell'analista — di assumere il ruolo che gli è stato attribuito, e reagisce quindi trasferendo l'investimento emotivo su un'altra persona. L'atto del conoscere è — Bion lo ha costantemente sottolineato — doloroso, e ciò tanto più per quei gruppi che si propongono di promuovere uno sviluppo delle capacità di introspezione.

Se prendiamo in considerazione un'organizzazione democratica del gruppo, che è unito dall'accordo dei suoi membri verso un obiettivo comune e si rompe là dove questo accordo finisce, la posizione del trainer, invece che di partecipante in qualità di leader, risulta quella di interlocutore del gruppo in quanto insieme, in un certo

senso come una persona di fronte a un'altra persona. In questo caso il trainer non può indirizzare gli eventi, ma in un'ottica di circolo ermeneutico può solo metterci il dito sopra manifestando la sua reazione e riferirli alla responsabilità dei suoi membri, che possono, democraticamente, elaborare soluzioni o rimanere nella situazione in corso infischandosene dell'interlocutore o catalogandolo come avversario³.

Riguardo alla formazione di un gruppo democratico, il problema è che per esserci accordo ci deve essere stata espressione, mentre nei gruppi gran parte delle opinioni delle persone sono sconosciute agli altri, e se non si sa cosa gli altri sentono e pensano è difficile affidarsi al flusso degli eventi in una aspettativa creativa. Per "dinamiche di gruppo" in psicoterapia si intende in genere solo quelle correnti che girano automaticamente intorno a se stesse, mentre la cooperazione per un obiettivo, pur essendo a suo modo una dinamica, si rivolge a un orizzonte lontano e come ogni creazione ha davanti l'infinito delle possibilità. Si tratta comunque di una corrente, ma radicalmente diversa dalle altre in quanto diretta a un obiettivo sublimato, la direzione appunto dell'elaborazione psicoterapeutica: la differenza fondamentale è che questa ultima non si muove per automatismi, e ha bisogno dell'*accorgersi* e del *decidere consapevolmente* delle persone implicate.

Bion giustifica il termine «gruppo di lavoro» perché sembra esprimere più compiutamente aspetti importanti del livello della vita mentale del gruppo a cui esso si riferisce: la capacità di consapevolezza e gli sforzi di cooperazione volontaria messi in atto dai membri, al fine di portare a termine i compiti programmati, attraverso un approccio che utilizzi metodi scientifici ed evoluti, implicanti tolleranza della frustrazione e controllo delle emozioni (cfr. W. R. Bion, 1961, p. 153).

Bion ipotizza che il «gruppo di lavoro» sia sempre attivamente presente all'interno del gruppo, anche se talvolta può non essere subito facilmente individuabile.

La democrazia richiede coscienza e responsabilità: la cultura occidentale riconosce queste due caratteristiche come capacità di chiunque, e a ogni cittadino riconosce per questo il diritto di voto. Ugualmente, in un gruppo organizzato democraticamente bisogna riconoscere a chiunque il diritto al suo particolare mondo interno, cosa che si ottiene concretamente differenziando l'agire dall'esprimere: ognuno ha diritto di *sentire* e di *pensare* quello che vuole, limiti e relativi accordi sono situati nell'*agire*. Questa è una regola che viene prima della formazione del gruppo: come non sarebbe accettabile un mondo dove fosse permesso l'omicidio, così non è concepibile un gruppo di terapia o di training dove sia permesso ai membri di agire invece che esprimere, in quanto i più forti ridurrebbero gli altri al silenzio.

Si tratta di esplicitare che il gruppo appartiene ai suoi membri, e che se ci sono regole richieste dalla situazione terapeutica o didattica, ci sono regole richieste dal gruppo ai suoi membri, delle regole per così dire, democratiche, che di solito invece non vengono né espresse, né contattate. Il trainer, come interlocutore, non fa parte del gruppo: questo va dichiarato e discusso con il gruppo, che, date le inclinazioni monarchiche

3 BION W.R. (1961), *Esperienze nei gruppi e altri saggi* (trad. it.), Armando, Roma, 1971.

degli esseri umani riguardo agli investimenti narcisistici, può eventualmente tentare di vanificare questo punto. Il trainer può solo dichiarare e difendere le regole che la terapia richiede (esprimere e non agire, rispettare la privacy non parlando fuori, dal gruppo di fatti ce lo riguardano ecc.), ma non può sanzionare le regole interne del gruppo (bisogna star zitti quando qualcuno lavora, non si può entrare in competizione, ecc.), altrimenti diventa parte del gruppo in funzione di leader, cosa che lo toglie dalla posizione di interlocutore e snatura l'organizzazione democratica del gruppo.

Il problema è come essere concretamente interlocutore invece che membro del gruppo, cosa che nella pratica psicoterapeutica è essenziale, altrimenti si vanifica il circolo ermeneutico tra terapeuta e gruppo, e in più lavorare con le eventuali dinamiche diventa impossibile. Nella terapia della famiglia la tecnica che viene utilizzata è quella di tenere uno dei terapeuti dietro uno specchio, fuori della visibilità dei membri del gruppo, e in relazione diretta solo con l'altro terapeuta: questo gli assicura una possibilità di non essere risucchiato dalle dinamiche in quanto rimane sconosciuto e irraggiungibile dai commenti. Negli approcci psicodinamici uno dei terapeuti commenta solo alla fine della seduta, e parla del gruppo al gruppo, senza mai essere interlocutore di specifici individui. In ambedue questi casi si vede un'attenzione rivolta all'insieme e non ai singoli, cosa che non può però essere adottata in un approccio fenomenologico esistenziale, dove il terapeuta entra in circolo ermeneutico sia con il gruppo che con i singoli membri.

Un problema essenziale nella gestione delle dinamiche di gruppo è *riconoscere l'esistenza* di qualcosa che è più della somma dei suoi membri, in quanto non è visibile di per sé e appare agli occhi dell'osservante solo quando ne guarda gli effetti, non diversamente di come un orologio appare nella sua orologità solo quando l'osservante cerca l'ora segnata: a chi per assurdo non dovesse essere interessato a qualcosa che indica lo scorrere del tempo, sarebbe ben difficile vedere l'orologio come insieme che trascende le sue componenti. Come per vedere l'orologità bisogna guardare al prodotto dell'insieme orologio, per vedere il gruppo come insieme bisogna guardare a quello che il gruppo produce, che si può vedere solo al momento che lo si cerca, e che quindi si sa che necessariamente esiste e che può avere molte forme diverse: si tratta dell'atmosfera che nel gruppo si respira, che a seconda di come è elicitata avvenimenti fra i membri che possono essere molto diversi.

Se i membri del gruppo si rendono conto che il territorio è loro e che devono accordarsi su una costituzione e sul rispetto di questa, il trainer smette di occupare un posto centrale, e può diventare più facilmente un titolare di aspettative personali che il gruppo può accettare o contestare attraverso trattative e accordi (si tratta questo o quest'altro tema, spiega perché questo dovrebbe essere importante, ecc.: il circolo ermeneutico insomma) Questo è possibile nella misura in cui i membri del gruppo sono d'accordo ad acquisire realtà complesse che vanno anche contro ai loro bisogni narcisistici, sono in relazione personale, cioè in un circolo ermeneutico, con il trainer, e sono solidali nel sostenere il prezzo del relativo sacrificio narcisistico con un apprezzamento grupPALE che lo compensi. Se gli altri sono pronti a deridere, nessuno

ovviamente si sporge fuori dai limiti della propria immagine di sé, e la repressione del disprezzo da parte del trainer semplicemente non ha effetto, come si sa bene da tutte le esperienze scolastiche: il risultato è che comunque i membri del gruppo non fanno libere associazioni, e il lavoro non procede.

Caratteristica dell'uomo e, in misura ancora maggiore, degli uomini riuniti in un gruppo, è un innato desiderio di sicurezza che porta ad evitare le sofferenze connesse con l'apprendere dall'esperienza. In "Esperienze nei gruppi" Bion si dimostra fiducioso circa la forza e l'influenza che il gruppo di lavoro può avere sulla possibilità di far prevalere il metodo scientifico su tali pregiudizi: «Secondo me uno degli aspetti più sorprendenti di un gruppo — egli scrive — è il fatto che, nonostante l'influenza degli assunti di base, il gruppo razionale o di lavoro alla fine riesce a trionfare» (1961, p. 145).

Per riconoscere uno stato di accordo bisogna esprimersi: se nessuno dice cosa si aspetta, nessuno saprà cosa si aspettano gli altri, e difficilmente ci sarà qualcosa a cui appoggiarsi che moderi i rischi della trasformazione dell'immagine di sé. La prima operazione per gestire le dinamiche di un gruppo è quindi quella di chiedere ai membri di esplicitare le regole che si aspettano che ci siano: naturalmente questo da solo non basta per arrivare a un accordo fra tutti, ma perlomeno si sa cosa aspettarsi e da chi eventualmente guardarsi le spalle, invece di rimanere in uno stato di strisciante circospezione o di chiusura pregiudiziale. In più le regole, come tutte le leggi, possono essere emendate, e con gli emendamenti diventano più articolate e ottengono più larghi consensi. Naturalmente non si tratta di un'operazione *una tantum*, le regole si trasformano col tempo e le alleanze si fanno e si disfano, e esplicitarlo aiuta a fidarsi di più e ad affrontare la diversità. Malgrado questo lavoro di esplicitazione e di riconoscimento di accordi e disaccordi, i gruppi perdono facilmente l'istanza trascendente, e cadono nelle posizioni regressive della fame fuga territorio e sesso. La spiegazione probabile è che si tratta di posizioni più facili da gestire da un punto di vista narcisistico: non ci sono rischi da prendere, c'è solo da difendere una posizione, con il poco sforzo di defilarsi dalle responsabilità delle istanze dell'apprendimento, se si tratta di un gruppo classe.

Quando la prevenzione non ottiene risultato, elaborare le dinamiche in corso è molto complicato. Il primo ostacolo è una coesione campanilistica del gruppo, che si presenta narcisisticamente compatto (siamo una classe di buona qualità), e si difende da qualunque insinuazione di "qualcosa che non funziona": il gruppo come entità non viene in genere riconosciuto dai suoi membri e qualunque cosa si dica a questo proposito è in genere presa personalmente e confutata. In primo luogo le dinamiche bisogna almeno riconoscerle, cosa resa difficile dal fatto che non è la forma che bisogna guardare ma la sostanza. In genere i gruppi di dipendenza, secondo la dizione di Bion, presentano forme disparate di dipendenza, di cui una frequente e facilmente riconoscibile è quella di fare domande disparatissime e di accogliere le risposte col silenzio e altre domande. I gruppi di attacco e fuga sono invece percorsi da continue correnti di ipersensibilità aggressiva, che non arriva a nessun risultato. Quelli di accoppiamento invece, sempre secondo la dizione di Bion, sembrano presi da un centro gravitazionale narcisistico intero al gruppo, a cui gli interessi conoscitivi rimangono

periferici.

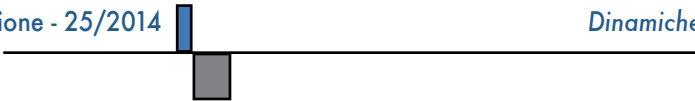
Sulla base della descrizione fornita da Bion è possibile differenziare se è attivo l'uno o l'altro assunto di base (dipendenza, attacco-fuga, accoppiamento). Bion indica come elemento distintivo una connotazione o qualità degli stati emotivi (ad es. ansia, paura, amore) diversa a seconda dell'assunto di base attivo: «le modificazioni che presentano i vari sentimenti, variamente combinati nell'uno o nell'altro assunto di base, possono dipendere per così dire dal cemento che li unisce e che è costituito dalla colpa e dalla depressione nel gruppo di dipendenza, dalla speranza messianica nel gruppo di accoppiamento, dall'ira e dall'odio nel gruppo di attacco e fuga» (W. R. Bion, 1961, p. 176).

In tutti e tre i casi, se il trainer non è il leader, è il rappresentante del mondo esterno in veste di fonte di soddisfazione, minaccia o confronto narcisistico, qualcuno cioè da controllare in un modo o in un altro. Importante a questo proposito il concetto di autopoiesi, di Maturana: si agisce per continuare ad avere le istanze, non per soddisfarle, si mangia cioè per poter continuare ad aver fame (se non si mangia invece si muore). Così in una dinamica di dipendenza, i membri del gruppo per esempio domandano non per soddisfare la loro curiosità, ma per continuare a fare domande, in un abisso senza fondo di richiesta che non ha luoghi di possibile arrivo. Non diversamente, nei gruppi di attacco e fuga non c'è modo di raggiungere un porto sicuro dove non ci sia più bisogno di combattere, e nei gruppi di accoppiamento, ribattezzati folkloristicamente come gruppi "mulino bianco", lo sforzo verso una dimensione di piena soddisfazione narcisistica è senza riposo.

In questo senso quello che caratterizza le dinamiche di gruppo è il loro automatismo senza scopo, che non si placa in nessun modo: lo spazio concesso qui per cose come sperimentare, capire, sviluppare nuovi punti di vista, cambiare idea eccetera, è evidentemente marginale, e in un gruppo classe o di terapia sono impedimenti importanti che non conviene ignorare, per quanto sia difficile risolverli.

Secondo Bion, nelle dinamiche di gruppo il sapere è in realtà un «sapere ripetitivo», che viene raggiunto attraverso un sistema primitivo di premi e punizioni. L'obbedienza cieca è essa stessa una virtù. Come nota Meltzer, «il grande terrore è l'espulsione e il grande premio è un posto nell'establishment»(1982, p. 10). I membri, in quanto partecipanti di un gruppo, subiscono una perdita della loro individualità, si trovano cioè in una condizione fenomenologicamente non distinguibile dalla depersonalizzazione. Essi fanno un uso particolare del linguaggio: questo è utilizzato più per veicolare sensazioni ed emozioni che per comunicare un senso e significati precisi.

Parlare analogico, per l'indirizzo fenomenologico esistenziale è un vantaggio, in quanto *senso* è qualcosa che si sente e si articola per metafore, mentre i significati non hanno necessariamente un influsso determinante su questo. Esprimere dunque quello che le persone del gruppo e il trainer sentono è una modalità essenziale in questo indirizzo per rompere l'automatismo delle dinamiche: messi di fronte al sentire degli altri, i membri del gruppo difficilmente possono non rendersi conto



delle loro reazioni in proposito, e della loro posizione nell'insieme gruppo. La stessa istanza narcisistica che tende a mantenere le dinamiche, può essere utilizzata invece come spinta personale a costruire una gruppaltà di valore, in cui stabilire legami di solidarietà, scambiare affetto e ottenere i prodotti di una creatività condivisa, che ha almeno quella componente di eros che tinge la vita di colore.

Un aspetto universale della vita mentale è la tendenza dell'individuo a combinarsi istantaneamente e involontariamente con un altro (o più altri) per condividere un assunto di base ed agire in accordo con esso; risponde automaticamente alla appartenenza ad un gruppo (scissione tra «aspetti membro» ed «aspetti individuo» della personalità); questo fornisce la descrizione della fenomenologia che accompagna l'aggregarsi di diversi singoli in un collettivo e conferisce senso a molti dei comportamenti in tale collettivo considerato come totalità.

Considerando per finire il gruppo come una entità con cui avere a che fare in via autonoma rispetto alla relazione con i singoli membri, e considerando il trainer come un interlocutore, in un ottica fenomenologica esistenziale, dove la relazione e lo scambio fra interlocutori avviene tramite circolo ermeneutico e non tramite elaborazioni digitali tese a condividere una verità oggettiva, risulta che il rapporto fra trainer e entità gruppo si deve configurare come circolo ermeneutico, deve cioè esserci da parte del trainer una comunicazione del proprio vissuto in diretta relazione con questa entità collettiva, e le risposte delle singole persone devono essere considerate la voce del gruppo che si relaziona direttamente con lui.

Corpo in movimento, corpo in relazione

Valentina Longhi

Psicologa - Psicoterapeuta

Il corpo è la forma apparente dell'anima e l'anima è il significato dell'apparire dal corpo.

Ludwing Klages

..danziamo, danziamo, altrimenti siamo perduti!

Pina Bausch

Quando penso agli anni passati a scuola, ferma e seduta a un banco, sento ancora viva la sofferenza provocata dalla scomodità della sedia e dall'immobilità prolungata; ricordo salire un miscuglio di emozioni incomprensibili, che alla fine diventavano disagio e inquietudine. Era come avere una grande quantità di energia che facevo fatica a contenere, una bomba che implode, che mi lasciava alla fine con un senso di noia, di vuoto e di solitudine. Ho provato ad allontanarmi da questa esperienza di malessere, senza trovare una via che mi portasse abbastanza lontano; il corpo continuava a farsi sentire forte e chiaro.

La strada che poi ho trovato, va nella direzione opposta a quella in cui cercavo. La psicoterapia della Gestalt mi ha accompagnata *dentro* l'esperienza, insegnandomi a riconoscerne i dettagli, le sfumature, gli odori, aiutandomi a trovare le parole per narrarla e infine a immaginare dei modi per utilizzarla attivamente per andare nella direzione che volevo.

L'attenzione all'esperienza è una parte essenziale del lavoro in Gestalt, la vita stessa è l'esperienza che viviamo nell'interazione con il mondo. Per questo, nel lavoro di psicoterapia, non si guarda tanto al perché, quanto al *come* questa viene vissuta. Ognuno percepisce in modo diverso e attraverso la percezione costruisce una propria teoria del mondo, con la quale poi gestisce l'esistenza. La conoscenza del mondo, che avviene attraverso la percezione, è quindi soggettiva e limitata al nostro essere organismi di questo mondo, nel tempo e nello spazio. Ne risulta che l'esperienza non è valutabile secondo il metro giusto o sbagliato, ma fundamentalmente per l'effetto che produce sulla persona che la vive, per esempio il piacere o il dispiacere.

Il corpo è luogo, e nello stesso tempo, lo strumento della percezione, e si manifesta attraverso sensazioni ed emozioni. Le emozioni gestiscono quel processo, che Perls¹ chiamò, *autoregolazione organismica*, con il quale l'organismo organizza il proprio comportamento in base all'emergenza dei bisogni, che è frutto dell'evoluzione e quindi in funzione della sopravvivenza e della qualità della vita.

Questa prospettiva conferisce all'organismo una saggezza e una competenza che provengono dall'esperienza maturata dalla vita nel corso dell'evoluzione sulla terra, che porta, chi lavora nella Gestalt, a fidarsi più della natura che del pensiero razionale. Attraverso questo punto di vista, ho potuto scorgere un senso anche al disagio vissuto a scuola; era come se le emozioni provocassero un movimento interno, che non trovando una forma accettabile per manifestarsi, mi sforzavo di trattenere. Il malessere era, non tanto nell'emozione in sé, quanto nella fatica di trattenerla. Il corpo diventava allora un campo di battaglia, dove l'eventuale vittoria, era pagata con sintomi organici e somatizzazioni più o meno intense.

Entrare nell'esperienza mi ha permesso di dare un valore alle emozioni, poiché come una bussola, indicano quello che accade all'organismo nel qui e ora. Ho iniziato a guardare al corpo in modo diverso, non più diviso da una mente che cercava di tenerlo a bada, ma come la manifestazione viva e piena di senso dell'*essere nel mondo*, come la forma apparente dell'anima.

La fenomenologia parla di *corpo vissuto* come la *coscienza di essere al mondo*, che è un'esperienza densa e viva, come dice Callieri², una sorgente continua di donazione di senso della vita. Il *corpo vissuto* si apre al mondo e a sua volta è un corpo che apre un mondo, lo costruisce, lo plasma, e attraverso una rete di intenzioni, orienta la propria esistenza verso un progetto, fino a trascendere i suoi propri confini.

Il corpo allora si può immaginare come espressione incarnata della nostra intenzione profonda, parla della nostra esistenza e di come stiamo in relazione al mondo, e questa relazione emerge nei gesti, nei movimenti, nelle parole e nei toni della voce. A differenza del corpo anatomico, che è un oggetto tra altri oggetti, il corpo vissuto, *il corpo che sono*, costituisce la nostra presenza nel mondo e si pone come intermediario nell'incontro con l'altro; è infatti un corpo che vive in continua relazione con il mondo che lo circonda, nello spazio e nel tempo.

Dare una forma al movimento interno generato da un'emozione o da una sensazione, diventa allora una scelta, che si appoggia su una base organica, e che si manifesta nel decidere quale direzione dare al proprio comportamento. Questa per me è stata una piccola rivoluzione, perché il pensiero razionale da solo può portare il comportamento in qualsiasi direzione, orientandosi con i concetti di giusto o sbagliato, che danno indicazioni normative e morali, legate dunque alla cultura di appartenenza. Se invece il comportamento si

1 Perls F., Hefferline R.F., Goodman P., Teoria e pratica della Gestalt. Vitalità e accrescimento nella personalità umana. Astrolabio, 1971, Roma

2 Callieri B., Corpo, esistenze, mondi, 2007, edizioni Universitarie Romane, Roma

appoggia su un bisogno dell'organismo, l'interessante sarà il sapore, il gusto dell'esperienza, e se questo è piacevole o spiacevole.

Ascoltare il proprio corpo e decidere che direzione dare al proprio movimento, è anche un modo per danzare. Mi riferisco qui a quelle pratiche che non si basano su una sequenza standard di movimenti, ma sull'improvvisazione.

Il movimento in questo caso nasce da un bisogno, da un'intenzione profonda, e danzare diventa una pratica di presenza a se stessi che apre uno spazio per accorgersi, riconoscere e dare una forma a questa intenzione. Per un artista, essa diventa un cammino per trasformare questa intenzione in una forma che sia di effetto, che tocchi l'anima di chi la guarda. Per chi pratica a livello amatoriale, è comunque un allenamento a portare la propria intenzione nel mondo e a questo mostrarsi, per come si è. Alcune pratiche di danza contemporanea, come la Danza Sensibile³, hanno sviluppato un percorso di educazione all'ascolto di grande efficacia, che facilita l'incontro con se stessi e gli altri. Praticando la Danza Sensibile si ha l'impressione di entrare nel proprio corpo e di abitarlo completamente, fino agli angoli più remoti, e di muoversi con una profonda consapevolezza di sé, portando il corpo nel mondo, e riuscendo a toccare con mano quell'esperienza viva e piena di senso di *essere nel mondo*, descritta dalla fenomenologia.

Il tempo e lo spazio diventano *tempo* e *spazio vissuto*, ed è possibile sentire chiaramente la nascita del movimento, che sale dalle profondità dell'essere verso il mondo, *in relazione* al mondo. Attraverso questa pratica è possibile imparare ad accogliere quello che emerge da se stessi senza giudicarlo esattamente come nel lavoro della Gestalt.

Ho trovato diversi punti in comune tra la pratica della relazione di aiuto in Gestalt e il lavoro di ricerca che la danza offre, tanto da iniziare immaginare come questi due mondi possano incrociarsi, sia nella formazione alla relazione di aiuto, che nella pratica della psicoterapia.

La presenza nella relazione, per esempio, fa parte della formazione dello psicoterapeuta Gestalt, una presenza incarnata e attiva nell'interazione con l'altro, perché non si è nel mondo come spettatori, ma come presenze attive in relazione al mondo. Poiché la Gestalt non ricerca una realtà concettuale, ma la realtà della persona, ciò che appare alla sua percezione, il terapeuta si interessa di cosa l'altro sente, piuttosto che di quello pensa. L'incontro sarà sempre tra due soggetti, ognuno portatore della sua realtà e del suo modo di percepire, e andrà a costituire una realtà intersoggettiva, che comprenda e rispetti le differenze di entrambi. Questo esclude l'interpretazione dagli strumenti di lavoro dello psicoterapeuta Gestalt.

Per incontrare l'altro è necessario poter vedere con i suoi occhi, per questo il terapeuta non rimane fuori dal mondo dell'altro, ma si cala nel suo paesaggio

3 La Danza Sensibile è stata ideata da Claude Coldy con l'aiuto di due osteopati francesi

e ne diventa attore consapevole, pur mantenendo la propria individualità. Il terapeuta inoltre, per entrare in contatto con il mondo dell'altro, deve essere capace di ascoltare, riconoscere e accogliere l'orizzonte degli eventi entro il quale la persona si muove, e per fare questo è necessario stare a una certa distanza, perché se non c'è abbastanza spazio dall'altro o se ce n'è troppo, non accade niente. Questo spazio diventa vivo e *abitato* quando entrambi i partners possono esistere nella relazione come individui separati e nello stesso tempo scambiare qualcosa, dando vita a un movimento. La distanza abitata è il luogo dove le cose possono avvenire, essa ha un riflesso emozionale su chi la sperimenta, e va costruita continuamente, momento per momento, proprio come quando si danza insieme.

Chi si occupa di relazione di aiuto ha la responsabilità di creare questo spazio, di nutrirlo in modo che possa diventare abitato, e le competenze necessarie somigliano a quelle di un ballerino esperto.

Nel tango argentino per esempio, uno dei partners, tradizionalmente l'uomo, comunica con il corpo un'intenzione di movimento, come la direzione di un passo, e l'altro seguendo questa intenzione risponde, modificandola a sua volta, per ipotesi con un *adornos*. Così si avvia una comunicazione alla quale l'altro risponde nuovamente, modificando la propria intenzione, fino a generare una spirale tra ascoltare e rispondere, che permette di co-costruire una storia, a partire da un terreno comune, la musica.

La storia potrà essere giocosa, commovente, appassionata e altro ancora, quello che è interessante è che se c'è stato contatto tra i due mondi, questo restituirà ai due partners un'esperienza di senso, che prende forma da un sentire insieme.

Per realizzare questo progetto, è essenziale sviluppare la propria capacità di ascolto e l'abilità nel rispondere con presenza, essere radicati nel proprio mondo e nello stesso tempo essere disponibili a incontrare il mondo dell'altro senza confondersi con l'altro, e quando si fa un passo, essere chiari nelle proprie intenzioni, esattamente come il terapeuta, che aiuta il paziente a muoversi insieme in una relazione che sia soddisfacente per entrambi.

Sembra quanto mai evidente il motivo per cui, per alludere a relazioni di qualità, spesso, si usano metafore che richiamano al danzare insieme, che richiede appunto, la capacità di stare nella propria esperienza in maniera consapevole, di ascoltare l'altro, riconoscendolo come diverso da sé e di muoversi di conseguenza.

Tutte le pratiche corporee che lavorano sull'ascolto e sulla consapevolezza, possono essere di aiuto per sviluppare competenze utilissime anche per terapeuti, ma danzare è anche qualcosa di più. Non avendo una forma stabilita, consente di scegliere una direzione per creare qualcosa che abbia senso per la persona, seguendo il proprio piacere. Richiede di affinare l'ascolto dell'altro e di imparare a muoversi con l'altro, per creare uno spazio abitabile che consenta di muoversi insieme, che è sempre un muoversi in relazione a qualcosa, allo spazio, al tempo, alla musica, o alla forza di

gravità, come accade nella Contact Improvisation⁴.

La danza può essere un nutrimento per chi lavora nella relazione di aiuto anche perché, come tutte le forme di arte, permette di trascendere i propri confini e di incontrare la propria spiritualità. Come diceva Kandinsky⁵, *la forma è l'espressione esterna del contenuto interiore*, il cui motore è la necessità interiore, che nasce a sua volta dal sentimento e dalla sensibilità personale: la forma dunque riflette lo spirito di chi l'ha creata.

Creare vuol dire avviare un processo trasformativo in un movimento che va da dentro a fuori, e la bellezza della forma sarà in relazione all'effetto che produce su chi la osserva; quello che parte da una necessità interiore sarà sempre di valore, e sarà efficace nel far vibrare l'anima di chi la osserva.

La bellezza non è un valore assoluto, ma esiste all'interno di un preciso contesto, che ne definisce le relazioni e i limiti: in un quadro di arte astratta, per esempio «importanto le relazioni che hanno fra loro le forme che lo compongono e, al limite, il rapporto che hanno con la cornice. Importa insomma l'insieme, la Gestalt, la quale trascende la somma delle parti e vive di vita autonoma, e in ogni caso limitata⁶».

Non tutti possono essere artisti, ognuno, però, può rendere la propria vita un'opera d'arte, muovendosi da quello che ha a disposizione, scomponendo e ricomponendo nelle molteplici possibilità che la vita offre.

Forse alla fine dovrò ringraziare gli odiati banchi di scuola, che mi hanno regalato l'inquietudine sufficiente a mettermi in movimento, che mi ha permesso di trovare nella danza un'esperienza viva di senso, che negli ultimi anni sto portando nella pratica della psicoterapia.

In questo lavoro, guardo al movimento e al danzare come una metafora del personale modo di ognuno di muoversi nella propria esistenza, come una narrazione del *corpo vissuto*. Il movimento richiama sensazioni ed emozioni, che a loro volta diventano altri movimenti, che spostano dal *qui e ora* verso altre direzioni nello spazio e nel tempo.

Come molte persone, intenta a inseguire la mia giornata, mi accade di non riconoscere molte sensazioni ed emozioni non particolarmente intense, che restano sotto la soglia di consapevolezza. La mia impressione è che queste con il tempo queste si accumulino, fino a quando il malessere non diventa abbastanza intenso da arrivare oltre la soglia, e a quel punto mi rendo conto, per esempio, che la respirazione è faticosa.

4 Una tecnica di danza contemporanea basata sull'improvvisazione e sul trasferimento di peso da un corpo all'altro, attraverso un dialogo fisico in cui sono coinvolti tutti i sensi

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

6 Quattrini G. P., "La pratica filosofica. Lungimiranza e valore: al di là dei confini dell'io, l'esperienza della qualità", *INformazione* n.23, 2013, Roma

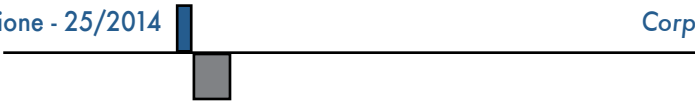
Nell'esperienza con la danza, mi sono accorta, che nel tentativo di allineare il movimento con il tempo interno, sperimento quei piccoli malesseri accumulati che non avevo notato prima. Percepisco chiaramente l'emozione che sale dal bacino fino alla testa e spesso mi ricordo anche cosa l'ha provocata. È come se il movimento agisse come uno shaker e quello che si è depositato, si staccasse dal fondo per tornare a circolare, dandomi la possibilità di viverlo, esprimerlo e lasciarlo passare.

Tutto nel corpo si muove, il cuore, i fluidi, l'elettricità. Le emozioni creano un movimento che spinge il corpo verso una direzione. Danzare è un modo per accordare questi movimenti a un tempo vissuto, in accordo con la propria natura. Chiunque ne ha esperienza, sa che danzare fa bene, quando si danza ci ricordiamo quanto si può essere felici nella vita.

La strada per portare questa esperienza nella vita di tutti i giorni, per sperimentare nuovi vissuti e diverse modalità di conoscenza e di comportamento, non è sempre così diretta. Per fare questo mi sembra utile legare al movimento e al danzare, le parole; parole che evocano e che raccontano del corpo vissuto.

Il movimento allude, evoca immagini, fantasie e storie; a partire da queste, si può iniziare un viaggio con l'intenzione di trasformarle in paesaggi più vivibili, una trasformazione che inevitabilmente modifica anche il movimento.

Parole e movimento si intrecciano, come in una danza, e si parte per un viaggio senza sapere dove porterà, ma nel frattempo si danza, e questo già è un cambiamento.



Alcune riflessioni a proposito di rabbia ed aggressività per un utilizzo del movimento in psicoterapia

“C'è proprio qualcosa da imparare anche per noi uomini! Io per lo meno ne ho tratto una nuova e più profonda comprensione di un meraviglioso detto del Vangelo che spesso viene frainteso e che finora aveva suscitato in me solo una forte resistenza istintiva: “...se qualcuno ti dà uno schiaffo sulla guancia destra...”. L'illuminazione mi è venuta da un lupo: non per ricevere un altro schiaffo, devi offrire al nemico l'altra guancia... no...devi offrirgliela proprio per impedirgli di dartelo.”

K.Lorenz, *L'anello di Re Salomone*:

Ciò che scrivo ha sostanzialmente due origini: una intima e personale in termini di forte risonanza con l'argomento “espressione della rabbia” e l'altra che richiama all'amore che da sempre ho che è quello per gli animali e il loro mondo.

Rileggendo alcuni libri di Konrad Lorenz mi sono accorto di quanto un approccio “*biologico*” potesse essere utile ed esemplificativo in termini di chiave di lettura di una situazione: di quanto potesse essere utile collegare l'emozione ad un *disegno biologico evolutivo*, in qualche modo riconoscendo l'uomo come “un animale più (+) sovrastrutture” che ha la facoltà di inibire o aumentare oppure bloccare “*l'andare verso*”.

Scopro così che per difendere un territorio c'è bisogno della rabbia, la rabbia che è una *cosa* fondamentale e di irrinunciabile valore.

Ho potuto osservare in alcuni lavori delle situazioni, come ad esempio la difficoltà di sperimentarsi nell'espressione della rabbia verso l'esterno, che tendevano a presentarsi e ripresentarsi: la dinamica che mi ha colpito, consisteva nell'*inibire* la scarica rivolgendola verso la propria persona.

Ho immaginato questa reazione in questi termini: un organismo è provvisto di fun-

zioni fisiologiche minime necessarie per la sopravvivenza: la funzione circolatoria, respiratoria, digestiva... e dovrebbe anche essere munito anche di funzioni istintuali (fame, la fuga, il territorio ed il sesso): le ho viste come le tante facce del cubo di Rubick: le funzioni sono come i quadratini colorati: cerchi di collocarli dove ti servono. In termini teorici è semplice, nell'applicazione si risente dell'educazione, della caratterialità e di altre sovrastrutture che provocano inceppamento nell'attuare *l'istinto salvavita*, in quel preciso momento. Quando al posto di lasciare spazio alla funzione "difesa del territorio", la si ricopre di pensieri e sovrastrutture la difesa viene meno: ad esempio immaginare una distruttività tale che solo il pensiero di *agire una difesa*, generava paure intollerabili ed inaccettabili, oppure ipotetici sensi di colpa legati ad un eventuale dispiacere che l'altra persona eventualmente potrebbe provare. Una sovrastruttura che inibisce l'espressione di una funzione.

Fame, Fuga, Territorio, Sesso

Fame, fuga, territorio e sesso sono le quattro classi di istinti, all'interno delle quali muoviamo i nostri comportamenti.

Ognuna di esse svolge un ruolo fondamentale per la sopravvivenza della specie. Sono imperativi biologici.

In questo elaborato il mio interesse principale si rivolge alla rabbia e alla sua espressione: ovvero l'emozione principale della difesa del territorio.

Scrive Lorenz:

“questa aggressività territoriale, un meccanismo molto semplice dal punto di vista della fisiologia del comportamento, assolve in maniera assolutamente ideale il compito di distribuire animali di una stessa specie con giustizia rispetto a tutto l'insieme di quella specie, per tutta l'area disponibile. Anche il più debole, sia pure in uno spazio più ristretto, può esistere e riprodursi”

Dunque gran parte degli impulsi aggressivi viene utilizzata per la conservazione del territorio nel quale l'animale compie le più importanti attività biologiche, fra cui, appunto, quella della riproduzione e della nidificazione.

Indipendentemente dalla funzione che svolge, l'aggressività per Lorenz è un istinto ineliminabile e quindi non può essere soppresso, ma può essere reso meno dannoso attraverso dei processi di ri-direzione. Infatti scrive:

“La ri-direzione dell'attacco è l'espedito più geniale che l'evoluzione abbia inventato per costringere l'aggressività su binari innocui.”¹

Per definire tale meccanismo Lorenz si serve del termine **ritualizzazione**, intendendo che certi comportamenti perdono nel corso della filogenesi la loro originale funzi-

¹ K.Lorenz: *“Il cosiddetto male”*, ed. Garzanti, Milano, 1974;

one per diventare pure cerimonie simboliche, puri movimenti rituali. Sono comportamenti “stereotipati e “convenzionalizzati” di sottomissione e di pacificazione che provocano nell’aggressore (compagno di specie) l’inibizione della spinta aggressiva. Il rito ha quindi la funzione di *opporsi all’aggressività*, di dirottarla verso canali innocui e frenarne i suoi esiti dannosi alla conservazione della specie. Questo primitivo meccanismo inibitore costituisce una prima forma di comunicazione e genera un “vincolo personale”, in quanto gli animali, che sono per natura aggressivi, hanno avuto la necessità di collaborare per difendere il territorio e la prole dunque per conservare la specie. La comunicazione che nasce dalla ritualizzazione e che serve a inibire l’aggressività, favorisce la comprensione reciproca.

Anche gli atteggiamenti di sottomissione sono importanti al fine di frenare l’aggressione; essi sono costituiti da quei moduli comportamentali mediante i quali un individuo riconosce la superiorità del nemico e cessa il combattimento mostrandogli, a volte, un punto vitale del proprio corpo. Il lupo per esempio offre all’avversario che gli è superiore il lato marcato estremamente vulnerabile del suo collo, così come il cane sembra implorare il nemico per ottenere la grazia offrendogli le sue vene giugulari.

Per tutti questi motivi Lorenz sembra convinto che nel mondo animale non esista un reale pericolo che una specie si estingua a causa dell’aggressività. Nell’uomo invece questo pericolo è assai presente; infatti Lorenz sostiene che nel caso del genere umano il ritmo dello sviluppo naturale ha creato condizioni alle quali l’uomo non è filogeneticamente preparato. Nella specie umana mancano infatti molti dei **meccanismi autoinibitori** dell’aggressività presenti nelle specie non umane. Il comportamento aggressivo diventa fine a se stesso, perde il suo carattere di conservazione della specie e si trasforma in cieca distruttività intraspecifica. Lorenz individua alcune cause dello squilibrio fra l’enorme potenzialità offensiva e i meccanismi istintivi di inibizione, squilibrio che rappresenta uno spaventoso pericolo per l’umanità.

La parola **AGGRESSIVITÀ** (dal latino *ad-gredior*) letteralmente significa “*andare verso*”. Nel suo significato originario essa sta a rappresentare un movimento verso qualcosa o qualcuno; la sua funzione è quindi quella di muovere la persona verso una meta, un oggetto, un’altra persona, ecc. Alla base di ogni “movimento verso”, quindi di ogni aggressione, c’è un bisogno o un desiderio da soddisfare e nei rapporti interpersonali l’aggressività è l’emozione-movimento che ci permette di prendere le cose e gli affetti di cui necessitiamo per il nostro benessere.

I termini **AGGRESSIVITÀ**, **RABBIA** e **VIOLENZA** vengono spesso usati come sinonimi, per descrivere comportamenti di sopraffazione, giudicati negativamente e condannati; questa semplificazione di significati è dovuta anche al fatto che frequentemente la persona non distingue chiaramente questi affetti dentro di sé, ma li vive come un’unica manifestazione emotiva.

Pensieri, emozioni, sensazioni, movimento

Le emozioni sono nel corpo. Il corpo è una sorta di cassaforte, uno scrigno, che è al contempo contenitore e mezzo di espressione. Corpo e mente hanno quello che potrebbe essere considerato una specie di canale a doppio senso: lo si potrebbe vedere come un sistema di feedback reciproco.

E allora la domanda potrebbe essere: come si esprime qualcosa quando il mezzo che serve per la sua espressione ha tutte le intenzioni per bloccare tutto?

Il ciclo del contatto descrive un “ciclo” che si basa sul

Sentire – pensare – agire – sentire

E poi:

“i pensieri su basano sulle emozioni che a loro volta si basano sulle sensazioni. Da dove nascono le sensazioni? Nascono dal movimento. Scendendo gerarchicamente questa scala per poi risalire, le cose si ricompongono in maniera diversa.”

Immagino allora le danze tribali prima della battaglia, (la *Haka* degli All Blacks prima degli incontri). Che funzione hanno questi che a prima vista possono apparire come semplici rituali arcaici? Immagino (tra le altre) una funzione semplice quanto fondamentale. Trarre energia dal movimento per affrontare una battaglia, una guerra. Trarre energia. Ovvero passare da uno stato di quiete ad uno di moto.

Traslare questo “rituale” in terapia avrebbe una funzione?

Come spostare la *Haka* nella stanza di terapia?

Un’ipotetica maniera potrebbe essere questa:

Nucleo di rabbia o risentimento da esprimere	
Passaggio da	a
Stare seduti	Mettersi in piedi
Immobilità	Movimento
Assenza di voce	Vocalizzazione
Retroflessione	“Aggressione”
Inibizione	Espressione

Quindi immaginando che la persona voglia incontrare i contenuti emotivi più difficili, passare da uno stato di immobilità ad uno di movimento, comporta un'attivazione e mobilitazione diversa dell'energia: il ritorno in superficie (dopo l'immersione nel movimento e nelle sensazioni) porterà ad una ricomposizione delle cose diversa rispetto a come era prima.

Bibliografia

- M. Feldenkrais, *La Saggezza del Corpo*, Ed Astrolabio, Roma, 2010;
- K. Lorenz: *Il cosiddetto male*, ed. Garzanti, Milano, 1974;
- K. Lorenz, *L'anello di Re Salomone*, trad. it. di L. Schwarz, Adelphi, Milano, 1967;
- S. Mazzei, *SCRITTI*, collezione di articoli di psicoterapia della Gestalt, IGBW, Cagliari;
- C. Naranjo, *Per una Gestalt Viva*, Ed Astrolabio, Roma, 2007;
- F. Perls, *L'Io, la Fame, l'aggressività*, Franco Angeli, Milano 2007;
- F. Perls, *Qui e Ora, psicoterapia autobiografica*, Ed. Sovera, Roma, 2006;
- P. Quattrini, *Fenomenologia dell'Esperienza*, Zephyro Edizioni, 2007.

Il peso della cura: memorie sospette e tanatopolitica

Gatta R.¹, Castaldo M.², Franco G.³, D'Arca T.⁴

1 Psicologa-Psicoterapeuta presso INMP.

2 Antropologa sociale e medica presso INMP.

3 Medico specialista in malattie infettive e in Igiene e Medicina Preventiva presso INMP.

4 Medico specialista in dermatologia presso INMP

Abstract: Il presente elaborato tenta di mettere in luce l'esperienza clinico-antropologica maturata presso l'INMP nel lavoro di cura con persone richiedenti e titolari di protezione internazionale. Le espressioni di disagio manifestate da queste persone frequentemente sono riconducibili alle difficili condizioni di accoglienza cui sono sottoposte in Italia, ad episodi di violenza accaduti nei Paesi di origine o durante il viaggio nei Paesi di transito. Il setting clinico diventa per la persona richiedente asilo uno spazio di riconoscimento della soggettività, un canale espressivo, narrativo e relazionale mediante cui ri-presentificarsi.

Key words: Rifugiati, cura, corporeità, politiche migratorie

Quando, nei primi giorni, mi capitava d'incontrare sul sentiero, fuori dal paese, qualche vecchio contadino che non mi conosceva ancora, egli si fermava, sul suo asino, per salutarmi, e mi chiedeva: - Chi sei? *Addò Vades?* (Chi sei? Dove vai?) - passeggio, - rispondeva, - sono un confinato. - Un esiliato? (I contadini di qui non dicono confinato, ma esiliato). - Un Esiliato? Peccato! Qualcuno a Roma ti ha voluto male. (...) Anche tu dunque sei soggetto al destino. Anche tu sei qui per il potere di una mala volontà, per un influsso malvagio, portato qua e là per opera ostile di magia. Anche tu dunque sei un uomo, anche tu sei dei nostri.

Carlo Levi, *Cristo si è fermato a Eboli*, 1945

1. Rifugiati e politiche della cura

È oramai evidente che persone richiedenti asilo, rifugiate e vittime di tortura debbano essere situate all'interno di una cornice di valutazione sensibile a quanto insegna la più avveduta clinica del trauma: quella che consente di convergere in un comune discorso le vicende traumatiche vissute durante conflitti armati, persecuzioni individuali e collettive, quelle conseguenti alle minacce di morte e alle aggressioni che hanno scandito l'esodo e la fuga, quelle infine che definiscono l'orizzonte di incertezze nel paese d'arrivo. Ma sarebbe ingenuo non considerare le violenze private, familiari, traumi più intimi che spesso riprendono salienza proprio a partire da eventi altri

le cui trame mostrano espressioni di sofferenza, spettralità post-coloniali e storiche (Deridda, 1993), segni di alienazione, moti di desiderio e repulsione nei confronti della realtà di accoglienza (Fanon, 1954; Beneduce, 2005; Arendt, 1970).

Nella nostra esperienza clinica, necessariamente eterologa che agisce attraverso un "meticciato professionale" (Taliani, 2013), gli incontri con persone richiedenti asilo e rifugiate mettono in luce narrazioni e racconti che assumono le fattezze di numerose isole di ricordi. Con le parole spesso dette in un italiano stentato, che ci obbliga a interrogarci sull'utilizzo di determinati registri linguistici (Taliani, 2012), essi connotano nuove realtà geografiche, città, deserti, snodi territoriali, itinerari di viaggio, lotte di sopravvivenza e di disperazione. Le percezioni che emergono dai racconti potrebbero da sole creare nuove mappe del mondo con nuovi confini spaziali, intrise di effetti sospensivi, temporalità atemporali che scrivono nuovi calendari. La percezione del tempo a tratti si annulla ed è necessario ricorrere ai segni e alle espressioni del corpo come 'diario' di un'esistenza passata, presente e di una possibile esistenza futura. Ciò che più assume preminenza nel lavoro con i migranti e i richiedenti asilo è il ruolo assunto dal corpo, quel corpo che Jalil Bennani definiva "sospetto" nel 1989; accezione ancora oggi così ferocemente attuale.

Tale ruolo conferito al 'corpo' influisce anche sull'immaginario che il migrante stesso associa alla propria malattia, ai significati delle espressioni corporee. A tal proposito, ricordiamo una persona giunta presso l'INMP (Istituto Nazionale Salute, Migrazione e Povertà)¹ durante l'iter di richiesta di asilo, con il quale è stato avviato un percorso propedeutico all'Audizione presso la Commissione Territoriale di Roma². John³, un uomo di circa 35 anni proveniente dal Ghana coinvolto negli scontri avvenuti nel 2000 tra i gruppi Kusasi e Mamprusi presenti a Bawku (Upper East Region, Ghana). Durante i colloqui egli si narrava in un modo del tutto atemporale senza riferimenti all'anno o al mese in cui accadevano gli eventi. Aveva deciso di raccontarsi esclusivamente attraverso le ferite del proprio corpo. Conferiva eloquio ai segni delle torture e sevizie subite negli anni per ripercorrere la propria storia di fuga come se ogni segno indelebile definisse in maniera incontestabile le coordinate temporali degli eventi vissuti e accaduti. In segno di fiducia e intimità nei confronti della relazione terapeutica, un giorno decise di mostrarci un apposito contenitore ove da anni egli soleva riporre residui di secrezioni della ferita alla gamba destra, che aveva conservato con cura *per*

1 www.inmp.it

2 www.interno.it

3 Le storie di John, e di Friday e Nadir più avanti nel testo, vengono qui evocate attraverso nomi fittizi. Le narrazioni inerenti le sofferenze portate sotto forma di varie domande di aiuto non seguono la temporalità in cui sono state raccontate e in cui sono state raccolte nell'ambito di colloqui psicologici, ma sono state riorganizzate cronologicamente e qui non ne viene riportata che una breve sintesi esigua e succinta, volta esclusivamente a richiamare la richiesta di aiuto portata in ambito sanitario. Si tratta evidentemente di un artefatto riprodotto sulla base della soggettività di chi scrive, come d'altronde lo sono tutte le etnografie. Gli stralci di storia qui evocati sono stati elaborati interrogandosi sull'aleatorietà del tempo etnografico, che inevitabilmente non risponde agli incontri realmente realizzati in presenza della psicologa, dell'antropologa e delle mediatrici culturali che si sono alternate nei setting e in questa sede non riporta l'eco di tutte le voci, le emozioni, i dubbi e le indicibilità. Alla terapeuta principale si sono affiancati e alternati nel corso della terapia un'antropologa e delle mediatrici culturali. La traduzione nel registro linguistico italiano delle testimonianze portate dalle persone in lingua inglese sono ad opera delle mediatrici culturali.

*avere una prova ed una sorta di testimonianza del dolore vissuto.*⁴

La storia di John come quella di altre persone richiedenti asilo evidenzia, a nostro avviso, la necessità di invocare all'interno dello spazio clinico una rivendicazione esistenziale, politica, sociale e personale (Ong, 2005; Malkki, 1995). Il corpo, martoriato e sevizato, sembra essere vissuto da John come legittimazione della sua esistenza in Italia solo in quanto "nuda vita", archetipo contemporaneo che sostituisce il biologico al sociale, confermando il primato della vita naturale sull'azione politica (Agamben, 1998). La 'nuda vita' è l'esistenza ridotta alla sua espressione fisica o, in questo caso, al riconoscimento dell'essere umano attraverso la sua patologia.

2. La certificazione psicodiagnostica: sguardo critico e riflessioni aperte

L'essenzializzazione della tortura e dell'esperienza traumatica, la loro medicalizzazione attraverso categorie mediche che riducono l'impatto emotivo delle vicende da cui i sintomi prendono origine, la cancellazione delle dimensioni morali e politiche della sofferenza, la reificazione della nozione stessa di rifugiato. Solo dopo aver riflettuto criticamente su questi aspetti si potranno costruire interventi più adeguati alle persone e sensibili ad una "antropologia e ad un'etnopsichiatria della violenza". In virtù di tale genealogia, bisognerebbe cercare di evitare la generalizzazione di categorie diagnostiche o di "strategie psicoterapeutiche" la cui efficacia con persone provenienti da altri contesti culturali è sempre incerta.

Roberto Beneduce, *Pensare la violenza. Atrocità di massa, tortura e riabilitazione*, 2003

Ciò detto s'impone un riflessione sul proliferare del 'politiche della cura' deputate a scandire fase dopo fase l'accoglienza del richiedente protezione internazionale (Ong, 2005; Beneduce, 2007). Tra le varie questioni irrisolte e controverse riguardanti il mondo dell'asilo assume preminenza il dibattito riguardante la certificazione legale, sanitaria, sociale o antropologica che sia, rilasciata da parte di Enti e Associazioni di Tutela a persone richiedenti asilo durante l'iter per il riconoscimento dello status giuridico. Trattasi di una diatriba articolata e densa che solleva criticità e posizioni antitetiche nel suo interno. L'incontro con persone richiedenti asilo e rifugiate invita il clinico a porre seriamente in discussione le pretese egemonizzanti delle categorie diagnostiche occidentali e del sistema di cura biomedico, impressi nelle certificazioni sanitarie rilasciate alle istituzioni (Commissioni Territoriali, Questure e Tribunali). La diagnosi psichiatrica-psicologica inneggia un principio di standardizzazione che osteggia ogni declinazione fenomenologica, eludendo la complessità di cui si compone il mondo dell'asilo attraverso le sue 'molteplici' storie di fuga, di morte, di confini prevaricati e di sprusi del potere sull'umanità.

Ancor più diviene fondamentale abbattere logiche universali associabili a specifici sintomi che delineano quadri clinici oggettivabili e griglie interpretative con persone

⁴ *Corsivo* relativo alla testimonianza della persona.

che fuggono dal proprio passato, da contesti di persecuzione individuale e collettiva, da lotte di governo che negano ogni forma di cittadinanza e di esistenza (Ong, 2005). E' in tali casi che l'intervento clinico correrebbe il rischio di divenire un'ennesima esperienza di negazione della persona e della sua singolarità. La diagnosi psichiatrica⁵ in taluni casi s'imbatte in vari paradossi. Da un lato, insegue il rigore causale del DSM - Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - alla ricerca pedissequa del sintomo da associare ad una particolare Categoria Diagnostica. Dall'altro tale nosografia risulta inadeguata metodologicamente se rivolta a persone provenienti da altri contesti socio-culturali e storici in cui il terrore e la violenza sono vissuti in modo molto più quotidiano, 'ordinario' e pervasivo che in Occidente (Ong, 2005).

Ad esempio basti pensare alla nozione di Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)⁶, se da un lato può essere utile nel descrivere le conseguenze psicologiche dell'esposizione ad un singolo trauma, dall'altro essa è incapace di catturare la totalità dei significati e degli effetti determinati da un'esposizione ripetuta, spesso collettiva, a esperienze traumatiche e violente (Beneduce, 2010a). Le considerazioni esposte vogliono far emergere in una prospettiva critica la necessità di considerare *altre* dimensioni del lutto, del trauma e della violenza che non considerino solamente diagnosi e cura in senso propriamente occidentale. L'etnopsichiatria e l'etnopsicologia critica del trauma intendono porre al centro le riflessioni cliniche, antropologiche e politiche, partendo dall'esperienza storica, sociale, collettiva e individuale della violenza. A tal proposito, il lavoro che tentiamo di perseguire intende riparte dalle soggettività, dai racconti, dalle verità narrative e poco oggettivabili per permettere a nuovi mondi di esistere quanto meno attraverso le esistenze individuali. Le singolarità che emergono attra-

5 La consapevolezza che la conoscenza attraverso l'osservazione (radice greca del termine diagnosi) non sia realizzabile nella stessa misura e con la stessa oggettività rivendicate dalla medicina non ha impedito alla psichiatria di ripetere i canoni di quest'ultima (Beneduce, 2013).

6 Secondo Young, il processo di trasformazione della definizione di memoria traumatica in categoria psicodiagnostica ha il suo culmine nel 1980 con l'inserimento del PTSD all'interno della terza edizione del Diagnostic and Statistic Manual of Mental Disorders. L'autore traccia la storia della costruzione di questa categoria individuandone le origini nel clima politico e sociale degli USA negli anni '70 e nelle richieste del gruppo dei reduci di guerra del Vietnam. Molti reduci manifestano sintomi di disturbi psichici che si caratterizzano anche per la violenza del loro comportamento e l'alta instabilità emotiva. Frequenti sono gli episodi di condotta antisociale (alcolismo, tossicodipendenza): la realtà sociale si rifiuta di riconoscerli perché, da un lato, ha modificato l'atteggiamento verso la guerra in senso non interventista e, dall'altro, perché cerca di operare una rimozione della sconfitta. Molti ex-soldati non riescono a inserirsi nel mondo del lavoro e a riprendere la vita quotidiana rimanendo così ai margini della vita sociale. I veterani hanno, quindi, la necessità di trovare un riconoscimento istituzionale per i propri disordini e di poter usufruire di supporti economici e riabilitativi. Nella nomenclatura psichiatrica non esiste, però, un quadro sindromico che possa descrivere i disturbi presentati di tali soggetti e, così, sotto la pressione dei comitati dei reduci, viene creata e inserita nel DSM-III la categoria di Post Traumatic Stress Disorder. Il quadro clinico è ritagliato sul profilo sintomatologico presentato dal veterano (sintomi di intrusione, intorpidimento emotivo, tendenza all'evitamento, aumento della tensione complessiva) e il medesimo concetto di "memoria traumatica" può ora essere applicato indifferentemente sia alle vittime dei traumi che ai loro perpetratori. Questa diagnosi può essere usata, quindi, come uno strumento per elaborare la sconfitta, per rimuovere una responsabilità e per sotterrare le contraddizioni rese evidenti dalle drammatiche esperienze dei reduci e che la società non sa elaborare: "la creazione di una diagnosi ad hoc che può essere retrospettivamente evocata per render conto dell'esordio del comportamento violento dei soldati, creando una patologizzazione ed una cura per la memoria, ottiene il duplice effetto di attenuarne i toni e di operare precisamente in direzione di una sorta di rimozione sociale delle responsabilità individuali e collettive" (Vacchiano, 1999: 132).

verso le narrazioni delineano nuovi quadri di cittadinanza lontani dalla rappresentazione del richiedente asilo in quanto sopravvissuti alla violenza e alla tortura, piuttosto che all'essere un corpo medicalizzato (Viñar, 1989).

3. L'eloquio del corpo

Il colonizzato che va dal medico è sempre un po' rigido. Risponde a monosillabi, è avaro di spiegazioni e suscita ben presto l'impazienza del medico. Questo comportamento non va assimilato a quella sora di paura più o meno inibitrice che ogni malato prova in presenza del medico. (...) Il medico ben presto, perde la speranza di ottenere informazioni dal colonizzato e ripiega sull'esame clinico, pensando che il corpo sarà più loquace. Ma il corpo del colonizzato è ugualmente rigido. I muscoli sono contratti, non c'è distensione. È l'uomo nella sua interezza, il colonizzato, che deve affrontare contemporaneamente un tecnico e un colonizzatore.

Frantz Fanon, *Scritti Politici. L'anno V della rivoluzione algerina*, 2007

Le storie che seguono pur nelle differenze si situano in linea di continuità l'una con l'altra poiché mettono in scena violenze intenzionali agite dalla mano dell'uomo sull'uomo⁷ o relative al mondo invisibile della magia persecutoria, riprodotte attraverso le memorie del corpo e una personale iconografia e semantica della sofferenza.

3.1 La storia di Friday

Friday è un uomo *ewe*⁸ proveniente dal Ghana, di trentacinque anni. Privo di permesso di soggiorno poiché gli viene rifiutata l'istanza di asilo presentata qualche anno prima. Da allora giuridicamente è irregolare. Arriva in ospedale lamentando dei forti dolori al collo, alle spalle, alla schiena, che descrive come dolori che "pungono"; richiede di essere visitato da un reumatologo perché pensa di avere dei reumatismi. L'assenza di tale specializzazione medica presso gli ambulatori dell'INMP fa sì che comunque Friday venga visitato da un medico infettivologo, poi da un dermatologo e che gli vengano prescritte delle analisi ematochimiche. Dopo numerosi accertamenti (Box 1), i medici deducono che le sofferenze fisiche a cui Friday fa riferimento non sono riconducibili a problemi di natura organica; sembra assente la ragione reale del dolore (Fanon, 2006: 26). Per tale motivo, l'equipe medica decide di inviarlo al Servizio di Psicologia per l'avvio di un percorso di sostegno in grado di accogliere tale sofferenza senza lesioni, priva di un volto, al fine di conferirle un senso e un riconoscimento.

Friday racconta di avvertire intensi dolori da circa 15 anni, da quando si era inciso la pianta del piede destro con un coltellino *per far uscire qualcosa*, descritto in lingua *ewe* come *chapanqui: in Ghana, nella fattoria dove vivevo c'è l'acqua fino a qui* (indica

⁷ Sulla violenza intenzionale e sulla storicizzazione del concetto di trauma si vede Beneduce 2010a.

⁸ Popolazione la cui organizzazione sociale è riconosciuta come patrilineare, ripartita in numerosi gruppi, insediata in Africa Occidentale, in Ghana sudorientale, in Togo meridionale e in Benin sudoccidentale (Hamberger, 2009).

il bacino)⁹, *c'è un lago. Forse nell'acqua c'erano piccoli animali che sono entrati*. Friday comincia a percepire la presenza di questi "animaletti" da due mesi; descrive qualcosa che gli cammina dentro le vene e nel sangue, e contemporaneamente *qualcosa che mi stava tirando dentro dentro la gamba destra e che arrivava fino a qui (genitali); è come una goccia di sudore che cade*.

Friday riferisce di parlare per la prima volta dei suoi dolori e di non averli mai nominati con la moglie con la quale racconta di incontrarsi solo il sabato a causa degli orari lavorativi di entrambi. Il dolore migrante, il dolore confuso, la sofferenza che cammina, che provoca freddo, perdite, camminamenti, formicoli, oggetti e animali che entrano ed escono dal corpo, visibili o invisibili sembrano rappresentare delle metafore *vive* (Ricoeur, 2010), delle specifiche segnature¹⁰ che costituiscono mappe incorporate dell'esperienza. Queste sofferenze sembrano aumentare e modificarsi proporzionalmente ai colloqui psicologici. Appaiono diminuire quelli alla schiena e al collo, ma ce ne sono di nuovi: il cuore, i reni, lo stomaco, un formicolio agli occhi, che vengono da lui localizzati puntualmente nel corpo; costruendo insieme una mappa del dolore. Le richieste di Friday sono volte a chiedere un continuo supporto dei medici con i quali si continuerà a lavorare parallelamente al percorso psicologico e antropologico. Racconta che da sotto il piede dove ha praticato l'incisione *esce il sangue; è qualcosa che germina; quando lo tolgo ritorna. Ma sotto c'è qualcosa di morto, bianco e morbido e ci arrivo tagliando qualcosa di duro. Sento questa cosa che cammina in una parte del corpo, la fermo toccandola e dopo qualche minuto la risento in altre parti...è dura, la posso toccare; è come una puntura*. In altre occasioni racconta che *questa cosa* la può sentire solo di giorno, quando è sveglio, ma non di notte, anzi, al risveglio si sente bene. *Quando comincia non voglio parlare con nessuno, non voglio giocare con nessuno, la mia mente è concentrata in questo..non so cosa succede in me*. Queste sofferenze localizzate sembrano migrare a ogni colloquio e rifuggire così simbolicamente a ogni possibilità di senso. Egli parla e descrive attraverso sé stesso la semeiotica di una sofferenza sociale e di una violenza strutturale (Farmer, 2004), di un rapporto tra "sofferenza e rapporti di forza" cui egli soggiace con rabbia (Sironi, 2010):

qui mi sento povero come in Africa...poco lavoro, pochi soldi, affitto caro... povertà; mi sento male e voglio una buona salute. Non posso essere felice, mi manca mia madre, mi manca mio padre, mia sorella che è in Ghana; io voglio vedere loro e loro vogliono vedere me..il problema sono i documenti e i soldi..finiscono i pochi soldi del lavoro, finiscono presto per pagare le

9 Le osservazioni di chi scrive, che spesso intervengono nelle testimonianze trascritte, sono poste tra parentesi tonde.

10 La segnatura è designata da Foucault, in *Le parole e le cose*, come un segno visibile di analogie invisibili. *L'idea che tutte le cose portino un segno che manifesta e rivela le sue qualità invisibili è nel nucleo originale dell'episteme paracelsiana*, sostiene Agamben in *Signatura rerum* (...) *Non c'è somiglianza*, dice Foucault, *senza segnatura*. Esempio della segnatura la dà Agamben evocando Paracelso: la pianta dell'eufrasia, che presenta una macchia a forma di occhio, svela in questo modo la sua capacità di curare le malattie della vista. (...) La segnatura mette in relazione la pianta con l'occhio (...) e solo in questo modo rivela la sua virtù occulta. La relazione si configura almeno in quattro termini: la figura della pianta, la parte del corpo umano, la virtù terapeutica e la malattia, più il signatore: l'uomo, colui che segna attraverso il linguaggio (Agamben, 2008).

bollette e per mangiare. Sento conforto solo nella religione, nello studiare la Bibbia. Sarei felice se avessi i documenti e se potessi mettere da parte 200-300 euro per il futuro. Dove lavoro non c'è tredicesima, non c'è quattordicesima, non c'è festa, né vacanze...ci sono per tutti ma non per me. Io prendo il treno di mattina presto e arrivo a casa alle 9.00, dormo e attacco alle 7 di sera...mi sveglio e solo lavoro. Ma io sono contento che lavoro anche senza documenti.

Le parole di Friday evidenziano il malessere e il disagio sperimentati sin da quando vive in Italia, da quando è privo di documenti e ancor prima è privo di diritti. Friday si percepisce invisibile, trasparente e delegittimato nella sua spinta esistenziale. Tenta di attraversare un processo di inclusione sociale lavorando, malgrado tale impiego notturno sembra confinarlo in una zona d'ombra da cui emerge la sua condizione di invisibilità; requisito imprescindibile per eludere controlli da parte delle forze dell'ordine. Friday è escluso dalle quotidiane pratiche di cittadinanza (Ong, 2005), vive una perenne vita *messa al bando* (Agier, 2008) ed è così che si rivela la sua esclusione non essendo di fatto, Friday, un soggetto di diritto. La discrepante condizione giuridica tra lui e la moglie, anche lei del Ghana titolare di permesso di soggiorno e lavoratrice diurna, evidenzia anche nella sfera intima tale processo di subalternità. Il caso esposto esplicita a nostro avviso il bisogno di 'essere riconosciuti' da parte delle istituzioni. L'esperienza clinico-antropologica riportata sembra divenire *spazio di dicibilità* per le persone, per i loro corpi e le relative manifestazioni di dolori confusi e aspecifici, rarefatti e caotici (Fanon, 2001). In tale interstizio relazionale possono emergere soggettive incorporazioni della sofferenza (Csordas, 1990) con le quali è necessario dialogare per contattare eterogenei e complessi bisogni di salute ove sovente si annidano ancor prima bisogni di riconoscimento e di esistenza. Parafrasando Beneduce si può affermare che il malato si convulsa in un'impellenza di cura che è in primo luogo una domanda di relazione, di condivisione, destinata spesso a rimanere inascoltata, perché sovente la clinica si mostra cieca di fronte all' 'evidenza non oggettiva', non cogliendo la storia dei malati, il contesto reale delle loro vite, il senso di morte nel quale sono immersi (2011). Fanon ne parlava in termini di 'sindrome nord africana':

Di fronte a questo dolore senza lesioni a questa malattia distribuita in tutto il corpo [...] l'atteggiamento più immediato [...] è la negazione di qualsiasi morbosità. Nei casi estremi il nord africano è un simulatore, un bugiardo, un vigliacco, un fannullone, un perdigiorno, un ladro. [...] Ogni arabo è un malato immaginario (Fanon, 2007).

Box 1 – diagnosi mediche

Il sig. Friday si rivolge al nostro ambulatorio nell'aprile 2011 per rachialgia generale e cervicgia dopo sforzo. Preso in carico (STP) per controlli generali e medicina interna, si richiedono accertamenti specialistici rispetto al problema presentato (rx rachide, visita ortopedica) cui non sembra venir dato concreto seguito (appuntamento saltati, impegnative perdute...). Per alterazioni nel profilo sierologico da monitorare, il sig. Friday torna a visita ogni 2 mesi circa per oltre un anno, portando in visione le analisi di controllo.

È dopo un periodo di oltre 6 mesi senza controllo medici registrati che, nell'ottobre 2012, il sig. Friday torna con richiesta di attenzione medica e dermatologica per sensazioni fastidiose migranti sottocutanee che dice essere iniziate mesi prima.

Il paziente viene in visita dermatologica riportando sensazioni disestesiche, come di "parassiti che si muovono sotto la pelle". Riferisce comunque di non grattarsi. All'esame obiettivo, non sono presenti alterazioni patologiche cute e degli annessi, fatta eccezione per alcune aree di lichenificazione a livello delle regioni precubitali con aumento della quadrettatura cutanea, come per intenso grattamento.

In mancanza di obiettività clinica che orienti la definizione etio-patogenetica del suo malessere, il sig. Friday viene avviato a colloqui psicologico-clinici dal novembre 2012.

Nadir

Nadir è un giovane uomo proveniente dal Ghana, di madrelingua twi¹¹. Come Friday, viene inviato presso il Servizio di psicologia da un medico che, a seguito di accertamenti sanitari (Box 2), conclude che i profondi dolori descritti da Nadir non sono di natura organica e dunque non sono inerenti ai campi di azione biomedici.

Nadir porta un corpo che sembra essere esso stesso fatto di dolore, non è un corpo fragile, infantile, eppure sembra averne incorporato le sembianze attraverso delle tecniche del corpo che vengono da lontano, da un'iniziazione giovanile. Lo sguardo mai diretto, ma sempre rivolto al pavimento, la testa bassa, un sorriso imbarazzato e schivo, che appare affacciarsi solo a seguito delle domande poste, rende la sua sofferenza sin dal primo colloquio estremamente potente e seduttiva.

Congiuntamente a un corpo pieno di dolori, l'incontro con Nadir fa emergere pian piano problemi altri. Affiorano interstizi che aprono nuovamente lo sguardo sullo stato di eccezione rappresentato dalla mancanza di diritto. Con il crescere della relazione di fiducia ci racconta dell'assenza di documenti, della sua permanenza a termine presso uno dei centri aperti celermente e sommariamente durante l'Emergenza Nord-Africa¹² e chiusi con altrettanta rapidità¹³. Anche in questo caso come nel precedente,

11 Si tratta di una lingua membro del sotto-gruppo kwa del Niger-Congo. È parlata in Ghana, soprattutto dalla popolazione Akan ma non solo, e in alcune zone della Costa d'Avorio (Schirripa, 1995). L'Akuapim Twi è il più diffuso, ma ampiamente parlati da una numerosa popolazione sono anche il Fante Twi e l'Ashanti Twi <http://web.stanford.edu/dept/linguistics/languages/twi/Default.htm>.

12 L'Emergenza Nord Africa (ENA) definisce il fenomeno, verificatosi a seguito dei profondi mutamenti politici che hanno interessato i Paesi del Nord Africa e del Medio Oriente nel corso del 2011, che ha comportato l'arrivo di un flusso straordinario di cittadini stranieri sulle coste italiane. In virtù di tale circostanza, con il D.P.C.M. del 12 febbraio 2011 è stato dichiarato, fino al 31 dicembre 2011, lo stato di emergenza umanitaria nel territorio nazionale, successivamente prorogato, con il D.P.C.M. del 6 ottobre 2011, sino al 31 dicembre 2012 (www.lavoro.gov.it).

13 Nadir ci ha riferito che alla subitanea uscita sarebbe stata accompagnata da una "liquidazione" di circa 500 euro

Nadir si racconta dando voce al suo dolore, attraverso la sua sintomatologia confusa e aspecifica che sembra assolvere il difficile compito di condurre l'interlocutore ad esplorare il proprio mondo interno, di guidarlo timidamente negli antri della sua vita passata attraverso quella presente. Il lavoro clinico proposto a persone che sfuggono dal loro passato propone un processo di andirivieni tra due importanti polarità: il passato ed il futuro attraversando la *porta* del presente. Pertanto, il ricordo diventa estremamente interessante se viene rievocato e rivissuto nella misura in cui ciò che emerge non è il passato stesso ma come esso è visto, sentito, esperito nel presente per poter operare su di esso (Merleau-Ponty, 2003)

Nadir, durante i colloqui, riferisce un dolore alle gambe; li chiama *dolori miei che cominciano dalla schiena e poi vanno avanti...solo sulla gamba destra*. Descrive come delle paralisi che *sono arrivate mentre dormivo...e mi sono svegliato*. Racconta: *quando vado a letto e mi sveglio la mattina mi sento come se avessi lavorato il giorno prima... dolori ovunque...in tutto il corpo (...). Di notte sogno delle persone che mi vogliono uccidere e io strillo e i miei amici (coinquilini) la mattina me lo raccontano*.

Sembrava a noi evidente che Nadir sperimentasse la difficoltà di esprimere sofferenza e ancor prima ad esplicitare l'assoggettamento vissuto nel paese di origine, la violenza aggiuntiva sperimentata nei paesi di transito – soprattutto in Libia durante la guerra civile del 2011 – e quella in Italia. Parafrasando Taliani si può parlare di vie particolari che il dolore sceglie per trovare sbocco, linguaggio e significazione attraverso il corpo, che si raccontano mediante figure somatiche altamente espressive, che rendono visibile il sintomo incorporabile di una malattia-oggetto il cui movente sta tutto 'dentro' l'individuo (2006b).

Indagando l'origine dei suoi dolori, del suo immaginario rispetto alla sofferenza fisica sono emerse nelle parole di Nadir allusioni a poteri mistici, forze occulte e mondi invisibili. Interpretazioni che suggeriscono rapporti di forza che hanno avuto luogo nel contesto di origine e che, inaspettatamente per lo stesso Nadir, anche in Italia continuano ad avere un ruolo a carattere persecutorio attraverso atti di stregoneria (Beneduce, 2010). Viene qui alla mente Taliani quando evocando uno studio dei coniugi Comaroff (1993) pone in luce la straordinaria modernità della stregoneria *nel suo parlare ai nuovi dannati della terra, ai post-colonizzati e ai loro corpi stanchi, in cui si incarnano le disuguaglianze politiche e sociali del presente* (2006a: 34-35).

Nadir riferisce di aver avuto problemi di salute alla nascita che non gli hanno permesso di camminare fino ai due anni. Racconta che la madre ha attribuito questi problemi infantili a una magia "cattiva" che abitava la sua casa: *fra mio padre e mia madre c'erano molti problemi perché lei diceva che nella nostra casa c'erano delle magie cattive, ma mio padre non le credeva. Per questo motivo erano sempre in contrasto e alla fine mio padre se n'è andato*¹⁴. All'età di due anni è stato condotto da sua madre presso

a persona che avrebbe dovuto supplire alla totale assenza di una progettualità di accoglienza che non fosse quella espressa nei *termini emergenziali per loro natura fittizi*.

14 Questa testimonianza non è stata raccolta da noi, ma dall'avvocato di Nadir che lo assiste nella procedura del riconoscimento della protezione internazionale. Nella testimonianza raccolta dall'avvocato e trascritta in prima persona, si notano delle discrepanze linguistiche inerenti il linguaggio di Nadir rispetto alle modalità con le quali si esprime durante i colloqui con noi. Ciò sembra evidenza di una ricostruzione, linguistica e sintattica, della

un uomo che egli chiama stregone¹⁵ e *juju man*, che attraverso tecniche terapeutiche “tradizionali” ha fatto sì che tornasse a camminare dopo qualche anno trascorso con lui, lontano dalla casa materna. Tale “guarigione” è sancita però dalla stipulazione di un contratto tra sua madre e lo stregone, nell’ambito del quale la cura è stata data in cambio di una lunga iniziazione di Nadir ai poteri e ai saperi detenuti dal *juju man*. Si tratta di un contratto per tutta la sua vita, che determinerà la sua identità come individuo¹⁶ nella società di appartenenza, in quanto allievo dello stregone prima e di futuro stregone poi. È in tal modo, attraverso l’eredità della successione stregonesca, che egli non solo ottempera al patto materno, garantendo il suo vincolo con la famiglia e della famiglia con il gruppo di appartenenza (Taliani, 2006a), ma assicura il suo legame personale con il gruppo sociale tramite la possibilità di riprodurre certe pratiche nella società e il mantenimento di quella specifica tradizione medica e magica (Zempleni, 1966).¹⁷

Ma nella giovane vita adulta, non ancora completata l’iniziazione, Nadir rifiuta il ruolo sociale a cui è stato destinato sin da bambino e fugge verso la Libia, aiutato da un suo maestro di scuola, non riuscendo altrimenti a svincolarsi dal legame stregonesco. È attraverso la fuga che Nadir cerca di sottrarsi al governo del proprio corpo da parte dello stregone strappando inesorabilmente legami affettivi e sociali iscritti in una logica morale, sociale, simbolica e magica (Augé e Herzlich, 1986) di debiti e crediti. Un giorno, nel parlare delle sofferenze che lo affliggevano durante un colloquio, dice: *because of that man*. È a causa di “quell’uomo” che chiede il conto a distanza e agisce un attacco sul suo corpo (Taliani, 2006a; Nathan, 1994) dunque, che questi dolori lo immobilizzano dalla pianta dei piedi alla testa, insinuandosi e manifestandosi nei sogni. *That man* fino a ora non ha mai avuto un nome perché Nadir spiega che parlare di lui è pericoloso ed è questo evocarlo settimanalmente che lo sta rendendo visibile e attaccabile durante la notte.¹⁸ Dice infatti di sentirsi così così, *some how*, dopo aver parlato con noi, facendo emergere il timore di nominare il *juju man* e dunque di evocarlo, poiché in questo modo lo stregone lo potrebbe “vedere” e dunque si potrebbe vendicare.

È necessario nascondersi da quegli attacchi, far perdere le proprie tracce, sembra dire Nadir, poiché nell’emigrazione repentina e occultata ai membri della sua famiglia nucleare e alla sua comunità egli sa di essere venuto meno al debito di cura e di aver trasgredito, tradito. Proprio in questo timore persecutorio, appare più che mai pale-

storia raccontata da Nadir e dell’uso di un linguaggio volutamente elementare che sembra avere il fine di essere maggiormente rappresentativo di un “pensiero semplice”. Ciò si nota anche quando nella memoria raccolta si parla dello stregone come “un uomo di magia”, concetto mai utilizzato da Nadir durante i colloqui.

15 La prima volta che Nadir nomina quest’uomo lo definisce *priest*, sacerdote, ma la mediatrice culturale lo traduce con *juju man* in inglese e in italiano con *stregone*, concetto che da ora in poi verrà adottato anche da Nadir e che così viene riportato anche nella storia redatta dal suo avvocato al fine di richiedere la protezione internazionale.

16 Per approfondimenti sul concetto di individuo si veda Augé 2002.

17 Su questi studi cfr. anche i lavori di Beneduce (2010b), Comaroff (1993), Coppo (1994), Douglas (1980) Geshiere (1995), Nathan (1994), Taliani (2006a).

18 Per approfondimenti inerenti gli attacchi di stregoneria notturni si veda Beneduce 2010b.

sarsi il senso di colpa per essere fuggito, per aver abbandonato i suoi lignaggi, le sue origini e dunque il proprio passato.

Il senso di colpa, riconducibile al tradimento delle proprie origini, assume sempre più le sue fattezze nel momento in cui la domanda di cura che Nadir ci pone diviene evidente: rompere il contratto di cura stipulato dalla madre con il *juju man*: *non so come fare per non farmi inseguire da questo spirito*.

È frequente nella nostra esperienza clinico-antropologica che nel lavoro di cura con persone rifugiate si debba fare i conti con il senso di colpa di colui/colei che fugge e dunque con la sensazione di aver tradito *rifuggendo* il proprio mondo di appartenenza. Il senso di colpa sembra risiedere endemicamente nell'emigrazione. Il sociologo algerino, Sayad a tal proposito afferma quanto segue: *Basta che capiti un incidente di percorso, una leggera deviazione nei comportamenti, perché emerge il senso di colpa, del peccato originario consustanziale all'atto di emigrare. Colpa, colpevolizzazione e auto colpevolizzazione* (Sayad, 2002: 187). E ancor prima, sessant'anni fa, Fanon attraverso le sue osservazioni cliniche condotte a lungo nell'ospedale psichiatrico di Blida, in Algeria, gettava i semi per una riflessione la cui eco ci giunge tutt'ora vividamente e ci impone, senza indulgenza, di rimettere in discussione una clinica cieca, spesso incapace di guardare se stessa e di riconoscere l'Altro:

Il colonizzato che si mostra reticente al ricovero non lo fa partendo da valori omogenei, come la paura della città, la paura dell'allontanamento, di non essere più protetto dall'ambiente familiare o la paura che si racconti in giro (...). il colonizzato non solo rifiuta di mandare il malato in ospedale ma di mandarlo all'ospedale dei bianchi, o degli stranieri, in ogni caso dei conquistatori. Non è possibile che la società colonizzata e la società colonizzatrice possano trovarsi d'accordo per rendere omaggio nello stesso tempo e nello stesso luogo ad un unico valore (2011:107).

Box 2 - diagnosi mediche

Il sig. Nadir è stato seguito dal nostro poliambulatorio per un breve periodo, dall'aprile al giugno 2013, per la valutazione complessiva del suo stato di salute finalizzata al rilascio dell'attestazione sanitaria da presentare nel corso dell'iter giuridico del ricorso dopo il diniego al permesso di soggiorno da parte della Commissione Territoriale.

All'esame medico-clinico si presenta in buone condizioni generali e gli esami di laboratorio effettuati, come da prassi, sono nella norma.

Tuttavia, il paziente presenta fin da subito le sue gravi preoccupazioni per la gamba destra e riferisce di avere un problema di deambulazione, apparso fin dalla nascita (e infatti ha cominciato a camminare molto tardi) che si manifesta di notte - tutte le notti - quando si sveglia si accorge che la gamba destra, e solo la destra, è bloccata e dolente; non lo sostiene e deve camminare appoggiato al muro. Al risveglio riferisce che la deambulazione è buona, riprende le sue funzioni.

Per completezza di indagini vengono richieste le radiografie del bacino e delle anche e la visita specialista dermatologica per la descrizione di eventuali cicatrici. Dal punto di vista dermatologico si fa riferimento alla ferita dello zigomo, fategli nell'infanzia per inserire sottopelle una medicina tradizionale e a ferite delle cosce com-

parse spontaneamente dopo aver disubbidito a uno stregone e alla ferita del braccio sinistro, anch'essa prodottasi spontaneamente e sempre in relazione allo stregone.

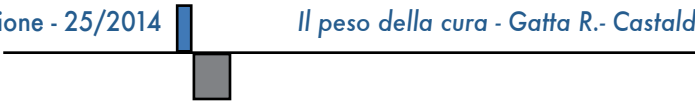
Si invia pertanto il sig. Nadir al colloquio psicologico clinico per indagare altre possibili eziologie per il riferito dolore della gamba.

Riferimenti bibliografici

- Augé M., (2002) *Il genio del paganesimo*, Bollati Boringhieri, Torino.
- Augé M., Herzlich C., (1984) *Le Sens du Mal. Anthropologie, histoire et sociologie de la maladie*, Éditions des Archives Contemporaines, Paris (trad. it. *Il senso del male. Antropologia, storia e sociologia della malattia*, Il Saggiatore, Milano, 1986).
- Agamben G., (1998a) *Homo Sacer: Sovereign Power and Bare Life*. Stanford, CA, Stanford University Press (trad. it. *Homo sacer. Il potere sovrano e la nuda vita*, Piccola Biblioteca Einaudi, Torino, 2005).
- Agamben G., (1998b) *Quel che resta di Auschwitz. L'archivio e il testimone. Homo sacer III*. Bollati Boringhieri, Torino.
- Agier M., 2008, *On the Margins of the World: the Refugee Experience Today*, Polity Press, Cambridge.
- Beneduce R., (2003), Pensare la violenza. Un approccio etnopsichiatrico alla tortura, in AA. VV. *Pensare la violenza. Atrocità di massa, tortura e riabilitazione*, a cura del Consorzio Italiano di Solidarietà, Roma 2003;
- Beneduce R., (2000) relazione "La tela del ragno. politiche della cultura e dell'identità in etnopsichiatria", presso il convegno Percorsi a confronto attraverso le "storie" e le "cure" verso la formalizzazione di nuove tecnologie, Milano 24 novembre 2000.
- Beneduce R., (2007) *Etnopsichiatria. Sofferenza mentale e alterità fra Storia, Dominio e Cultura*, Carrocci Editore, Roma.
- Beneduce R., (2008) "Undocumented bodies, burned identities: refugees, sans-papiers, harraga: when things fall apart", in *Social Science Information*, Vol. 47, N. 4, pp. 505-527.
- Beneduce R., (2010a) *Archeologie del trauma. Un'antropologia del sottosuolo*, Editori Laterza, Bari.
- Beneduce R., (2010b) *Corpi e saperi indocili. Guarigione, stregoneria e potere in Camerun*, Bollati Boringhieri, Torino.
- Beneduce R., (2013), "Illusioni e violenza della diagnosi psichiatrica" in Marico Colucci (a cura di) aut aut. *La diagnosi in Psichiatria* pp. 187-211.
- Bennani J., (1980) *Le corps suspect: le migrant, son corps, et les institutions soignantes*, Galilée, Paris.
- Bourdieu P., (1998) *La domination masculine*, Paris: Seuil (trad it. *Il dominio maschile*, il Mulino, Bologna, 1998).

- Colucci M., (2013) (a cura di) *Aut aut*, n°357 *La diagnosi in Psichiatria*, Il saggia-
tore, Milano.
- Comaroff J., Comaroff J., (1993) *Modernity and its malcontents. Ritual and power
in postcolonial Africa*, The University Chicago Press, Chicago.
- Coppo P., (1994) *Guaritori di follia. Storie dell'altopiano Dogon*, Bollati Borin-
ghieri, Torino.
- Csordas T.J., (1990) "Embodiment as a paradigm for anthropology", in *Ethos*, N.
18, pp. 5-47.
- Deridda J., (1993) *Spectres de Marx. L'état de la dette, le travail du deuil et la nou-
velle Internationale*, Galilée, Paris (trad. it.: *Spettri di Marx. Stato del debito, lavoro
del lutto e nuova Internazionale*, Cortina, Milano, 1994).
- Douglas M., (1970) *Witchcraft. Confessions and accusations*, Tavistock, London
(trad. it. *La stregoneria. Confessioni e accuse nell'analisi di storici e antropologi*,
Einaudi, Torino, 1980).
- Fanon F., (1959) *Pour la révolution africaine. Écrits politiques*, Éditions La Décou-
verte, Paris (trad. it. *La sindrome nordafricana. Scritti Politici per la rivoluzione
africana*, V. 1, Derive Approdi, Roma, 2007).
- Fanon F., (1952) *Peau noire, masques blancs*, Seuil, Paris.
- Fassin D., (2006) "Un ethos compassionevole. La sofferenza come linguaggio,
l'ascolto come politica", in *Antropologia, Sofferenza sociale*, N° 8, Meltemi.
- Gatta R., Segneri M.C., (2014) *Il vissuto della malattia come esperienza autobio-
grafica critica nell'istanza di protezione internazionale in Italia* (relazione presen-
tata alla conferenza "Transiti, barriere, libertà: cercare rifugio nel Mediterraneo
e in Europa" organizzata dall'Università Milano-Bicocca e dall'ente ESCAPES).
- Geschiere P., (1995) *Sorcellerie et politique en Afrique. La viande des autres*,
Karthala, Paris.
- Hamberger K., "Matrilinearité et culte des aïeules chez les Éwe" in *Journal des
Africanistes*, Vol. 79, N. 1, pp. 241-279.
- Malkki L. H., (1995) *Purity and exile. Violence, Memory and National Cosmol-
ogy among Hutu Refugees in Tanzania*, University of Chicago Press, Chicago.
- Merleau Ponty M., (2003) *Il visibile e l'invisibile*, Bompiani, Firenze
- Nathan T., (1994) *L'influence qui guérit*, Odile Jacob, Paris.
- Ong A., (2005) *Da rifugiati a cittadini : pratiche di governo nella nuova America*,
Raffaello Cortina, Milano.
- Ricœur P., (1975) *La métaphore vive*, Editions du Seuil, Paris (trad. it. *La metafora
viva. Dalla retorica alla poetica: per un linguaggio di rivelazione*, Jaca Book, Milano,
2010).
- Sayad A., (2002) *La doppia assenza. Dalle illusioni dell'emigrato alle sofferenze
dell'immigrato*, Raffaello Cortina Editore, Milano.
- Schirripa P., (1995) "Affari di famiglia. Note preliminari sulla proprietà e sul-
la trasmissione del potere spirituale tra gli Nzema del Ghana sud-occidentale",
L'uomo. Società-Tradizione-Sviluppo, Vol. VIII, N. 2, pp. 119-135.
- Sironi F., (2010) *Violenze collettive. Saggio di psicologia geopolitica clinica*, Fel-
trinelli Editore, Milano.
- Taliani S., (2006) *Il bambino e il suo doppio. Malattia, stregoneria e antropologia
dell'infanzia in Camerun*, FrancoAngeli, Milano.

- Taliani S., (2012) “Per una psicanalisi a venire. Politiche di liberazione nei luoghi della cura”, in *Aut Aut*, numero monografico Per un pensiero posto coloniale, N. 354.
- Taliani S., Vacchiano F., (2009) *Altri corpi. Antropologia ed etnopsicologia delle migrazioni*, Edizioni Unicopli, Milano.
- Viñar M., (1989) *Exil et Torture*, Danoël, Paris.
- Zémpleni A., (1966) “La dimension thérapeutique du culte des rab, ndoep, tuuru et samp. Rites de possession chez les Lebou et les Wolof”, in *Psychopathologie Africaine*, Vol. II, N. 3, pp. 259-439.



Per una psicoterapia gestaltico-fenomenologica della dipendenza da sostanze

Come sa ogni gestaltista, non esiste la Gestalt, esistono i gestaltisti, non esiste la tossicodipendenza esistono persone dipendenti da sostanze. Tuttavia, in questo lavoro, voglio riprendere alcuni temi cari alla Gestalt e descrivere come mi sono stati utili nella terapia con persone tossicodipendenti.

Breve lettura fenomenologica della dipendenza sostanze

Quando ero allievo al corso di Psicoterapia, per scherzare, ma mica tanto, una volta, a lezione, un nostro docente, Leonardo Magalotti ci chiese, “sapete perché uno se droga?” e noi lì in classe a cercare risposte intelligenti, psicodinamiche, psicologiche, psicomediche, psicoattive...ma lui ne diede una che nella sua ovvietà mi fece rimanere di sasso: “perchè a' robba è bbona!”. A mio avviso, una delle difficoltà principali nel lavoro terapeutico con persone dipendenti da sostanze è quella di mettere sullo stesso piano la realtà non mediata da sostanze e la realtà da sostanza. È, spesso, una battaglia impari.

Mi ricordo di un episodio che mi è successo durante un turno con l'unità di strada di Villa Maraini, che fa servizio di prevenzione e riduzione del danno, fornendo siringhe pulite in cambio di quelle sporche. Quel giorno alla stazione Termini c'era un po' meno gente del solito e io stavo dentro il camper un po' timido, un po' curioso. Ad un certo punto venne un signore che ci comunicò che a suo avviso, quel tizio lì immobile alla fermata dell'autobus stava male. Io e l'operatore senior corremmo con la borsa medica e ci ritrovammo un ragazzone fermo in mezzo alla corsia del 310, in piedi, con le braccia tese, il volto pallidissimo, le labbra blu e gli occhi fissi verso il vuoto. L'operatore, ex tossicodipendente, si accorse subito che il ragazzone davanti a noi stava avendo una overdose da eroina. Decidemmo, anzi decise, di portarlo vicino al camper fintanto che quello riusciva a muoversi. Arrivati al camper mi chiese di non farlo cadere a terra mentre lui andava a prendere il Narcan, nome commerciale del Nalaxone, antagonista degli oppioidi, che si somministra per bloccare l'overdose. Glielo somministrò su una spalla e dove qualche minuto il ragazzone riprese a

respirare in modo regolare e, con quello, anche un po' di colorito "umano" quando siamo ancora vivi. Qui avvenne una cosa che mi creò un sacco di stupore. Quando riprese conoscenza abbastanza piena, il ragazzone cominciò a imprecare contro di noi accusandoci pesantemente che avremmo dovuto farci i fatti nostri. L'operatore mi spiegò, senza essere per nulla stupito o impensierito, che noi, somministrandoli il Narcan, gli avevamo tolto gli effetti di "30 euro de roba". Gli avevamo tolto la realtà che voleva, quella mediata dalla droga, tra l'altro pagata, da lui, a caro prezzo. Se va via la realtà è comprensibile che la persona si senta arrabbiata, in quanto lotta per avere il suo territorio. Anche perché se non c'è la realtà, cosa rimane? Facendo un po' di poesia, suppongo il vuoto. E mi immagino, facendo un grande sforzo di empatia, che precipitare nel vuoto non sia affatto una sensazione piacevole, ma una situazione carica di incertezza, terrore, dolore.

E in tal senso, si può facilmente sostenere la tesi, che sul piano emotivo, in genere, le sostanze fungono da sistemi di "automedicazione". O per lo meno, uno degli effetti che si ricerca, che non è detto che ne sia la causa, ammesso che abbia senso parlare di causa, è quello, appunto, dell'automedicazione del dolore. Questo lo si può vedere abbastanza frequentemente nelle situazioni di astinenza, nei primi momenti di lavoro terapeutico e nelle molto probabili "ricadute", dove, ascoltando i racconti dei pazienti, si nota come la droga è percepita, e in un certo senso funziona, come alleviatore del dolore, della sofferenza, del disagio provato e impossibile da contenere, calmare, gestire. Ma da cosa un tossicodipendente si automedica? Senza voler fare generalizzazioni, seguendo Di Petta (2009), i pazienti dipendenti da sostanze soffrono la depressione e cercano di curarsela. La depressione che sentono è la depressione dell'impotenza, del dolore che attraversa più o meno trasversalmente ogni pezzo della propria esistenza, della disperazione come mancanza di speranza rispetto ad avere una propria possibilità di amore, di contatto caldo che non ferisce e non tradisce, di rapporto umano autentico e non basato sulle grandiosità narcisistiche. La mia ipotesi è che nelle persone dipendenti da sostanze è molto frequente incontrare **"bambini" feriti nella intimità**, abusati in varie forme, umiliati e traditi nell'amore, che hanno imparato a dipendere o a contro-dipendere per sentire di avere una possibilità di incontro d'amore, avvicinandosi, allontanandosi rapidamente ma quasi mai entrando in contatto profondo. La sostanza è spesso il mezzo, l'unico mezzo che hanno a disposizione, per avvicinarsi al mondo e agli altri senza "rischiare" di cadere in una relazione intima con un altro da sé che possa essere fonte di un rinnovato dolore, rinnovata disperazione. Allora l'altro e il mondo diventano possibili pericoli, da cui difendersi, da tenere a distanza, al massimo da sfruttare, quasi mai da contattare, in quanto il contatto pur se piacevole, rischia diventare minaccioso, abusante, frustrante e pieno d'angoscia.

In questa ottica la dipendenza da sostanze è il non poter fare a meno di una realtà mediata dalla droga, la **"drogaltà"** che riempia il vuoto e che compensi il dolore.

La psicoterapia della Gestalt con le persone dipendenti da sostanze

La Psicoterapia della Gestalt, dal mio punto di vista, per come è interessata alla persona singola più che alla normalità, alla sua qualità della vita più che alle etichette diagnostiche, può aiutare a prendere contatto con una realtà diversa dalla *drogaltà*, e può fornire gli strumenti per sopportare il dolore e trasformarlo e permettere rapporti con gli altri nel mondo che non sono percepiti come scottanti, insopportabili, frustranti.

Chiaramente, il meccanismo della dipendenza da sostanze è un sintomo, quindi qualcosa che è stato utile, che ha permesso un adattamento a qualcosa di fortemente doloroso, e che piano piano sviluppa una propria autonomia, una vita "propria". Comportamenti, azioni, processi mentali, idee, diventano schemi, routine, copioni difficili da riconoscere e dunque da modificare. Sono risorse per "vivere" che in una forte coazione a ripetere non danno spazio ad altro, vengono messe in gioco quando non serve, o servirebbe altro, si manifestano quando è inutile o dannoso che si manifestano. Il problema non è la sostanza di per sé, è il non poterne fare a meno, quella smania così forte che impedisce qualsiasi azione pienamente volontaria e responsabile, frutto dell'integrazione tra piano emotivo e cognitivo. Per inciso, vorrei sottolineare che la "smania", quell'"annare a rota" come si dice a Roma, delle persone dipendenti da sostanze, ricorda il complesso del succhiotto di cui parla Perls (1947) in "l'io, la Fame e l'Aggressività". Come è noto Perls sostiene che se il bambino piccolo nel periodo in cui è svezzato dai cibi liquidi e comincia a mangiare i cibi solidi, non impara ad usare bene i denti, finisce con il non masticare e deglutire gli alimenti in modo non adeguato. È come se attaccasse i cibi senza "metterci il giusto" tempo per morderli, masticarli e aggredirli. Questo atteggiamento secondo Perls si traduce da adulti in un aggrapparsi a qualcosa o a qualcuno, insomma nell'essere dipendente a qualcosa o qualcuno, senza fare gli sforzi necessari per raggiungere i propri obiettivi, senza pagare cioè i costi delle decisioni intraprese.

C'è differenza come è noto, tra azioni che nascono dall'ascolto delle emozioni e dalla scelta chiara e responsabile frutto di una valutazione cognitiva delle conseguenze e dei prezzi da pagare, rispetto alle azioni acting, ovvero im-mediate, non mediate dalla scelta. La dipendenza da sostanze è un sintomo che irrigidisce moltissimo i comportamenti e che toglie quasi ogni possibilità di avere un rapporto col mondo basato su uno scambio alla pari, perché scambio, al livello relazionale, vuol dire incontro tra un io e un tu reali, con pari dignità. Scambio vuol dire accettare la frustrazione e le conseguenze dell'incontro con un altro da sé che non può riempire nulla, non può togliere il dolore e la disperazione, che fa la sua cosa, come ognuno fa la sua cosa e che non è qui per lui, per parafrasare la vecchia cara preghiera di Fritz. Gli effetti nella qualità della vita, su cui cerca di agire la psicoterapia, di questo tipo di ideologia delle relazioni sono chiaramente devastanti. Se aspetto che sia l'altro a dover colmare un vuoto o a "rimediare" al mio dolore, l'altro diventa un altro impossibile, idealizzato e poi distrutto e distruttivo, così come viene distrutta ogni relazione. Non resta che la *drogaltà*.

Ed è proprio sul sostenere, sullo scoprire nuove possibilità di rapporto con il mondo, con gli altri da sé, che si può piano piano, in psicoterapia, sostituire alla drogata la realtà, forse meno sballante, forse più frustrante, ma l'unica dove si può costruire una vita umana piena di senso. Non che la vita delle persone con dipendenza da sostanze non abbia senso di per sé. È che sospetto, che il senso venga disperso nel vuoto d'animo, come l'ossigeno si disperde nello spazio aperto. Non si tratta, a mio avviso di riempire un vuoto, ma di imparare a vedere quello che c'è, portandoci l'attenzione e di trovare il senso. Una vita senza senso rischia di diventare una vita senza qualità.

Il ciclo del contatto e le interruzioni

Secondo Fritz Perls (1971), un organismo sano è un organismo che sta in contatto con il proprio ambiente avendo possibilità di scambiare con esso, per trarne nutrimento e poter permettere la soddisfazione dei suoi stessi bisogni. Secondo il fondatore della Gestalt il contatto organismo ambiente è vitale e permette l'accrescimento e l'evoluzione dell'organismo e dell'ambiente stesso e il tutto è guidato, da una sorta di saggezza organismica che permette il riconoscimento dei bisogni e consente all'organismo di muoversi nell'ambiente per soddisfarli. Senza ambiente il mio bisogno è insoddisfatto, ma muovendomi dentro l'ambiente la mia azione non è innocente, bensì produce degli effetti che modificano l'ambiente stesso. Per cui, tramite il ciclo del contatto l'organismo trova la sua sopravvivenza tramite l'ambiente e l'ambiente si assicura la sua trasformazione, per lo meno la sua mutazione, attraverso l'organismo stesso. Se si blocca il processo del contatto organismo ambiente, ne risente la qualità della vita in quanto si rimane paralizzati, fissati ad un bisogno, senza per altro riceverne il relativo nutrimento e non permettendo all'organismo di fluire verso altri bisogni o desideri. Questa blocca l'energia dell'organismo sul bisogno che rimane insoddisfatto e impedisce di mobilitarla verso altri lidi. La conseguenza è una vita nella ruota del criceto. Fatica, poco nutrimento e scarso senso.

Il ciclo del contatto, negli umani riguarda anche i bisogni più complessi, come quelli relazionali, di autostima e di autorealizzazione (Maslow, 1954) e i desideri, la cui soddisfazione non implica la sopravvivenza, ma il sentire piacere e qualità di vita. La Psicoterapia della Gestalt si occupa proprio di questo, ovvero di come consentire alla persona la soddisfazione dei propri bisogni e desideri nel e col proprio ambiente, in vista di una sperimentazione di una migliore qualità della vita.

Il ciclo del contatto come "cura" con persone dipendenti da sostanze

Nella mia esperienza con persone dipendenti da sostanze ho notato la difficoltà ad entrare in contatto con emozioni e sensazioni, a prendersi la responsabilità dei propri desideri, a impegnarsi nel portarli avanti e nel pagare i prezzi delle scelte, a godere dell'esperienza stessa in quanto "non basta mai", in quanto le cose a disposizione non fanno mai superare la soglia della soddisfazione, e, come conseguenza, non si riesce a registrarla come interessante per se stessi. Ho osservato forte velocità, pochissima disponibilità ad affacciarsi alle emozioni, oppure ancora un certo grado di proiezione

paranoica, rispetto alla difficoltà di soddisfare un bisogno, la quale dipende sempre da qualcosa di esterno, ingiusto e più forte.

Non credo ci siano, non è mia intenzione parlarne adesso (e nemmeno ritengo troppo utile interrogarsene) specifici modi di gestire il ciclo del contatto da parte dei tossicodipendenti. Invece ritengo molto utile terapeuticamente il ciclo del contatto così come è stato operazionalizzato da Quattrini per aiutare questi clienti a recuperare un contatto con la realtà e le sue risorse e ristabilire nuove possibili realtà interessanti e non così distruttive come la drogaltà.

Uso il termine recuperare, ma lo considero già improprio, in quanto si tratta più che altro, di imparare a guardare al proprio mondo interno, fatto di emozioni e sensazioni, senza temere di rimanere folgorati e bruciati, di riuscire, con pazienza a trovare modi per soddisfare se stessi senza pretendere che sia qualcun altro o qualcos'altro a farlo.

Quattrini ha tradotto il ciclo del contatto in quattro fasi:

Che sento?

Che penso?

Che scelgo di fare?

Che sento?

Questo modo di intendere il ciclo del contatto può funzionare come guida per il terapeuta e per il paziente per districarsi nel mondo dei bisogni e dei desideri, permettendo lo sviluppo della consapevolezza e dell'assunzione di responsabilità rispetto a se stessi e al proprio desiderare.

Nel lavoro con persone dipendenti per il terapeuta è molto importante andare con calma e pazienza, ascoltarsi di continuo e anch'egli fare attenzione ai propri bisogni e al proprio modo con cui si fa contatto o si sta evitando di fare contatto.

Per i pazienti, il ciclo del contatto così operazionalizzato, credo sia molto utile perché piano piano vengono accompagnati a fare scoperte interessanti di se stessi e del mondo, allargando l'orizzonte degli eventi verso nuove possibilità. Ecco che lentamente, non senza difficoltà, con un po' di stupore e commozione, si può arrivare a vedere che oltre alla drogaltà c'è una realtà, che è anche abbastanza interessante, oltre che dolorosa, e che il vuoto non esiste, giacché esso non esiste in natura, perché, come dice lo stesso Quattrini, per scoprire se una cosa è vuota ci devi infilare qualcosa dentro...

Chiaramente, il ciclo del contatto non è una tecnica. O meglio, se è usato come una tecnica non serve a nulla. Il ciclo del contatto è un incontro e se per primo il terapeuta non è disponibile all'incontro autentico con se stesso e con l'altro non succede nulla di interessante. Importante dunque che il terapeuta sappia come muoversi per fare egli stesso contatto con se stesso nell'incontro col suo paziente e costruire un'alleanza che sia calda, umana, rispettosa dell'io e del tu. In questo modo, come dice Quattrini, tra i due si può aprire uno spazio abitabile da entrambi su cui si possono affacciare emozioni e contenuti interni. Nello spazio così creato si può attivare il processo di trasformazione, che è processo creativo, non volto a cambiare l'altro, ma volto a

permettere all'altro ma anche al terapeuta, di sperimentare nuove possibilità di azione nel mondo. La terapia, come dice Rossi (2009), diventa processo di adattamento creativo che si gioca nell'incontro tra l'io e il tu del terapeuta e del paziente. In questo approccio, dunque, se il terapeuta non è disposto a coinvolgersi, a rischiare di incontrare se stesso con i propri tormenti e dolori, e incontrare l'altro per come è, e non per come dovrebbe essere, anzi, per come fa, e non per come dovrebbe fare, ecco se non c'è questa disponibilità, che in qualche modo ha a che fare con l'amorevolezza di cui parla Polster, non accade nulla di trasformativo. A "curare" è dunque uno spazio di intimità, spazio e tempo dove può avvenire l'incontro tra due io, un incontro rischioso sì, ma anche nutriente. L'intimità è come il ballo in coppia, dove le due persone si avvicinano, si allontanano, si com-muovono, si sentono, liberi e insieme. L'intimità richiede contatto con se stessi e con la relazione. Nella dipendenza invece l'altro è necessario a colmare un bisogno ma non è mai qualcuno, distinto da sé, con cui muoversi insieme.

Se il paziente fa esperienza che è possibile fare incontri intimi con il suo terapeuta, col suo tempo può imparare a fidarsi e a costruire incontri intimi con altre persone nel mondo. In questo modo può imparare a contattare il suo tunnel vuoto e non cercare qualcosa per uscirne o per colmarlo, ma "semplicemente" cercare dei modi e degli incontri interessanti per arredarlo e decorarlo.

Una possibile conclusione: dalla dipendenza all'auto-sostegno passando per l'intimità

L'incontro col terapeuta disponibile a lasciarsi incontrare diventa un gioco di intimità, un'intimità dove ciascuno ha il suo con-fine, ovvero due "frontiere" che si toccano senza togliersi il proprio territorio personale.

È questo tipo di incontro che piano piano, può permettere il passaggio dalla "dipendenza da sostanze" o "da qualcuno" per stare al mondo, al richiedere e ottenere un sostegno affidabile, caldo e grazie a cui si può sperimentare nuove possibilità, fino all'auto-sostegno intimo fatto cioè del calore del con-tatto, cioè del toccarsi a vicenda, con delicatezza e rispetto.

Un incontro in cui un Io, consapevole delle proprie emozioni e bisogni, responsabile e disposto creativamente verso l'altro, si permette di avvicinarsi e allontanarsi da un Tu, scegliendo di volta in volta, in base come sente e a quello che desidera e non sulla base di automatismi privi di intenzione consapevole.

Un incontro in cui Io non dipende da "esso", non visto come un Tu, una cosa sprovvista di dignità e perciò da sfruttare; un Io che non dipende nemmeno da essa (la sostanza e la drogaltà) per entrare in contatto con qualsiasi Tu.

Un incontro in cui Io è capace di sostenersi da solo, e non sentirsi solo al mondo, in cui è capace di chiedere sostegno senza rimanere aggrappato, sentire di esser-ci lasciando all'altro lo spazio di esser-ci.

Un incontro in cui Io e Tu possono danzare insieme nel mondo la danza della vita.

Bibliografia

- Baiocco R., D'Alessio M., Laghi F. e Mazza M. (2008) Heavy Drinkers in Baiocco R., D'Alessio M. e Laghi F. (a cura di) I giovani e l'alcol: il fenomeno del binge drinking, Carocci Editore, Roma.
- Barra, M. e Lelli V. (1990), Droghe e Drogati, Editrice Lanua, Roma.
- Buber, M. (1959) Il principio dialogico, (ed. It.) Comunità, Milano.
- **Di Petta G. (2009) Nella terra di nessun.** Doppia diagnosi e trattamento integrato: l'approccio fenomenologico. Edizioni Universitarie Romane, Roma.
- Fromm, E. (1977) Avere o Essere, (ed. It.) Oscar Classici Moderni, 2001.
- Kant, I. (1788), Critica della ragion pratica (ed. It.) Edizioni La Terza, 1997.
- Lowen, A. (1984) Narcissism. Denial of the true self, New York, Macmillan.
- Maslow, A. (1954), Motivazione e Personalità, (ed. It.) Armando Editore, 1991.
- Mazzei, S. (2008) Teoria del sé e ciclo del contatto, Informazione Psicoterapia, Counselling, Fenomenologia, 12.
- Perls F., (1947) L'io, la fame e l'aggressività, (ed. It.) Franco Angeli, Milano 1995.
- Perls F., Hefferline R.E. e Goodman P. (1971) La terapia della Gestalt: eccitamento e accrescimento nella personalità umana, Astrolabio, Roma.
- Polster, E. (1988), Ogni vita merita un romanzo, Astrolabio, Roma.
- Quattrini, G. P. (2007), Fenomenologia dell'Esperienza, Zephyro Edizioni.
- Quattrini, G. P. (2011) Per una psicoterapia fenomenologico-esistenziale, Giunti.
- Rossi, O. (1998), L'utilizzazione clinica dell'attenzione e della consapevolezza nella Psicoterapia della Gestalt, Formazione in Psicologia, Psichiatria, Psicoterapia, 32-33.
- Rossi, O. (2009), Lo Sguardo e l'Azione, Edizioni Universitarie Romane, Roma.

L'uso della musica nella psicoterapia della Gestalt

Mi diverte immaginare vari modi per utilizzare la musica all'interno della cornice teorica della psicoterapia della Gestalt. A differenza della musicoterapia classica, la quale usa la musica perlopiù per scopi preventivi, riabilitativi e terapeutici, penso all'uso della musica in terapia che abbia come obiettivo migliorare la qualità di vita delle persone e non la loro "cura" dalla patologia. Il divertimento e il piacere sono elementi essenziali che seguo per rendere gratificante la mia esistenza. Quando mi sento gratificato da qualcosa, succede spesso di incontrare persone che si sentono gratificate da qualcosa di simile se non identico e allora mi dico che questa è la strada che voglio seguire, che voglio camminare perché questa è la strada che mi rende felice. Come recita la preghiera della Gestalt: "Se ci incontreremo sarà bellissimo, altrimenti non ci sarà stato niente da fare". Allo stesso modo la musica è un incontro di suoni, in un determinato tempo, in un determinato ritmo, suonati in un determinato modo. Volendo partire da un punto, mi chiedo: Perché la musica?

La musica da sempre fa parte della mia esistenza. Con l'emisfero sinistro ho studiato psicologia, con l'emisfero destro ho prodotto suoni e musica. Per anni però è come se queste attività non fossero state in relazione tra loro, anzi molte volte mi sono trovato a vivere il conflitto dell'essere da una parte creativo, folle, musicista e dall'altra scienziato, psicologo, logico. Poi incontrai la psicoterapia della Gestalt e tra le tante integrazioni di polarità, ho provato ad integrare anche questa. Cosa faccio dunque? Faccio lo psicoterapeuta e il musicista. Uso la musica in psicoterapia. La musica e i suoni con le caratteristiche in essi insiti (altezza, intensità, timbro, ritmo, tempo, intervalli, durata) sono presenti nella vita dell'essere umano ancor prima di nascere e per tutta la vita lo accompagnano. Le parole sono suoni, i baci sono suoni, gli schiaffi sono suoni. Il pianto e il riso sono suoni, il camminare è suono, il mare è suono, la pioggia è suono, il vento è suono, il silenzio è il suono nell'assenza di suono. C'è una musica per la vita e una per la morte. C'è una musica per il primo amore ed una per l'amore di sempre. C'è il suono dello spavento, quello della meraviglia. La suzione è suono, la disperazione è suono, quando la terra trema produce suono, come suono sono in autunno sugli alberi le foglie. Musica dall'autoradio è lo sguardo perso nel verde di un bimbo alla gita domenicale con la famiglia, musica è il suono di una sirena, come allo

stesso modo musica è il suono dei clacson che festeggiano marito e moglie. Musica a sera è il “ti amo” di mia moglie. Tutto è musica. Tutto è suono. Il suono e la musica fanno parte dell’esistenza umana. Ad ognuno la sua musica. Ad ognuno il suo suono. Anche occupando uno spazio molto piccolo rispetto alla memoria visiva, le persone ricordano molto più spesso ciò che hanno sentito e ascoltato rispetto a ciò che hanno visto. In più, a volte un suono e/o una musica si rivela essere il tramite per altri tipi di ricordo (visivo, olfattivo, tattile). Da qui si evince il potere della musica come mediatore tra la persona e le varie parti di se stessa, mediatore tra la persona e i propri vissuti, tra la persona e l’ambiente. La musica come metafora della vita, un insieme diversificato, infinite combinazioni di suoni, strumenti, ritmi, tempi, pause, timbri, intensità, uno dei tanti modi analogici possibili per avere consapevolezza di noi stessi, dare senso all’orchestra della nostra esistenza, e perché no, molteplici possibilità per cambiare e stare più in contatto con i nostri bisogni e desideri. D’altra parte così come l’essere umano può essere debole, forte, lento, veloce, controllato e controllante, triste e felice, arrabbiato e impaurito, rigido e morbido, libero e imprigionato e chi più ne ha più ne metta, ci sono musiche con caratteristiche simili e che richiamano simili vissuti. Come se la musica e i suoni fossero parti di noi da integrare, come se ci fosse una musica di sottofondo e una predominante, come se quello che faccio fosse una musica, come se fossi la mia musica, come se ci fossero altre musiche che avrei sempre voluto suonare ma che non conosco e non ho mai suonato, come se “è sempre la stessa musica” potesse diventare “la musica che voglio”, come se “con questa musica voglio dirti che”. Del resto, psicoterapia è anche empatia. Musica è anche risonanza. Empatia è risonanza. Psicoterapia è anche Musica.

L’uso della musica nel lavoro con le polarità

Uno degli aspetti centrali sui quali si basa la psicoterapia della Gestalt è il lavoro con le polarità. Cosa sono queste polarità? L’assunto di fondo è che a livello intrapsichico gli esseri umani sono una pluralità di istanze le quali generalmente assumono l’aspetto di interlocutori esterni, e nella seduta si guarda sempre alla persona come se, in un certo senso, fosse più di una. In un’ottica gestaltica il lavoro psicoterapeutico consiste nell’elicitare un avvenimento tra due poli espliciti. Questo processo anche se è solo espressione, si concretizza poi in un’azione, in quanto anche esprimersi è un genere di azione (G. P. Quattrini, 2011). In altre parole, all’interno della stessa persona ci sono tante “persone” ognuna con le proprie caratteristiche le quali si muovono appunto da un estremo all’altro. Ogni persona dunque può essere forte e debole, sicura ed insicura, dolce e acida, affettuosa e anaffettiva, egocentrica e riservata e nessuna di queste esclude la presenza dell’altra. Il problema è che, della coppia, la persona riconosce come propria solo una delle due polarità, negando l’esistenza dell’altra. Quante volte mi è capitato di dire: “sono sempre stato forte, devo essere forte, non posso essere debole” mentre magari il bisogno in quel momento è concedermi un po’ di sana debolezza, avendo l’umiltà di chiedere aiuto. Allora scopo della psicoterapia in questo senso è mettere in relazione le polarità opposte e invece che negare l’espressione di una o dell’altra, si lavora affinché ci sia una pacificazione tra esse. Da questo punto di vista, anche in musica molto spesso ci si trova di fronte a delle polarità. Se esami-

amo ad esempio alcune caratteristiche del suono come l'altezza, l'intensità, il timbro, il ritmo ci troviamo di fronte ad una serie di polarità. Rispetto all'altezza, un suono può essere grave o acuto. Forte e debole invece è un suono rispetto alla propria intensità. Allo stesso modo una musica può essere suonata in modo veloce o in modo lento, può essere allegra ma non troppo, andante con brio. In che modo quindi le caratteristiche del suono e della musica diventano strumento terapeutico a mediazione artistica? La dimensione in cui ci muoviamo è "qui e ora". Il primo passo può essere rappresentato dal chiedere ad una persona di esprimere ripetutamente quello che sta provando, attraverso dei suoni. Il risultato che ne viene è il proprio mantra, un insieme di suoni, ritmi e vissuti che vengono amplificati ed esagerati. Cosa sta suonando la persona? Suona alcune delle infinite polarità nelle quali si muove la propria esistenza. Da qui, insieme al terapeuta la co-costruzione di senso squisitamente soggettivo. Se la persona produce suoni gravi, la si può invitare a sperimentare e a produrre suoni meno gravi, più acuti. Così se produce suoni lenti o veloci, forti o deboli. E se questi suoni rappresentassero parti della persona? Quali parti sarebbero, quali comportamenti rappresenterebbero e in quali altri modi potrebbero suonare? Può essere attraverso gli strumenti, ma anche attraverso la voce, il battito di mani, il corpo. Le caratteristiche della musica quindi, diventano nel lavoro terapeutico metafora delle "caratteristiche" della persona, dei propri vissuti, delle proprie polarità e del proprio modo di stare al mondo. Attraverso il fare musica, quindi, la persona può contattare, esprimere ed integrare le proprie polarità.

Carattere e musica: dal loop esistenziale alla musica che voglio

Così come il loop musicale è un insieme di suoni e ritmi che si ripetono di continuo, anche il carattere è un insieme di modi di stare al mondo che vanno in automatico. Per quanto questo rappresenti una risorsa per l'adattamento all'ambiente, a volte diventa un limite se non si è capaci di riconoscerlo, dirigerlo, ampliarlo e modificarlo. Attraverso esperienze creative si può avere più consapevolezza del proprio carattere, in modo tale da accrescere la capacità di fare scelte in base ai propri bisogni e al contesto in cui ci si trova.

Prendendo spunto dall'antica teoria dell'Enneagramma, si può sperimentare attraverso la musica il proprio "carattere" per scoprirne da una parte le risorse e dall'altra i loop che non ci permettono di sperimentare altro da quello che siamo abituati a fare. Si può lavorare sulla propria "musica", per poterla riconoscere, suonare nel momento giusto e modificare nel ritmo, nella melodia, nel tempo in relazione alle circostanze e ai propri bisogni e desideri. Affinché "è sempre la stessa musica" diventi "la musica che voglio".

L'uso della musica, così, diventa utile in un percorso di rieducazione della capacità di comprendere metaforicamente qual è la colonna sonora che ci accompagna e condiziona il nostro modo di relazionarci col mondo. La musica diventa il punto di partenza per ripristinare la capacità di rispondere creativamente agli stimoli e di agire nel modo più funzionale ai propri bisogni.

Un esempio di lavoro in gruppo. Partendo da una fantasia guidata si danno ai partecipanti degli input che gli permettano di entrare in contatto con delle parti di sé. Ancora prima si chiede di chiudere gli occhi e di identificarsi nella propria musica, di diventare la propria musica e osservare cosa succede. Diventando la propria musica, analogicamente le persone possono osservare il proprio modo di “suonare”, le proprie caratteristiche essendo “musica”, possono entrare in contatto con le proprie sensazioni ed emozioni prestando attenzione al piacere e/o meno che queste provocano. Una musica, in questo senso quindi la persona, può suonare rock o leggera, può essere suonata da un'orchestra o da un solo strumento, può essere suonata all'aperto o al chiuso, ci può essere qualcuno ad ascoltarla o nessuno. Una musica può suonare in un pub o in un teatro. Può essere lenta o veloce, con pause o tutta d'un fiato.

Finita la fantasia guidata, si riaprono gli occhi e senza parlare, i partecipanti scelgono uno o più strumenti musicali che nel frattempo sono stati disposti nel cerchio. Per strumenti musicali considero tutto ciò che produce suono, quindi anche la voce e il corpo. Successivamente, chi vuole può esprimere ciò che ha esperito durante la fantasia usando sia gli strumenti scelti, ma anche gli altri partecipanti dando vita così, passo dopo passo, insieme al terapeuta alla co-costruzione della propria colonna sonora. In questo momento, si può chiedere alla persona se le piace o meno quello che sta costruendo e ascoltando, e che effetto le fa. In più, quali caratteristiche ha la musica e in che modo queste hanno a che fare con il proprio modo di stare al mondo. A questo punto si chiede alla persona se vuole cambiare qualcosa di questa musica, ed è così che una nuova musica inizia a suonare ripetutamente. E se questo cambiamento fosse un qualcosa da fare o non fare nella vita, cosa sarebbe? In un primo momento il lavoro si muove su un piano analogico, la persona entra in contatto con i propri stati emotivi, fa esperienza delle proprie “cristallizzazioni” caratteriali che intanto sono diventate musica e suoni, per poi terminare su un piano digitale di consapevolezza e trasformazione “come quando nella vita?”. Ecco che la musica può diventare una risorsa utile per me come terapeuta per facilitare la persona ad esplorare, riconoscere, modificare e ampliare i vari aspetti di sé, può diventare strumento di mediazione nel processo di apprendimento, dove per apprendimento si intende l'integrazione di un'esperienza emotiva, cognitiva e di azione. Se prima del lavoro la persona era ingabbiata all'interno di comportamenti stereotipati e poco funzionali a rispondere ai propri desideri e al contesto di riferimento, durante il lavoro può sperimentare un modo di stare al mondo creativo, un più ampio ventaglio di risposte e di conseguenza una qualità di vita più soddisfacente.

L'uso della musica nella relazione d'aiuto dunque arriva da lontano. Il rapporto dell'essere umano con la musica parte da lontano. Essa è compagna di momenti bui e di momenti di luce. Attraverso la musica si può prendere con-tatto con le parti più intime, ci si esprime, si dà senso a quello che si prova, e come per magia il vissuto si fa chiaro, si scioglie, si trasforma. Con la musica ho creato relazioni da cuore a cuore, da pancia a pancia. Ho potuto incontrare popoli lontani senza saper parlare la loro lingua, la musica è linguaggio universale.

Con la musica ho danzato a piedi scalzi sulla terra, ho viaggiato per le strade del mon-

do, mi sono addormentato sotto un albero alla fine del giorno. La musica fa dialogare il naturale con il soprannaturale, il logico con l'artistico, l'uomo con l'universo. La musica cura quando uno sciamano percuotendo il proprio tamburo entra in trance divenendo mediatore di due dimensioni diverse, quella terrena e quella degli antenati, degli spiriti. Quando i ritmi forsennati costruiti nella relazione tra chi cura e chi viene curato, portano allo sfinimento e alla pace interiore. La musica cura quando uno psicoterapeuta chiede al proprio cliente di esprimere ciò che sente con dei suoni, con la propria voce, attraverso degli strumenti che prendono vita e rispecchiano vita. La musica cura quando viene amplificata e improvvisata, co-costruita nella relazione tra terapeuta e cliente/paziente. Quando integra le parti che apparentemente sono lontane tra loro, ma in realtà trovano casa nella stessa persona. Cura la musica quando non può esserci altro canale comunicativo che non siano suoni, rumori, semplici melodie. La musica parte da una sorgente e se arriva ad un'altra sorgente che accoglie, risuona. Come risuonano in me le parole dei maestri che in questi anni ho incontrato. Trova la tua strada e segui il tuo cuore. Io sento il battito del mio cuore, è musica.

La musica tocca vissuti dimenticati ma che continuano a vivere. La musica è simbolo di vita. Gli strumenti che la producono sono simboli. Nella mia nuova casa c'è musica. C'è una musica per ogni stagione.

Bibliografia

- Manarolo G., *Ascolto e musicoterapia*, ed. Ugo Boccassi, 1999.
- Mazzei S., "Creatività e integrazione in psicoterapia", Estratto da: *Qui e Ora Rivista di Gestalt*, 2013.
- Piccirilli M., *Come la mente modifica il cervello*, ed. Morlacchi, Perugia, 2011.
- Quattrini G. P., *Fenomenologia dell'esperienza*, ed. Zephyro, Firenze, 2007.
- Quattrini G. P., *Per una psicoterapia fenomenologico-esistenziale*, ed. Giunti, Firenze, 2011.
- Ragni S., *Le nuove arti terapie. Percorsi nella relazione d'aiuto*, ed. Franco Angeli, Milano, 2013.
- Verucci M., *Efficacia della musicoterapia sui sintomi della schizofrenia*, in Perilli e Russo, *La medicina dei suoni*, ed. Borla, Roma, 1998.

Quando il nostro amico se ne va

Silvia Polizzi Andreeff

Psicologa - Psicoterapeuta

Molti di noi vivono l'animale di casa come un membro della famiglia e lo amano come un amico.

Questo amore è fatto di momenti condivisi, di crescita personale, di scambi affettivi e di tanto altro.

Quando accade di perderlo, improvvisamente o per una malattia, le emozioni di dolore e impotenza mettono a dura prova la vita della famiglia che è costretta ad un cambiamento. Cambiano i ritmi, cambia lo spazio, cambiano persino i rumori in una casa. È una assenza molto presente. Sapere cosa succede a chi vive questi momenti e sapere che è normale e umano che sia così, è utile. È anche importante sapere che è un dolore che poi passa; e avere qualche spunto su come poterlo gestire meglio, può aiutare. Affronterò questo argomento mettendo in risalto l'importanza di un animale amico in famiglia, il tema della perdita, della morte, ma anche e soprattutto della vita. Perché se siamo qui a parlarne, vuol dire che la vita, continua. È non è una colpa, è un regalo.

Ruolo di un animale in famiglia

Quando un gatto o un cane o un coniglio, un criceto o un altro amico peloso e non, entrano in una famiglia, in un certo senso smettono di essere animali, e diventano amici, compagni, membri della famiglia stessa a tutti gli effetti. Vivono con noi, ci accompagnano nelle nostre giornate, condividono i momenti del pasto. Diventa un rito quello di fare colazione insieme, preparare il pranzo per la famiglia e la pappa per il cane, spesso si elargiscono assaggi da tavola anche "contro le regole" perché non si resiste a quegli occhioni di silenzio pieno di richiesta. E poi c'è l'ora della passeggiata, puntuale come se il nostro amico fosse dotato di orologio! Se non andiamo noi armati di guinzaglio è lui a richiamarci all'ordine!

E se ci si può concedere un riposino pomeridiano, il nostro amico è lì accanto a noi pacioso e fedele. Capita anche di discuterci eh! A chi non è capitato di rispondergli male per un "comando" frainteso, per un nervosismo di troppo, o per un'insistenza particolarmente rumorosa? Sembra quasi che ci siano delle piccole liti, ognuno col

suo broncio, e poi, si fa a gara a chi fa il primo passo verso una veloce riappacificazione. Come col partner, coi figli, coi genitori, come in ogni famiglia. Questo è l'aspetto magico di un animale. Quando si dice che gli manca la parola, beh, io penso che parlino semplicemente in modo diverso da noi, ma parlano eccome! A volte si capisce di più il proprio cane/gatto...che un compagno! E così l'animale è vestito e investito di un ruolo molto importante, che va oltre i compiti strettamente canini.

Perdita

Per molti di noi perdere un animale con cui si è convissuto è come perdere un familiare, o un amico.

E perdere un affetto del genere è come perdere una parte di noi, come se una fetta della nostra vita ci svanisse tra le mani. Questo genera un dolore immenso, che ha bisogno di tempo e spazio per essere lenito. Questo dolore è normale. Soprattutto per chi ha convissuto principalmente con quell'animale, una quotidianità fatta di piccole e grandi cose. La morte è una perdita definitiva per certi aspetti. I più concreti e tangibili. Non riabbraceremo più il nostro fedele amico. Non ci verrà più incontro scodinzolando, o facendoci le fusa, o volandoci intorno. Questo è l'aspetto più doloroso. Finisce un capitolo della nostra vita. Non la nostra vita però. E anche questo è importante.

La perdita improvvisa

Tutte le morti sono perdite dolorose, ma ce ne sono alcune che rendono il lutto ancora più drammatico, come nel caso di incidenti. Quando la perdita è improvvisa oltre al dolore lascia uno spazio immenso fatto di sorpresa, incredulità e uno stato d'animo simile allo shock. "Non è possibile!". Si nega la notizia. Questo è normale. Non si può essere pronti a tutto, soprattutto a cose molto drammatiche come la morte del nostro animale del cuore. La sensazione di restare senza forze, di non provare niente (perché sarebbe troppo forte come emozione se la sentissimo), o di provare una grande rabbia fa parte della naturale reazione ad una notizia del genere, sia che ci venga detto, sia nel caso che fossimo proprio noi ad accorgerci di ciò che è successo.

La perdita che ci si aspettava

Quando il nostro amico animale è molto anziano, in cuor nostro sappiamo che ha più vita dietro che davanti, ma dirselo ad alta voce è molto diverso. Non è mai il momento giusto per morire. Anche se si è anziani. Solo che fa parte della vita. Essere arrivati alla senilità significa aver avuto tanta vita, e già questa è una fortuna, e se il nostro amico ha avuto la doppia fortuna di viverla in una famiglia, amato e rispettato, in cuor suo non potrebbe desiderare di meglio. Rendercene conto ci è utile a contenere un po' il dolore, perché abbiamo fatto tutto ciò che potevamo fare per lui e con lui. Ancora diverso è il caso in cui il nostro amico animale si ammala e il veterinario ci

dice che non si può fare niente, o più niente, se già sono stati tentati interventi, e in più è ancora giovane. Anche in questo caso si è costretti a prendere in considerazione l'idea della morte prima del tempo. E quando sarà il momento sarà comunque dolorosissimo. Eppure lo sapevamo. Saperlo può essere utile, ma non aiuta a soffrire di meno. In questi casi è frequente la sensazione di ingiustizia: "non è giusto". Si nega che sia potuto accadere proprio a Lui. La rabbia può arrivare a livelli altissimi. Ci si sente sotto scacco dalla vita. Non ci si spiega perché. È vero. Un perché è introvabile. Su certe cose siamo impotenti, cioè sentiamo rabbia dolore e paura, e su altre abbiamo invece molto potere. Per esempio, una cosa che può aiutare è trovare un come. Come stargli vicino per quel che gli resta, e come poter affrontare il vuoto che lascerà. E non meno importante come ricostruire la nostra quotidianità senza di "Lui". Perché anche se in certi momenti sembra tanto buia, per noi c'è ancora strada.

Come affrontare nell'immediato la perdita

Spesso non si è pronti a lasciare andare il nostro amico anche se è vecchio e ha avuto una vita meravigliosa, figuriamoci se ce l'ha ancora tutta davanti una vita e invece gli è stata diagnosticata una malattia incurabile. Sapere che la sua vita terminerà prima del previsto non significa soffrire di meno quando accadrà. Però ci dà una possibilità. Quella di aver cura di mettere più qualità possibile in ogni momento della sua vita, ancora più di prima, e stando attenti anche alle piccole cose. Dove non è più possibile curare, è ancora e sempre possibile prendersi cura. Di Lui. E di noi.

A un certo punto ci si trova soli a dover gestire la presenza di quest'assenza, e a dover fare tutto ma senza la compagnia dell'amico di sempre. È una situazione che richiede energia e sostegno. Solo che in certi momenti non si sa dove prenderla l'energia. È importante chiedere aiuto, a un amico, ad un familiare, ad uno specialista, e permettersi di esprimere tutto il dolore e la rabbia che si ha dentro. Ognuno poi ha il suo modo di esprimere la sofferenza, e va bene così. Ma far finta che non sia successo niente o sminuire la cosa, serve solo a rimandare un dolore che prima o poi andrà guardato negli occhi, e più verrà procrastinato, più sarà dura affrontarlo. Il dolore è un'emozione, le emozioni non si fuggono, si possono solo attraversare. E qualsiasi sia l'emozione, poi passa. Ci scorre dentro, ci percorre, e poi passa. Il dolore, anche quello più grande, se lo viviamo, poi dolcemente ci lascia, e un'altra emozione prenderà il suo posto. La vita non si ferma. La vita continua.

Elaborare la perdita

L'unico modo per far passare il dolore è viverlo. Le emozioni, sia piacevoli che spiacevoli sono la nostra parte viva. Le sentiamo forti dentro di noi, poi vanno via, sono un vissuto che fluisce. Loro danno vita a noi, e noi diamo vita a loro. Per farlo dobbiamo attraversarle. Come? Accorgendoci di cosa stiamo sentendo senza giudicarlo, ascoltando il nostro corpo e rispettandone i limiti, parlando del vuoto che sentiamo, della mancanza che stringe lo stomaco, della rabbia e della tristezza (solo per fare degli esempi, ma ognuno lo vive a modo proprio); questo aiuta a elaborare la perdita.

Parlare ma anche scrivere, disegnare, muoversi, purché si esprima. Perché quando si tratta di una perdita tale, c'è bisogno di un periodo di elaborazione, fatto di espressione di ciò che si sente, di condivisione delle proprie emozioni sensazioni e ricordi, di ascolto, comprensione ed empatia, e infine di riappropriazione (riprendere con sé l'investimento affettivo e portarlo avanti nel mondo). Parlare del proprio animale perduto e delle proprie esperienze con Lui, aiuta a imprimere in noi la sua presenza e ciò che c'ha lasciato. Perché se è vero che la morte ce l'ha fisicamente portato via per sempre, dall'altra, quello che è stato vissuto insieme, non può togliercelo nessuno. E soprattutto, l'amore che gli abbiamo dato era ed è un nostro sentimento, ed è bene ricordarlo. L'amore non si perde perché è dentro di noi. Il nostro amico ci ha permesso di metterne un po' nel mondo e ci ha insegnato che siamo in grado di farlo. Ma l'amore è sempre nostro, e di nuovo possiamo rimetterlo nel mondo. Col tempo, quando ce la risentiremo. È utile avere delle foto da cui partire per una narrazione, ma vanno bene anche i suoi oggetti, e in presenza di qualcuno rievocare ricordi piacevoli e spiacevoli, come a collegare con un filo invisibile ma potente, quello della narrazione, gli episodi e i momenti di vita vissuti insieme. Raccontare aiuta a riappropriarsi dei pezzi di storia che mai come in momenti come quelli del lutto sembrano andare in frantumi. Come in una sorta di psico-collage, dar vita a una riconfigurazione di senso. Solo una volta che ce ne siamo davvero riappropriati, allora potremo lasciarla andare. Dove per lasciare andare non intendo dimenticare (sarebbe impossibile e innaturale), ma lasciar fluire, accogliendo il destino che è spettato al nostro amico. Accogliere è una delle cose più difficili da fare, e contemporaneamente più facili: significa non resistere. Non opporsi. Lasciare che sia. È diverso da accettare, che implica una parte più attiva e uno sforzo maggiore. Accogliere è come osservare un fiume che scorre. Noi siamo lì accanto al fiume, possiamo solo guardarlo e constatare che scorre.

È facile sentirsi in colpa per quel che gli è accaduto, come se avessimo potuto o dovuto fare qualcosa di diverso per evitargli quel destino. Ci diciamo che se gli avessimo dato altro da mangiare o se l'avessimo portato più spesso a correre...magari non sarebbe successo. Tutto questo è normale, è umano. Ma spesso è il nostro bisogno di voler controllare tutto o la nostra sensazione di onnipotenza, che ci porterebbe a salvare da tutti i mali le persone e gli esseri che amiamo. Ma siamo solo esseri umani. Potenti sì, ma non onnipotenti. Tutto quello che possiamo fare è solo amare. E amare non è poco. Aver amato è tutto quello che è in nostro potere. E se l'abbiamo fatto proprio in quel modo vuol dire che era il modo migliore che abbiamo trovato. Custodire questo amore, questo legame che ci è stato portato via è tutto quello che possiamo fare. E significa portare con sé l'esperienza di aver amato e di essere stati amati, e riuscire a lasciare andare ciò che non è in nostro potere trattenere, la vita. Tutto quello che possiamo fare è viverla, e viverla è già un bel compito. Saper lasciare andare è l'altra faccia di saper prendere. Con il nostro amico abbiamo avuto un tempo per prendere, e prima o poi c'è anche un tempo per lasciare andare. Fate tesoro di ciò che vivere con lui vi ha insegnato. Magari qualcuno non lo sapeva, ma sa amare. Forse qualcun'altro può pensare di non valere abbastanza e invece il nostro amico vi ha fatto sentire indispensabili. A qualcun altro ha insegnato che è bello essere amati senza essere giudicati. Questo è quello che ora potete cercare nel mondo. E questo è l'ennesimo

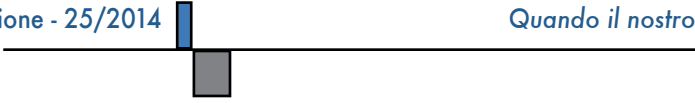
insegnamento che può lasciarci il nostro amico. Ricordarlo è un buon modo per non perderlo mai davvero, e per portarlo, in qualche forma, sempre dentro di noi.

“Sostituire” l’animale scomparso

“Il mio era un animale insostituibile. Come lui non ce n’era e non ce ne sarà. Lui era speciale. Ora che è morto non voglio più sentire parlare di altri animali. Non voglio più soffrire così.”

Questa posizione, legittima, è molto frequente. E va anche rispettata. Partendo dal presupposto che non c’è qualcosa di giusto o sbagliato da fare, questa posizione va però inquadrata nell’ottica del “dolore fresco” che ci pervade dopo la morte del nostro amico. Infatti si prende in considerazione solo la sofferenza della morte, ma non si vedono tutti gli anni e i momenti di gioia che ci hanno reso la vita migliore e in cui abbiamo potuto scambiare tanto amore. Rinunciare alla possibilità di soffrire ancora, implica anche rinunciare alla possibilità di sperimentare nuove gioie e condivisioni. Ma in quel momento, anche solo pensare di riprendere un altro cane o gatto o altro animale, ci sembra una pazzia. Proprio perché non ce ne sarebbero come lui. E questo è vero. È proprio così. Infatti se vogliamo un altro animale per sostituire il nostro, rischiamo di intraprendere una via molto complessa e amara. Ogni nostro amico è insostituibile. Ed è anche vero che ogni animale è speciale. È così perché ognuno è diverso, e ognuno ha le sue caratteristiche, e perché con ognuno noi costruiamo una relazione che è unica. E questa relazione che cresce con noi e noi nutriamo di tempo, spazio e vita, è qualcosa che appartiene solo a chi la vive. E questo è qualcosa che non appartiene esclusivamente all’animale, ma a ciò che è in mezzo tra l’animale e noi. Non è l’animale in sé, quanto ciò che si crea tra lui e le persone che lo amano a diventare così importante. Quello che noi ci mettiamo dentro, il modo in cui con tutto il nostro amore riempiamo e costruiamo una relazione, uno scambio, un rapporto; questo dà dignità a noi, al nostro amico animale e alla nostra relazione. Prendere con sé un altro animale, ha senso nell’ottica di desiderare che il nostro amore e la nostra passione e la nostra curiosità, e il nostro impegno e il nostro bisogno e i nostri desideri possano prendere vita in una nuova relazione, con un altro nuovo diverso amico. Allora sì che si può pensare, col tempo, che può essere brevissimo o lunghissimo, e non è giudicabile da nessuno che sia esterno alla situazione, di intraprendere una nuova amicizia, con un altro animale, con cui molto probabilmente si instaurerebbe un rapporto speciale. Ma assolutamente non da confrontare col precedente, e non per riempire buchi, perché significherebbe non vedere l’altro animale, ma sovrapporci la nostra immagine di quello precedente; la relazione richiede almeno due individui, due poli, se noi non vediamo l’altro per quello che è, ma solo per ciò che ci vorremmo vedere, non stiamo in relazione con un altro soggetto, ma con un oggetto, e questo sarebbe un torto per tutti. A noi non farebbe bene perché continuamente ci perderemmo nel sapore amaro dei confronti, il nuovo amico potrebbe sentirsi frustrato dal nostro atteggiamento di “l’altro non si sarebbe comportato così o colà.....”, e il nostro amico di prima sarebbe richiamato in gioco quando lui in gioco non è più.

Alla luce di questo, ottimo volere un altro animale, ma ricordandosi che è un altro, e non sostituisce nessuno. Ognuno è quello che è. E ha diritto di vivere la sua dignità senza paragoni. A volte può volerci molto a elaborare il dolore a tal punto da essere pronti a reinvestire su un'altra relazione il proprio amore. Si può anche scegliere di tenerlo per sé, ma ogni scelta comporta una rinuncia. Personalmente credo che valga sempre la pena avere accanto un amico, ed essergli amico. Anche perché, almeno nel caso dei gatti e dei cani, sappiamo prima di prenderlo, che anche nella migliore delle ipotesi vivranno meno di noi, e anche se saperlo non ci farà soffrire di meno, è utile ricordarsi di vivere di qualità e non di quantità e che anche solo qualche anno in cui potersi sentire meno soli, fare un sorriso in più, prendersi cura di qualcuno, avere una compagnia, farsi scaldare dall'amore di un animale, beh, ne vale sempre e comunque la pena. Solo se si è disposti a vivere il dolore si potrà vivere anche la gioia. E noi conosciamo l'uno solo perché abbiamo conosciuto anche l'altro, e questo è il fluire della vita, perché la vita scorre come un fiume e non serve provare a fermarla, né provare a spingerla. Il fiume sa dove deve andare. Noi possiamo solo navigarla. In compagnia, a volte, è anche meglio!



Testimonianza: Il cammino di Santiago

Pierangela Vallese

Psicologa - Psicoterapeuta

Sono tornata da pochi giorni dal cammino di Santiago e voglio condividere i doni di questa esperienza con voi, per quanto senta in questo momento limitante usare le parole nel raccontarvi questa esperienza.

Ogni giorno, nel camminare e nell'incontrare pellegrini come me, ho pensato più volte a ognuno di voi e a me in cammino.

Lungo questo cammino ho incontrato tanti maestri e maestre, pellegrini come me, che sono stati "doni" del cammino, quando è caduta la mia maschera, quando mi sono aperta all'accettare l'aiuto che mi veniva offerto e l'accettare la mia vulnerabilità, le mie paure e i miei limiti di essere umano. La mia maschera è caduta quando non ho preteso più di "capire" e ho sentito ciò che stava accadendo in quel momento fuori e dentro di me, quando mi sono aperta con fiducia alla condivisione e all'incontro con l'estraneo.

La mia maschera è caduta, grazie al dolore fisico. Dal ginocchio si è esteso per tutta la gamba e non mi ha dato tregua per giorni, fino a farmi piangere continuando a camminare e farmi rallentare il passo...tanto lento da potermi godere tutta la meraviglia e la generosità della natura e degli esseri umani che incontravo in quei momenti.

Il dolore mi ha spezzato la maschera della razionalità, mi fatto cantare parole inventate lì, senza significato e tanto senso per me in quel momento.

Nei Pirenei tra salite e discese interminabili, come il dolore fisico, la mia anima gioiva e cantavo e non mi importava del giudizio degli altri, tanta era la libertà che sentivo dentro di me. E nel dolore, il corpo, la mente e mie emozioni che chiamo spirito, mi facevano sentire viva e presente. E ogni giorno, ad ogni passo dolente scopro la presenza a me stessa che mi permette di scegliere con consapevolezza di fermarmi lungo il cammino a riposare o continuare ancora un po'.

La presenza a me stessa mi lascia libera di camminare con il mio passo lento e godere la meraviglia della solitudine nei mari smeraldo, oro e rubino delle mesetas. Nel silenzio, sento uno spazio interiore ampio e vuoto in cui voglio riposarmi, sento la mia casa. Quel silenzio vuoto e pieno di meraviglia.

Attraverso il dolore fisico, mi sembra di connettermi alla natura, al primo incontro della giornata, il "bruco-pelo!", quel bruco tutto peloso, mai visto, che sta camminando anche lui lo stesso mio sentiero, ed è un'esperienza meravigliosa. Nella presenza a me stessa, sto con gli altri, quel "buenos dias, come stai?" che non sono convenevoli e che ci si scambia per abitudine, ma hanno un senso nella giornata di cammino. A volte, la voce dell'altro pellegrino è la "sveglia" ad essere presente a me stessa nel cammino e non perdersi in nuvole di pensieri e astrazioni. E sto un po' con il pellegrino che incontro quanto basta, poi saluto quando sento di voler proseguire da sola.

Inizio a ricevere doni inaspettati durante il cammino, carezze, baci, coccole in teneri momenti che terminano nel lungo tramonto dell'ovest e che godo pienamente e consapevolmente. Attraverso le mie paure e scopro di averle chiuse da bambina in un baule della mia memoria. Mi accorgo che sono giochi di ombre queste paure con cui la mia mente costruisce racconti e che con la luce si dissolvono...e mi accorgo di incontrare lungo il cammino tanti "bambini" come me, che sui letti a castello hanno il sonno leggero, leggero come il tremolio che sentono nel petto che li accompagna per gran parte del sonno veglia a cui si sono abituati negli anni, nonostante storielle, preghierine e vari stratagemmi che si raccontano infinite volte nel buio fino a cadere stanchi addormentati.

E nella notte degli ostelli mi accorgo dei numerosi diari sui letti a castello. E si inizia scrivendo a sé stessi, e poi condividendo con gli altri poesie, racconti, canzoni, disegni di giorno incubati nelle menti dei pellegrini e finalmente liberati nel lento imbrunire. Condividere. "Compartir".

Quando la maschera si spezza, inizio a condividere con i pellegrini che incontro le esperienze quotidiane, le essenziali.

Niente di "extra-ordinario", in quanto non c'è alcun bisogno.

Andrea lava i piatti e io li asciugo, ci sentiamo vicini, ridiamo e ci scambiamo poche parole ma vere e nel salutarci, ci auguriamo un buon cammino.

Mi accorgo che il dolore spezza una delle mie tante maschere. Vedo bene e riconosco i miei demoni, che sono ancora altre maschere e ne sento attaccarsi un'altra, molto dura. Voglio "capire" cosa succede in questo cammino, il perché tutti sono aperti alla condivisione delle proprie esperienze personali e intime, in modo così naturale, con tanta fiducia nell'altro e mi chiedo come mai, nella nostra quotidianità siamo così diffidenti, chiusi, combattenti, orgogliosi?? o forse è solo una mia proiezione?! Risposte logiche le trovo, ma alla fine, mi accorgo che non sono così interessanti e mi allontanano dall'ascolto di ciò che sento e delle persone che incontro.

E torno ai sensi, e guardo ciò che accade intorno a me e sono di nuovo libera.

Mi accorgo che ognuno ha il proprio zaino, i propri dolori più o meno evidenti nel volto e nel passo e, nonostante la fatica e le difficoltà personali, ognuno continua a camminare con il proprio peso sulle spalle e ciò che accade di semplice ed essenziale è che è

possibile camminare per un po' insieme all'altro pellegrino, è possibile prestare il proprio bastone, è possibile scambiare esperienze di vita che sembrano alleggerire le fatiche quotidiane, accorciare le distanze chilometriche e trovare un motivo per scherzare senza sminuire i propri e altrui vissuti.

Non è fisicamente possibile per nessun pellegrino, portare lo zaino dell'altro pellegrino, oltre al proprio sulle spalle.

E quest'insegnamento è prezioso per me che, nel momento in cui i miei dolori fisici passano e mi sento "rinata e libera", mia sorella che cammina con me, ha una forte sciatalgia. Io le resto vicino, lasciandole il suo zaino. E sto male psicologicamente, in conflitto, non posso cambiare la sua condizione e sento il desiderio di tornare sulla strada a camminare, non voglio fermarmi! Ferma in città mi sento di nuovo nei sensi "addormentata". Comprendo il suo dolore fisico e i suoi momenti di disperazione e, questa volta non per dovere di sorella maggiore e perché sento amore, che decido di fermarmi e godermi ciò che mi offre la caleidoscopica città di Pamplona. Io non posso fare alcuna previsione, forse il mio cammino è terminato e la decisione migliore è tornare in Italia, perché gli antidolorifici e la pioggia e il freddo non stanno aiutando mia sorella. E' necessario caldo e riposo. Decisione condivisa di ripartire, sono serena perché sento già di aver ricevuto tanto da questo cammino. Poi nell'ostello incontriamo Claudio. Fa il medico e offre a mia sorella la sua arte, l'agopuntura.

È un' esperienza di fiducia, mia sorella non conosce Claudio e non ha mai fatto l'agopuntura e ha paura degli aghi. Io non dico nulla, lei è libera di scegliere. Claudio le dice chiaramente che è possibile anche dire di no a ciò che non si conosce, l'agopuntura è un'esperienza "invasiva" con effetti su mente e corpo. Lei dice sì all'aiuto di Claudio. Mia sorella inizia a stare meglio con l'agopuntura, cammina di nuovo. Claudio, lungo il suo cammino offre il suo aiuto a diversi pellegrini, oltre mia sorella. Io sento riconoscenza per Claudio e sento di offrire quello che ho, in quel momento, delle olive e un abbraccio. Mi capita di incontrare di nuovo Claudio e scambiamo consapevolezze e visioni personali che ci avvicinano come calamite, e nel desiderio di conoscerci ancora più in profondità, entrambi percepiamo chiaramente la forma e i limiti da non oltrepassare nel nostro stare insieme, nel qui e ora. Tanti incontri durante il cammino e tanti "scambi". Scambi, scambi, scambi, connessioni su vari livelli di consapevolezza. Continuando il cammino, vivendo di scambi, mi tornano in mente le parole di Paolo Quattrini riguardo l'importanza degli scambi per gli esseri umani e l'economia dello scambio tra se stessi e gli altri, che ora sperimento e che sono nutrimento quotidiano nel cammino, per me, non sono più solo parole.

E più vado avanti in questo cammino, cambiano i compagni e le compagne, i paesaggi fuori di me e cambio io.

Più mi dà la possibilità di incontro con le persone, più riconosco le mie maschere e nel riconoscerle mi sento libera di scegliere una nuova alternativa, accettando la mia nudità e vulnerabilità di sperimentare una nuova forma di essere sconosciuta e in sintonia con il momento che vivo. Incontro persone come Maurizio e Nia. Maurizio, esistenza da eremita, solitario e felice, tante porte chiuse e tante porte aperte. Nia restauratrice affer-

mata della capitale spagnola. Camminando, si sono incontrati sei anni fa e lungo questo cammino, costruiscono l'Hospital de l'Alma, che è semplicemente una vecchia casetta ristrutturata, con la porta sempre aperta all'estraneo, lo sconosciuto. Entrambi si fidano del bello, del buono e del sacro che è nelle radici dell'umanità. Dentro questa casa, non fanno i terapeuti, ma è come se lo fossero un po' diventati con la loro esperienza. Hanno questa casa in cui coltivano il giardino, restaurano mobili, a volte scolpiscono legno e pietra, leggono libri, meditano e vivendo coerenti con ciò che sentono e credono, al contempo nutrono il loro corpo, la mente e lo spirito e dei pellegrini che arrivano stanchi in un paesino della meseta. Questo nutrimento nel pellegrino avviene stando lì, seduti in una stanza di quella piccola, graziosa e al contempo umile casa, riposando e tessendo insieme a Maurizio e Nia la conversazione, mai banale e ripetitiva, con fili di esperienze di vita propria e che si incontrano con i fili di esperienze di chi sente di essere libero di entrare ed uscire da quella casa.

Lungo il cammino ho ascoltato i racconti di diversi pellegrini che, come me, per curiosità, si sono affacciati a quella porta e quando sono usciti si sono sentiti diversi, a contatto con le emozioni e sensazioni degli abitanti di quella casa.

E vi racconto anche di Rosita che ha un negozio di pietre e di musica, che fa la psicoterapeuta gestalt e che conosco "casualmente" perché entro nel suo negozio attratta dalle sue "mercanzie" e dalla scritta "toque, toccare" su tutti i ripiani del negozio. Nel retro del negozio entro in un bellissimo salone e poi un giardino che Rosita ha realizzato con l'aiuto di familiari e amici. Con altri colleghi, lavora principalmente con le costellazioni familiari e l'arteterapia per adulti e per bambini. E ascolto la sua esperienza che non è stata semplice, e che nasce dal cercare e dare un senso al proprio lavoro in un piccolo paese lungo il cammino che vive principalmente di turismo. E lei vuole offrire uno spazio di benessere alle persone, in cui le belle "mercanzie" che attraggono i turisti e i pellegrini e salute e arte si incontrano con naturalezza, senza conflitti. E il "negozio" di Rosita è una realtà ordinaria di quel paese, non extra-ordinaria! Questo incontro mi fa pensare a come mi muovo nel mio lavoro, mi crea uno stato di crisi..accorgendomi di come sono una specialista a "complicarmi" la vita quotidiana, a volte disorganizzata nell'utilizzo degli spazi e risorse che ho già, e che nel voler far da sola e tanto, vivo ciò che ho, come una vecchia zavorra. Attraverso la crisi, ancora con dolore, accettando ciò che ho, riconoscendone il valore di questa vecchia zavorra che arriva a me dal sacrificio di tanti prima di me e piango, chiedendo scusa alle mie radici e a me stessa, perdonando e perdonandomi e poi ringraziando dentro di me. Sono finalmente in pace, ora tocca a me l'impegno e costanza quotidiana per riprendere a lavorare su un vecchio spazio che ho abbandonato con l'accordo con me stessa che ho bisogno di mani pratiche e chiederò aiuto ad amici e familiari.

Sento crescere la convinzione dentro di me che questi semplici ed essenziali, ordinari e al contempo anticonvenzionali, "spazi dell'anima" che incontro casualmente nel mio cammino, siano un modo possibile per sostenere le persone ad attraversare crisi esistenziali e attraversare la crisi mondiale che sta soffocando ed inquinando di merda gli spazi esistenziali.

Sento tanta gioia e gratitudine in quest'incontri e scambi di esperienze e sono felice che la mia curiosità mi porti ad entrare in luoghi in cui sento odori e sapori familiari.

Arrivo nella città di Leon, in questa città termina il mio cammino a piedi .1 km percorsi sono tanti ma non importanti, sento importante come ho camminato e gli incontri che ho vissuto durante queste settimane. A Santiago vado per riprendere l'aereo e entro nella cattedrale. Il prete dice che nel cammino si impara a vivere il vangelo nella sua essenza, nell'amore fraterno e nell'umiltà ed il cammino più difficile per il pellegrino è quello che farà al suo ritorno a casa, nella sua quotidianità, nel mettere in pratica ogni giorno la gioia del condividere con gli altri le proprie esperienze. Le parole del prete mi fanno commuovere perchè ripercorro la mia esperienza fatta essenzialmente di inaspettato dolore e di inaspettato amore in tante forme.

Non ho fatto questo cammino per rinnovare e ritrovare la mia fede cristiana, come convenzionalmente è ciò che in molti pensano di questo pellegrinaggio. Sono partita semplicemente con entusiasmo e curiosità di chi vuole viaggiare e con lo spirito di esplorare di persona ciò di cui avevo sentito parlare e che suscitava da alcuni anni il mio interesse. In tutta onestà, non mi aspettavo di sentire il dolore fisico che ho provato, che mi ha svegliato tanto da essere presente ai cambiamenti dentro me stessa e di nuovo aperta a sentire fiducia nell'altro. E questa esperienza come altre esperienze vissute in queste settimane, le voglio riportare nel mio lavoro quotidiano, nel non aver paura di accompagnare nel dolore l'altro e quando a volte è necessario far sperimentare il dolore all'altro per poterlo "svegliare" dal mondo di illusioni in cui vive, facendolo con benevolenza e senza sentirsi in colpa. E alla memoria mi ritornano le esperienze vissute con voi e con i maestri incontrati in questo cammino di quattro anni, quelle "carezze" e quelle benevoli, benefiche, necessarie "bastonate" .

Ho ricevuto tanti " doni" in questo cammino, e ho imparato che quando si ricevono doni, il bello è proprio nel dividerli con le persone aperte allo scambio. E per questa ragione che vi scrivo del mio cammino.

Con la rinnovata consapevolezza che ogni essere umano che incontro è un dono nel mio cammino di vita, oggi vi sento doni del mio cammino e vi ringrazio.

E...come capita in tutti i cammini....mi auguro di incontrarvi ancora.

Buon cammino!

Pierangela

sensibili alla gestalt



prossimi eventi 2014



Lunedì 22 settembre

"Il Piacere del Contatto"

condotto da Federica Ferrari, psicologa e psicoterapeuta della Gestalt e Federica Porfiri, operatrice e formatrice Shiatsu

Lunedì 6 ottobre

"La fantasia guidata come esperienza di conoscenza e scoperta di noi stessi"

condotto da Diletta Saltara, psicologa e psicoterapeuta della Gestalt



Lunedì 20 ottobre

"Il Sè sul Palcoscenico"

condotto da Gabriella Tambone.
Psicologa, psicoterapeuta della Gestalt

Lunedì 3 novembre

"Dall'adolescenza all'intenzionalità"

condotto da Manila D'Angelomaria, psicologa e psicoterapeuta della Gestalt



Lunedì 17 novembre

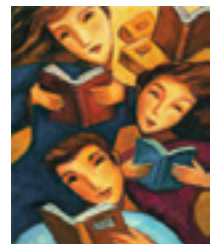
"La polifonia di sè"

condotto da Pierluca Santoro, psicologo e psicoterapeuta della Gestalt

Lunedì 15 dicembre

"Io fra le righe"

condotto da Federica Ferrari, psicologa e psicoterapeuta della Gestalt e Laura Vaccaro, psicologa e psicoterapeuta della Gestalt



Tutti gli incontri sono gratuiti previa prenotazione
e si terranno presso lo Studio Koinè, via Tigrè 77 - Roma - Fermata Libia M B1
Info: www.igf-gestalt.it koinestudio@gmail.com



Istituto
Gestalt
Firenze®

www.igf-gestalt.it

ISSN: 2282-2372