

IN

FORMAZIONE

PSICOTERAPIA

COUNSELLING

FENOMENOLOGIA

ISSN: 2282-2372

B A B E L E

26

3/2014



Istituto
Gestalt
Firenze®



FORMAZIONE IN
PSICOTERAPIA
COUNSELLING
FENOMENOLOGIA

Numero 26

III quadrimestre 2014
Settembre-Dicembre



Istituto
Gestalt
Firenze®

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

**FORMAZIONE IN PSICOTERAPIA,
COUNSELLING, FENOMENOLOGIA**

3° QUAD. 12° ANNO N. 26
SETTEMBRE-DICEMBRE 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.
P.le Medaglie d'oro, 20 - 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 Dicembre 2014
e pubblicato sul sito:
www.igf-gestalt.it

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

ISSN: 2282-2372

INDICE CONTENUTI

Editoriale 7

BABELE

G.P. Quattrini
Il vuoto nella Gestalt e nel Buddhismo 11

V. Barlacchi
Teatri di pace e teatri di guerra: la Gestalt
come modello di integrazione sociale in
contesti di emergenza 35

A. Petrone
Gestalt e Infanzia 47

L. Turco
La psicoterapia della Gestalt nell'intervento
con i Richiedenti Asilo Politico. Verso un
approccio transculturale 63

PSICOTERAPIA - RICERCA

A. R. Ravenna
Il dialogo con le "voci": un'esperienza
gestaltica 77

D. Benedetti, I. Londi, C. Colzi, T. Fanucchi,
G. Magri e V. Patussi
I problemi alcoolcorrelati: i 12 passi e
la terapia della Gestalt, due metodi
a confronto 87

F. M. Ferraro
Il modello esistenziale applicato al
trattamento dei sistemi autistici:
un cambiamento di rotta 97



Editoriale

Babele!

Con questo titolo si avvia un'altra nuova stagione editoriale per INformazione e per l'Istituto Gestalt Firenze, con l'intento di aprire le pubblicazioni a contributi di respiro più manifestamente internazionali. Babele sarà infatti, oltre che una nuova rubrica fissa sulla rivista che ospiterà contributi in lingua italiana ma ispirati da esperienze di Gestalt e confronti con quelli di altre culture, un'interfaccia multilingue sul sito internet dell'Istituto. L'indirizzo fenomenologico esistenziale in sostanza prende il largo oltre i confini d'Italia e già da questo numero potrà contare su diversi contributi d'autore.

Si parte come di consueto con un articolo di Paolo Quattrini (potremmo definirlo ormai un vero e proprio editoriale) su Gestalt e Buddhismo. Il viaggio, che sembra quasi già un ritorno alle origini, toccherà le terre medio orientali con Valentina Barlacchi, ci tragherà nel continente sudamericano con Alessandra Petrone e terminerà nelle terre di confine di un approccio transculturale con Lilla Turco.

Nella seconda parte di questo numero, chiuse le porte di Babele, ci inoltreremo come da tradizione su temi più marcatamente clinici, come quelli affrontati da Anna Ravenna sugli "uditori di voci", i problemi alcoolcorrelati grazie a Benedetti/Londi/Colzi/Fanucchi/Magri/Patussi e il trattamento dell'autismo con Francesca M. Ferraro.

Buona lettura!

La Redazione

Gianni Capittani - Senza titolo, 2005, acquarello su carta



B A B E L E



Il vuoto nella Gestalt e nel Buddhismo. Una introduzione

Giovanni Paolo Quattrini

Psicoterapeuta - Direttore scientifico Istituto Gestalt Firenze

Abstract: L'articolo propone un confronto teorico e filosofico tra alcuni concetti della psicoterapia della Gestalt ad orientamento fenomenologico esistenziale e il Buddhismo come pratica esperienziale

Key words: Gestalt, fenomenologia, Buddhismo

Esistenzialismo e fenomenologia

A metà dell'ottocento, un filosofo scandinavo, Soeren Kierkegaard, iniziando una nuova linea di pensiero introdusse l'idea che la vita non è una domanda che deve trovare una risposta, ma un'esperienza che deve essere vissuta. In altre parole, mentre il principale oggetto del pensiero occidentale era sempre stata la *verità assoluta*, nell'esistenzialismo il problema più importante è la responsabilità della propria esistenza: una conseguenza pratica è che bisogna che ognuno trovi una mappa del mondo adatta ai suoi scopi. Esistenza viene da esistere, cioè essere nel tempo, cioè cambiare: l'esistenzialismo è filosofia del cambiamento.

Con la teoria della percezione intenzionale¹, l'idea cioè che la percezione sia un atto volontario, nasce la *fenomenologia*, una filosofia dell'esistenza dove l'interlocutore è sempre un soggetto². Fenomenologia e esistenzialismo si fondono insieme, e dal punto di vista esistenzial-fenomenologico non c'è la possibilità teorica di una relazione soggetto-oggetto con l'altro, perché se ognuno è proprietario della propria esperienza, allora due persone a confronto non possono essere un soggetto conoscente e un oggetto conosciuto, ma sono due *soggetti* conoscenti: la conoscenza è qui necessariamente intersoggettiva.

Nella fenomenologia si considera base della conoscenza la percezione sensoriale, che viene riconosciuta come una funzione organica, cioè al servizio dell'organismo che,

1 Brentano F. *La psicologia dal punto di vista empirico* (Ed Laterza, Bari 1977)

2 La relazione soggetto-oggetto è molto più facile da maneggiare: c'è un soggetto che conosce, c'è un oggetto conosciuto, e abbiamo migliaia di anni di esperienza di questo sistema di conoscenza.

percependo intenzionalmente, dà struttura e senso al mondo. Il corpo e allo stesso tempo il luogo dell'esperienza percettiva e il luogo del pensiero: è il percepire e il pensare sulle possibili opzioni che, attraverso le scelte, rendono il mondo pieno di significato, e di conseguenza lo trasformano da landa fredda e desolata, come appare negli stati depressivi, nel luogo della desiderabilità, cioè in un mondo abitabile.

La bussola del pensiero esistenzialista è *cosa mi piace e cosa non mi piace*: Kierkegaard pensava che la scelta fondamentale è fra essere prigionieri del piacere, oppure essere liberi di perseguire valore anche quando la strada passa per la sofferenza³. La bussola indica il nord, non obbliga ad andarci: nella vita bisogna fare molte cose che non piacciono per andare verso le mete che si vogliono raggiungere. In questa ottica il sentire, che si muove per via analogica, non è certo meno importante del pensare: non è lecito allora delegittimare la diversità, e l'incontro con l'altro non può avere quindi come metro di discernimento il giusto e lo sbagliato, cioè il riferimento digitale. In un approccio esistenzial-fenomenologico non si può più parlare di verità oggettiva, che prescinde dal soggetto, ma solo di verità *intersoggettiva*, che implica e rispetta le differenze dei soggetti coinvolti nell'atto di conoscenza: non c'è una verità indipendente da me e te, la verità sta nell'interazione continua fra me e te, quello che si chiama il "circolo ermeneutico"⁴, dove l'interazione è fluida e richiede flessibilità, cioè capacità di cambiare e di lasciare andare gli avvenimenti alle loro intrinseche trasformazioni senza attaccarsi alla contingenza delle forme.

Nel buddhismo Therawada si individua la causa fondamentale della sofferenza umana nell'attaccamento, e il cammino di liberazione è lasciare la presa sulla realtà, permettendogli di tornare al vuoto da cui si è originata.

Le rappresentazioni del mondo possono essere molte, e sono valutabili in base a dove conducono, e la pratica stessa non deve essere reificata in qualcosa che ha una struttura stabile. Tilopa, una voce centrale del buddhismo Vajrajana, dice:

non praticare è il sentiero stretto / la via del Buddha, che va alla libertà. / Il mondo è transizione, come i sogni / e come i fantasmi, sostanza non ha⁵.

La visione fenomenologica supporta un modo d'essere dinamico, dove gli esseri umani sono in grado di capirsi attraverso l'incontro di verità differenti, mantenendo cioè ognuno la propria verità che manifestano così com'è all'interlocutore, il quale a sua volta risponde con la sua reazione chiudendo un cerchio che fa ponte fra i due.

3 Kierkegaard S., *Aut aut*, in *Opere* (Sansoni, Milano 1993);

4 Heidegger: ...l'importante è quando il processo conoscitivo ha compreso che il suo compito primo è quello di non lasciarsi mai imporre pre-cognizioni dal caso o dalle opinioni comuni, ma di farle emergere dalle cose stesse.

5 Garma C.c. Chang, *The sixs Yoga of Naropa and teachings on Mahamudra*.

Una affermazione indiscussa nel pensiero occidentale moderno è che la mappa non è il territorio: il territorio in questo senso è dove si poggia i piedi, mentre ogni sistema di pensiero è solo una mappa. Le mappe che si possono fare di un territorio sono indubbiamente tante, e data la loro inevitabile approssimazione, dovuta alla non corrispondenza esatta fra mappa e territorio, le mappe non sono necessariamente sovrapponibili. La realtà ultima qui è ineffabile, non ha forma stabile e definita: nel pensiero buddhista è il vuoto.

Il Buddha Śākyamuni afferma: “il monaco non pone mente all’idea di villaggio, non pone mente all’idea di uomo, ma pone mente a quest’unica cosa, la foresta. Nell’idea di foresta la sua mente si placa, si ferma, si libera, ed egli riconosce che le preoccupazioni che dipendevano dall’idea di villaggio non esistono più, le ansie che dipendevano dall’idea di uomo non esistono più, e l’unica cura che rimane è quella che dipende dall’idea di foresta”.

(Culasuññata Sutta (Piccolo discorso sulla Vacuità))

Ogni essere umano è un mondo con le sue differenze, e il lavoro proprio della relazione d’aiuto consiste nell’incontrare le diversità, e non allo scopo di uniformare l’altro a sé o viceversa, ma per andare per così dire “in vacanza” in altri luoghi, differenti dai propri, sperimentando lo stare con la diversità dell’altro e cercando di trascendere le proprie convinzioni.

Nella cultura occidentale la via della liberazione dalle dolorose costrizioni della vita passa dalla moltiplicazione delle forme, nell’arte, nella scienza, nell’organizzazione sociale, ecc.: è un modo di superare l’attaccamento per muoversi liberamente nell’infinito delle possibilità. Nella tradizione buddhista la liberazione passa invece per il loro annullamento, e si considera il vuoto la realtà ultima da cui provengono e a cui far tornare le forme attraverso la pratica del non attaccamento.

La fenomenologia, che è una teoria della conoscenza attraverso il sentire, descrive il fenomeno a partire dall’esperienza, cioè da una conoscenza per partecipazione. Se riesce a dar ragione dell’evento nel suo diretto senso esistenziale, non è però in grado di descrivere i contorni dell’evento stesso: la visione dall’esterno dell’esperienza richiede un’epistemologia, cioè una teoria della conoscenza attraverso le teorie. Se le parole di ogni religione sono conoscenze testimoniate dall’autorevolezza di chi le ha pronunciate, la conoscenza epistemologica è testimoniata dalle verifiche razionali delle teorie.

Fenomenologia e epistemologia approssimano l’evento, la prima da dentro e l’altro da fuori, facendo in modo che quello che succede non debba essere o incomprensibile o prevedibile, e la sua cognizione possa invece offrire quell’insostituibile apporto che costituisce strumento per la vita dell’umanità.

L'epistemologia costruttivista

Un'epistemologia non lontana dal punto di vista fenomenologico è il *costruttivismo*, che considera la conoscenza come una attività naturale dell'organismo, il quale cerca in ogni modo di sopravvivere. Conoscere qui non ha a che fare con l'assoluto, il rapporto fra il soggetto conoscente e il mondo è lo stesso rapporto di conoscenza che c'è fra una chiave e una serratura: la chiave si limita a sapere quello che serve per aprire la serratura. La conoscenza dal punto di vista costruttivista è qualcosa che funziona su un piano di rapporto concreto col mondo: la conoscenza non dice niente sull'essenza della realtà, solo co-costruisce interazioni con essa. Nell'ottica costruttivista i dialoghi sono co-costruzioni: per esempio io affermo A e l'altro dice che A non gli piace, io rispondo che mi dispiace che non gli piaccia. Questo è un evento, qualcosa che è successo fra me e l'altra persona, cioè lui ha conosciuto la mia affermazione, io ho conosciuto la sua reazione alla mia affermazione e lui la mia reazione alla sua, e tutto questo si può intrecciare insieme come si tesse in un telaio la trama con l'ordito.

Il costruttivismo, essendo una epistemologia, cioè una scienza della conoscenza attraverso teorie, è ai contorni degli eventi che si indirizza con i suoi concetti, anche se con una prospettiva organismica che tiene conto della relatività della conoscenza al bisogno e al rapporto dell'organismo con l'ambiente: da questo punto di vista il processo conoscitivo è insomma necessariamente segnato dai bisogni che lo alimentano. Ora, per quanto si possa avvicinare a un'ottica analogica, un'epistemologia rimane sempre necessariamente concettuale, cioè digitale: articolata con la fenomenologia, porta una visione più integrata del mondo.

Il corpo come sintesi prospettica

Il premio Nobel Roger Sperry, insieme a Michael Gazzaniga, studiando animali con il cervello separato chirurgicamente nei due emisferi, scoprì che le informazioni visive apprese da una metà del cervello non raggiungono l'altra metà. Nell'essere umano l'emisfero sinistro del cervello è digitale (procede in modo lineare per cause ed effetti), linguistico (nomina le cose con parole), analitico, astratto. Il destro è analogico (procede per somiglianze e differenze, cioè per analogie), è sensibile alla forma e al ritmo, è sintetico.

Se accettiamo digitale e analogico come una inevitabilità che obbliga a due punti di vista incommensurabili, accettiamo quindi la possibilità di una doppia prospettiva: il problema è cosa resta stabile nell'osservatore in questo cambiamento di prospettiva, come cioè l'osservatore può essere congruo a ambedue i punti di vista.

Se il fenomeno è transitorio, quello che rimane ben più stabile è il corpo: sia la conoscenza fenomenologica sia quella epistemologica avvengono nel corpo, e qualunque differenza le divida il corpo le riunifica nel fatto stesso di contenerle. Sono la stessa carne, lo stesso sangue, che vivono le due prospettive, e se si produce una opposizione interna, come altre opposizioni, la si può risolvere dialetticamente.

Al più alto livello di vacuità basato sulla meditazione, il Buddha osserva che ciò che rimane è costituito dalla non-vacuità dei “sei campi sensoriali che, condizionati dalla vita, sono basati sul corpo stesso”.

Riccardo Venturini. Coscienza e cambiamento(Assisi, Cittadella Editrice)

Questo doppio conoscere per via digitale e analogica si riunifica non tanto in qualcosa che è, ma piuttosto in qualcosa che avviene internamente alla persona, che è in cambiamento continuo ed elusivo a definizioni cognitive: si riunisce cioè nella creazione della coscienza del proprio esistere.

La trasmissione del sostegno

Un concetto architettonico, la trasmissione del sostegno, si riferisce a quello che succede per esempio in una scala: un gradino è appoggiato sull'altro e chi sale passa sul gradino più alto scaricando il peso su quello dietro. Altro esempio. Se si spinge qualcosa con il corpo diritto o se si fa con il corpo piegato, fa molta differenza: col corpo piegato la trasmissione del sostegno si interrompe dove c'è l'angolo, e si rompe la spinta. Col corpo diritto lo sforzo si trasmette direttamente, il peso si scarica a terra e si riesce a fare molta più forza.

La trasmissione del sostegno non avviene solo a livello fisico, ma anche a livello emozionale, al livello delle idee, al livello della coesione psichica in generale. Guardando la propria vita, le persone vedono spesso un ammasso di fatti successi a caso, senza una connessione fra loro: questo sparpagliamento degli avvenimenti non permette facilmente di intuire un insieme, e la persona si sperde e si disperde.

Dove nella vita di una persona il sostegno è interrotto, questa non può appoggiare le proprie decisioni su un terreno solido e rischia di affondare in una palude. Se invece gli avvenimenti riescono ad apparire in qualche modo coesi, il proprio passato diventa un supporto per il presente e anche un trampolino di lancio per il futuro. Essere nel mezzo di un'avventura dà forza, mentre essere nel mezzo di una palude porta più facilmente depressione: senza la trasmissione del sostegno manca l'energia per ideare una direzione, per sostenere una intuizione, ecc.

La trasmissione del sostegno è riconoscibile anche da un punto di vista fenomenologico, in quanto si riscontra nell'esperienza diretta del mondo: ma è un concetto, e come tale appartiene piuttosto a un'ottica digitale, la quale può dare chiara ragione del suo esistere. Anche le emozioni hanno uno specifico decorso, determinato dalla relazione causa-effetto e quindi rintracciabile digitalmente, che con le sue contingenze può trascinare la persona in inferni insignificanti per la loro irrilevanza contenutistica: una banale timidezza per esempio può spingere una persona in disastri sentimentali capaci di avvelenarle la vita, e rintracciarne delle cause plausibili sul piano delle azioni, anche se solo per via concettuale, può portare a trovare un modo di annullare

questo effetto scegliendo comportamenti più consoni anche se meno spontanei.

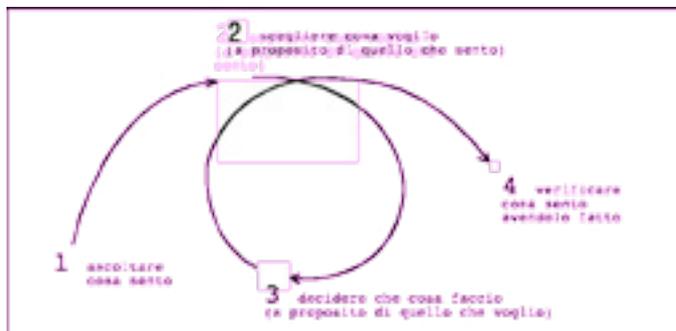
L'insegnamento canonico del Buddha dice: «Qualsiasi cosa derivi da una causa, sarà eliminata eliminandone la causa.»

Una cattiva trasmissione del sostegno fra causa e effetto può produrre una seria difficoltà esistenziale: per esempio una persona che non ha avuto modo di sperimentare nell'infanzia l'espressione della sua aggressività perché familiari fragili ne avevano troppa paura, può arrivare adulto con una aggressività compressa, in una spirale in cui più la reprime più gli appare a rischio di esplosione. Si tratta di un effetto non congruo alla sua causa, per la mancanza di una adeguata trasmissione del sostegno fra emozione e comportamento. In queste condizioni, vista da dentro la situazione può apparire drammatica per la radicale incapacità della persona di conquistare e difendere il suo spazio: l'incapacità di essere aggressivo appare come qualcosa che gli appartiene per natura, come un destino ineluttabile. Guardando invece per via digitale, per esempio con la griglia della teoria etologica degli istinti, si può concepire facilmente la situazione come una mancanza accidentale di una capacità acquisibile con un apprendimento: eliminando la causa, cioè l'ignoranza, si elimina anche l'effetto, cioè l'incapacità.

La spirale del contatto

Un'applicazione della trasmissione del sostegno è nel tema del contatto. Nell'approccio gestaltico il termine *contatto* è una metafora, che usa l'immagine del contatto fisico per spiegare qualcosa che avviene in realtà su un piano molto diverso: nel contatto fisico i fenomeni avvengono sul piano concreto, mentre il contatto in senso gestaltico è qualcosa che avviene nella coscienza delle persone coinvolte.

Per *essere in contatto*, nella Gestalt si intende avere un tipo di rapporto efficace, che abbia cioè un effetto esistenziale sugli interlocutori coinvolti: un rapporto insomma che non lascia le cose come erano prima, e porta in uno stato che trascende la situazione di partenza. Per quanto sia un'insieme vivo e non una semplice somma di parti, il contatto può essere seguito attraverso vari piani che esercitano fra loro una trasmissione del sostegno. Possiamo immaginare una spirale, appunto la spirale del contatto, che si potrebbe disegnare così:



A ognuna di queste fasi può corrispondere un atto di interruzione, nel caso che istanze contrastanti si adoperino per impedirne l'avvento.

Un esempio pratico. Mettiamo che in una persona si attivi un impulso aggressivo verso qualcuno, senza però che questa desideri sostenere uno scontro:

- per vari motivi la persona può semplicemente non rendersi conto dell'emozione, non dandogli forma e non arrivando nemmeno alla seconda fase, cioè a
- dirsi cosa desidera. D'altra parte, arrivate a chiederselo, spesso le persone riescono a immobilizzarsi ancora affermando che non sanno cosa vogliono: ma per volere bisogna intanto immaginare delle opzioni (che è un'operazione creativa e cosciente), e poi scegliere! Una scelta che comporta l'assumersi la responsabilità delle conseguenze, e ogni scelta ha le sue specifiche conseguenze, che si estendono dal momento presente al resto della vita. E' quello che i buddhisti chiamano karma.

Se oggi siamo quello che siamo e che tendiamo a diventare, è perchè siamo spinti dalla nostra libera volontà e dal karma, che non è dovuto a una nostra identità stabile, ma a migliaia di fattori, cause, condizioni fisiche, energetiche e mentali di ogni genere legate al passato. Nessuno può sfuggire al proprio karma, cioè alle conseguenze del passato.

- Nel caso che la persona scelga cosa desidera, rimane poi ugualmente inefficace se non decide cosa fare: desiderare qualcosa non basta certo per raggiungerla.

L'efficacia del fare nella relazione interpersonale è connessa anche alla conoscenza dell'interlocutore: per decidere di perseguire un obiettivo attraverso l'azione bisogna conoscere a chi è diretta. Qui la conoscenza per differenziazione (tu sei diverso da me) aiuta in realtà fino a un certo punto: sapere da cosa è diverso l'interlocutore non dice molto su cosa fa effetto su di lui. E' invece la conoscenza per partecipazione che dà indicazioni fondamentali: se guardo il mondo con i tuoi occhi mi rendo conto di che effetto produce in te quello che io faccio.

Se poi dopo essersi messa nei panni dell'altro e aver immaginato varie possibilità la persona decide il da farsi, questo ancora non basta per realizzare il contatto: bisogna evidentemente che a questo punto, dopo averlo fatto

- verifichi, ascoltandosi se conferma le sue decisioni a valle dell'esperienza. Solo così si può immaginare che il rapporto stia avvenendo, che ci sia cioè una esperienza di contatto fra gli interlocutori. Si tratta qui insomma di una pratica consapevole, non di una ideologia.

Il buddhismo Theravāda promuove l'"insegnamento dell'analisi", che afferma come l'introspezione deve essere il frutto delle esperienze, dell'investigazione critica e della ragione applicata del praticante, piuttosto che della fede cieca.

Contatto implica paradossalmente distanza, un vuoto (fertile). I quattro passi della spirale del contatto permettono di vedere sia le possibilità di scelta che le conseguenze. Per rendersi conto di stare sentendo è necessario che la persona costruisca metafore che gli illustrino l'esperienza, per desiderare è necessario che "mandi tentacoli"

qua e là per il mondo, in modo da rendere visibili le possibilità di scelta, e per questo c'è un lavoro di base che deve fare: immaginare attivamente.

L'immaginazione attiva è un'operazione volontaria, cioè un lavoro, ed è il luogo dove si sperimenta senza pericolo il cambiamento: è forse in realtà la più grande ricchezza dell'essere umano, che spesso invece la chiude a chiave perché il suo manifestarsi porta incertezza e quindi ha paura ad entrarci, oppure una volta dentro non sa cosa fare con quello che c'è. Per attingere all'immaginario, uno strumento essenziale è la libera associazione. Nella Gestalt si parla di vuoto fertile, un vuoto percorso dall'energia dell'*intenzione* della persona, che lo fertilizza: si cerca per esempio la risposta a una domanda (es. desidero fare una certa cosa, ma non so come), l'intenzione fa da pompa nel vuoto e così arrivano alla mente libere associazioni. L'intenzione spinge, fertilizzando il vuoto. Ciò che emerge non è direttamente una risposta, sono solo immagini con cui si può lavorare con la tecnica del *collage*, costruendo così quello che si vuole e scoprendo l'imprevedibile.

L'immaginazione attiva funziona però solo se la si cavalca, e non si mette da parte quello che man mano emerge dal mondo interno: il vuoto fertile, che chiama e supporta, è essenziale per la creazione. L'artista fa continuamente questo lavoro, e liberamente va, cerca e l'immaginario risponde e l'intuizione si muove dentro questo spazio, e più l'accesso ad esso è ampio più l'intuizione è libera. L'intuizione lavora sull'insieme e non sul particolare, e si può vedere come una conoscenza per partecipazione: per partecipare all'alterità bisogna sentirla emozionalmente, e per percepire qualcosa che non c'è non basta pensarla, bisogna immaginarla. La conoscenza per partecipazione non cammina, vola: se non si immagina non si può viaggiare con il cuore, il cuore vola con le ali dell'immaginazione.

Immaginare l'altro fa sì che qualcosa che c'è in potenza diventi forma e si manifesti ai nostri occhi. Essere in contatto in questo senso significa percepire qualcosa che trascende il piano dove sono gli interlocutori: contatto è via per la trascendenza, per il manifestarsi dell'ineffabile sul piano dell'esperienza dicibile, il modo in cui il trascendente può prendere forma e diventare storia.

Abitare la distanza

Il contatto è una situazione dove nel vuoto che c'è fra gli interlocutori si manifestano fenomeni, e in questo senso è piuttosto una distanza efficace, come quella che permette il passaggio della scintilla nelle candele di un motore a scoppio: allontanando troppo, ma anche avvicinando troppo, i due poli, la scintilla non scocca.

L'evento per avvenire ha bisogno di un certo spazio. In teatro per la rappresentazione c'è bisogno del palcoscenico, lo spazio in cui si può svolgere la storia che sarà narrata. Se non c'è lo spazio adeguato non succede niente: uno spazio che permette il movimento, permette l'interazione, permette il disegnarci di una storia.

Questo è un punto centrale nella vita quotidiana, e in particolare nella professione della relazione di aiuto. Si viene sempre dall'esperienza primaria di relazione con un *caregiver*, un'esperienza di portata mitologica che condiziona pesantemente le nostre aspettative e i nostri atteggiamenti in fatto di rapporti, e che è ricordata da quasi tutti più o meno inconsciamente come un paradiso perduto: da piccoli il rapporto con la madre è però adesivo, e l'adesività da adulti non facilita l'amore.

L'adesività si può chiamare in molti modi diversi, magari simbiosi, magari confluenza, ed è sempre caratterizzata dall'assenza di spazio: perché ci sia amore deve succedere qualcosa, e perché succeda ci deve essere uno spazio in cui possa succedere. Non si tratta di uno spazio innocuo: è uno spazio pieno di tensione, ansiogeno, dove si ha paura da una parte di perdere l'altro e dall'altra di essere sopraffatti, dove ci si vuole subito appiccicare all'altro per non sentire più quest'ansia. Il guaio è che aderendo all'altro si soffoca la relazione e in definitiva anche l'amore: abitare la distanza è una necessità ineluttabile.

Anche per poter parlare un po' di distanza ci vuole: quella distanza ha un effetto emozionale, la percezione che io sono qui, tu sei lì e c'è uno spazio nel mezzo, spesso produce incertezza. Per non perdersi in quel vuoto bisogna riuscire a sopportare l'ansia della separazione: è in questo spazio che avviene l'interazione, l'abitazione della distanza.

Guardando dal punto di vista gestaltico, il fenomeno essere umano appare un intrico di correnti senza una identità stabile, e l'io si addensa contingentemente nell'incontro fra il mondo interno e quello esterno⁶. Il tema della distanza riguarda anche il rapporto fra quelle che, metaforicamente parlando⁷, si potrebbero chiamare le proprie parti interne: immaginiamo per esempio la personalità come la fiamma del fuoco, all'interno della quale c'è un nucleo nella fiamma che è più piccolo e più giallo, ed è la parte più calda. Nella personalità questo è come se fosse il nucleo infantile, con emozioni meno integrate ma più energetiche: un nucleo che dà alla persona la sua più profonda vitalità, ma che è anche difficile da gestire, come è stata difficile da gestire la persona durante la sua infanzia. Sarebbe in un certo senso il me stesso che sono stato da bambino, con aperte quelle vie di comunicazione che i miei genitori sono stati capaci di aprire con me, e con tutto il resto più o meno selvaggio e intrattabile.

Se si guarda dal punto di vista della *teoria etologica* degli istinti, il problema della gestibilità emozionale del rapporto con se stessi si basa in gran parte sul processo di trasformazione della paura e del dolore in rassicurazione, consolazione, o rabbia, secondo le necessità del momento:



6 Perls Hefferline Goodman, *Teoria e pratica della psicoterapia della Gestalt* (Astrolabio, Roma 1971)

7 In quanto ci sono e non ci sono, come le realtà in senso buddhista.

La rabbia, essendo l'adattamento fisico al combattimento, è necessaria quando c'è bisogno di lottare, altrimenti diventa un impedimento, e sarebbero invece soluzioni adatte rassicurazione e consolazione. Oltre a imparare a esprimere le proprie emozioni, nell'approccio gestaltico si considera fondamentale che la persona riesca a sviluppare la funzione rassicurativa e la funzione consolatoria, che sono almeno in parte prodotti dell'educazione, e che non ci sono quando non sono state adeguatamente coltivate nella vita familiare. In altre parole, se non si impara come si fa, non si riesce a rassicurarsi né a consolarsi, e allora o si rimane attaccati al dolore e alla paura, o la rabbia deve fare da *paspartout* per tutte le situazioni.

Nel buddismo Theravāda si identifica la causa della sofferenza umana nell'attaccamento, che causa il sorgere delle impurità mentali (la rabbia, la malevolenza, l'avidità e la presunzione, la gelosia, l'ossessione, la distrazione, la depressione ecc.).

Le emozioni sono strumenti, e come tali vanno sapute usare, altrimenti diventano ostacoli difficilmente sormontabili, in quanto spingono, e se non si sanno guidare provocano comportamenti che spesso la persona stessa non sottoscriverebbe, se non fosse travolta dalla loro spinta.

Tornando all'immagine della fiamma e all'idea del nucleo infantile parzialmente ingestibile, o almeno con tutti i vizi di gestibilità che la persona ha avuto da bambino nel rapporto con i genitori (bizzate, non ascolto, rifiuto, chiusura, tirannia, mancanza di fiducia, braccio di ferro, ipersensibilità, idiosincrasie varie, eccetera), si può capire come la persona si trovi continuamente a interagire col mondo con un bambino del genere sulle spalle, che quando non collabora viene tirato con la forza dalla parte adulta, come a volte le mamme si tirano dietro i figlioli riluttanti per la strada.

Un intervento possibile in queste distonie⁸ è lavorare per stabilire delle vie di comunicazione fra le due parti interne, un contatto che permetta ai due personaggi in questione di conoscersi negli specifici bisogni e negli scopi, e di arrivare a una collaborazione nel processo di invenzione di movimenti sintonici, nel rispetto delle differenze e delle idiosincrasie, in modo da raggiungere quelle armonie di alterità che sono i passi di danza: l'esperienza insegna che ci sono innumerevoli stili di ballo, utilizzabili a scelta secondo la situazione, la musica e il partner, e bisogna scoprire quelli più consoni alla propria vita. Ballare è un esempio molto vivido di abitare la distanza, e di gestire il vuoto creativamente e in modo consono all'esperienza.

⁸ Nelle situazioni non rare, dove è il bambino a strascicare l'adulto, dove cioè il bambino avoca a sé anche il giudizio riguardo alla gerarchia dei valori, è inoltre difficile mettere in luce il conflitto, in quanto l'adulto che non ha l'energia emotiva qui nemmeno ha la forza del giudizio per opporsi agli eventi e almeno protestare: apparentemente si trova d'accordo col bambino, ma questo ricorda molto l'atteggiamento rassegnato di certe madri di bambini tirannici.

Il vuoto nel Buddhismo e nella Gestalt

Newton teorizzò lo spazio vuoto come il contenitore della materia, e così oggi di solito lo si intende: più tardi Einstein ipotizzò che la materia sia una curvatura di questo spazio, cioè del vuoto, e dimostrò anche che equivale all'energia, secondo la formula "energia uguale a massa per velocità della luce al quadrato". Un contemporaneo di Newton, Leibnitz, pensava invece che lo spazio fosse la relazione fra le cose: anche la fisica quantistica lo guarda oggi come una relazione fra le cose, che sarebbero connesse fra loro da caratteristiche energetiche piuttosto che contenute da uno spazio che le contiene⁹. La fisica moderna ipotizza poi che dal vuoto interstellare si origini materia, che il vuoto insomma sia fertile, capace di produrre nuove realtà concrete: sul piano psichico il vuoto non solo è potenzialmente fertile, ma è condizione necessaria per ogni creazione, e l'ispirazione per gli artisti è appunto un vuoto percorso da un campo di forze.

"La forma è vuoto e il vuoto è forma; il vuoto non differisce dalla forma, la forma non differisce dal vuoto; qualsiasi cosa sia forma, quella è vuoto; qualsiasi cosa sia vuoto, quella è forma, e lo stesso è per quanto riguarda le sensazioni, le percezioni, le pulsioni e la coscienza".

Sutra del Cuore

L'idea del vuoto nel buddhismo è un termine che evoca, piuttosto che descrivere, è un "come se" tutto fosse vuoto, è insomma una metafora. I fenomeni non hanno identità e non sono stabili, e con questo sembra convenire l'approccio fenomenologico. Come la fenomenologia, il buddhismo non si chiede cosa sia il fenomeno, indica solo come trattarlo, o meglio, come non trattarlo. Non va trattato come una cosa, come cioè se fosse indipendente e stabile, dotato di natura immutabile e certa: *"quelli che pensano che la realtà sia reale sono come le vacche, e quelli che pensano che non lo sia sono anche peggio!"*

Tutti i fenomeni, secondo la lettura dell'insegnamento del [Buddha](#) da parte di [Nāgārjuna](#), sono vuoti: poiché nessun fenomeno possiede una natura indipendente, si può dire che tutto ciò che esiste è vuoto¹⁰.

⁹ Cfr. Il problema dell'"entanglement".

¹⁰ La letteratura dei [Prajñāpāramitāsūtra](#) elenca venti tipi di vacuità:

1. Vacuità degli organi di senso (adhyatana śūnyatā).
2. Vacuità dei fenomeni percepiti (bahirdhā śūnyatā).
3. Vacuità degli organi di senso e dei fenomeni percepiti (adhyatanabahirdhā śūnyatā).
4. Vacuità della vacuità (śūnyatā śūnyatā).
5. Vacuità dello spazio (mahā śūnyatā).
6. Vacuità dell'assoluto (paramārtha śūnyatā).
7. Vacuità dei fenomeni condizionati (sa sk ta śūnyatā).
8. Vacuità dei fenomeni non condizionati (asa sk ta śūnyatā).
9. Vacuità di ciò che è al di là dell'eterno e del nulla (atyanta śūnyatā).
10. Vacuità di ciò né inizia né termina, del [Samsara](#) (anavaraga śūnyatā).
11. Vacuità di ciò che degli insegnamenti che vanno accolti (anavakara śūnyatā).

L'esperienza della vacuità è la via che porta al [Risveglio](#). Nagarjuna¹¹ però avverte che il vuoto non può essere conosciuto con il pensiero ordinario, che tratta dei fenomeni come se fossero indipendenti e stabili, dotati di natura immutabile e certa. Poiché l'esperienza del vuoto non è compatibile con nessuna costruzione filosofica, l'idea stessa del vuoto rischia di essere pericolosa, se il vuoto viene reificato: il vuoto male inteso avvelena l'uomo ottuso, così come fa un serpente male afferrato.

(Nāgārjuna, Madhyamakakārikā)

La differenza fra descrizione e metafora è recente nella storia dell'umanità, mentre il linguaggio antico mescola questi due strumenti linguistici. Una metafora non descrive, non indica un oggetto, ma evoca un'esperienza, e il vuoto nell'approccio gestaltico non è un oggetto, ma un'esperienza che prelude alla trasformazione.

Nella Gestalt due concetti fondamentali e legati fra loro sono l'indifferenza creativa e il vuoto fertile. L'indifferenza creativa, al contrario dell'indifferenza, è interesse per qualunque direzione prenda l'interlocutore, ed è evidentemente centrale per permettere al cliente di percorrere a suo modo le strade che sceglie. Questo punto di vista implica che ci sia sempre rapporti diversi fra costi e benefici, e che niente abbia una dimensione assoluta.

Se la realtà è vuoto, si può capire che la forma dipende dalla mente dell'osservante, e dato che la mente umana si muove su due parametri distinti, quello analogico e quello digitale, si può immaginare come assuma aspetti diversi a seconda di quale si usa. Se accettiamo l'ipotesi che siano necessarie due modalità di conoscenza per entrare in contatto con la realtà, nella pratica possiamo avvicinarci al mondo da questi due punti di vista contemporaneamente: avremo quindi due verità relative, che anche se non possono coincidere, possono però integrarsi dialetticamente.

Nell'ottica buddhista la realtà è relativa: la condizione per affermare l'esistenza della realtà è quella di coglierne la sua relatività. Alcune scuole buddhiste ritenevano che vi fosse anche una realtà immediata che desse identità al fenomeno: sebbene il mondo esterno sia caratterizzato dalla natura vuota delle sua esistenza, il sé che percepisce il mondo in queste scuole avrebbe una qualche realtà oggettiva. Questa

-
12. Vacuità dell'intima natura dei fenomeni (prak ti śūnyatā).
 13. Vacuità di qualsiasi fenomeno o [dharma](#) (sarvadharmā śūnyatā).
 14. Vacuità delle caratteristiche di ogni singolo [dharma](#) (svalak a śūnyatā).
 15. Vacuità dell'inconcepibile (anupalambha śūnyatā).
 16. Vacuità dei fenomeni privi di identità (abhāvasvabhāva śūnyatā).
 17. Vacuità dei fenomeni che posseggono delle sostanzialità (bhāva śūnyatā).
 18. Vacuità di ciò che è privo di sostanzialità (abhāva śūnyatā).
 19. Vacuità dell'identità (svabhāva śūnyatā).
 20. Vacuità della natura trascendente (parabhāva śūnyatā).

¹¹ Filosofo indiano del II sec d.C. fu il fondatore della scuola della Via di Mezzo (Madhyamika) e un caposaldo della tradizione Mahayana.

ulteriore distinzione viene negata dalla filosofia di Nagarjuna, la quale considera vuoto sia il mondo esterno che quello interno del soggetto che percepisce il proprio ambiente.

Riguardo alla conoscenza della verità storica, la domanda di partenza è: “cosa è accaduto veramente?” Dal punto di vista epistemologico la verità deve essere il più possibile oggettiva: si avvicina attraverso i concetti, che sono *ab-s-tratti* dal tempo e dallo spazio, e si intende in senso storicamente assoluto, è cioè quello che è avvenuto e su cui tutti possono concordare. Fenomenologicamente parlando invece la percezione non è un fatto meccanico, non è una semplice registrazione: la percezione ha due facce, si percepisce il mondo fuori e contemporaneamente quello che succede nel proprio mondo interno in reazione a quello che si è percepito. Il ricordo della percezione è frutto di un'operazione creativa, che tesse, cuce e crea il percepito, fondendo il mondo interno con il mondo esterno.

La verità in senso fenomenologico è una narrazione, la cui condizione di verità è relativa alla sua riconoscibilità: può essere benissimo anche irragionevole, posto però che faccia senso alla persona che ci sta dentro. Se per esempio un amico mi pesta un piede senza volere, è in genere meno doloroso che se me lo pesta un nemico: la verità sul piano psichico è il mio vissuto, non la verità storica.

La realtà relativa che noi percepiamo e quella assoluta non sono in contrapposizione, sono bensì le due facce della stessa medaglia, che è il Dharma stesso. I buddhisti Zen prediligono dire che la montagna è sia “montagna” (realtà relativa) che “non montagna” (realtà assoluta).

La morale e l'etica: l'empatia

La relazione d'aiuto nel mondo moderno non si applica solo ai disturbi: il bisogno più diffuso riguarda il miglioramento della qualità della propria vita. Le persone hanno spesso una qualità di vita scadente, e non è la morale da sola che la può migliorare: ricorrere alla morale per questo sarebbe come entrare in una casa, spazzare, pulire e mettere tutto a posto, ma se la casa è un orrore resta un orrore, un orrore pulito invece che sporco.

Nella morale buddhista il sentiero verso la liberazione dalla sofferenza può essere descritto all'incirca come retta visione, retta intenzione, retta parola, retta azione, retto sostentamento, retto sforzo, retta presenza mentale e retta concentrazione¹². Sono considerate virtù la compassione (empatia); l'amorevolezza

12 RIGHT THOUGHT: wholesome thought; thought of renunciation; thought free from selfish desire; thought free from hatred; thought of non-violence; thought free from cruelty. RIGHT LIVELIHOOD: to avoid wrong livelihood. RIGHT SPEECH: to avoid lying; not knowingly speaking a lie for the sake of any advantage; to avoid malicious speech; unite the discordant; encourage the united and utter speech that makes for harmony; to avoid harsh language and speak gentle, loving, courteous, dear and agreeable words; to avoid frivolous talk; to speak at the right time and in accordance with facts. RIGHT ACTION: to avoid the destruction of life and be anxious for the welfare of all lives; to avoid stealing, not violating the right to private property of others; to avoid

verso tutti gli esseri viventi; la letizia e la considerazione del lato positivo delle cose. E' vietato uccidere, mentire, rubare: è considerato negativo provocare liti, suscitando il disaccordo tra le persone o acuendo la discordia; fare maldicenza, cioè ferire il prossimo mediante le parole; dilungarsi in argomenti irrilevanti per semplice egocentrismo o sotto l'influsso di altri stati mentali. Sono considerate negative l'invidia e la malevolenza.

Moralmente parlando nella cultura cristiana per esempio è proibito uccidere, però dipende dalle situazioni: per legittima difesa è legalmente e moralmente accettabile uccidere. La situazione di legittima difesa fa sì che uccidere un aggressore può diventare apprezzabile anche eticamente: la persona può anche essere vista come coraggiosa. In realtà è impossibile dire dove comincia e dove finisce una situazione, cosa le dà i suoi contorni: ognuno percepisce l'insieme a modo suo. A seconda di dove comincia e di dove finisce, la situazione è diversa, e quindi la valutazione cambia: la bussola della vita non può essere solamente un codice morale. Se si vuole dipingere, è poco probabile che si riesca a fare qualcosa di bello semplicemente studiando i testi sull'uso del colore: ugualmente, solo rispettando le regole è poco probabile che quello che si ottiene sia niente altro che un comportamento meccanico, cioè qualcosa di rigido e senza vita.

C'è una differenza fondamentale fra il concetto di morale e il concetto di etica, che invece spesso vengono confusi fra loro: la morale è la misura astratta di un singolo comportamento, mentre l'etica è la misura della qualità dell'insieme dei comportamenti che fanno una situazione. Un singolo comportamento, astratto da un contesto, in realtà non esiste: la vita è fatta di insiemi di comportamenti articolati fra loro all'interno di contesti sempre differenti e per la cui qualità non si possono affermare regole fisse. Etica dunque è un termine che ha valenza prevalentemente evocativa, non descrittiva. L'etica non può prescindere dallo stare coscientemente nella situazione, e contemporaneamente ha anche bisogno che si situi l'evento in un contesto universale: solo a questo prezzo si raggiunge la dimensione di valore.

L'etica è quello che si può chiamare l'esperienza del buono: il valore etico lo si rintraccia nella percezione delle persone coinvolte nel caso. Il gusto etico è una cosa relazionale, cioè non è mai astratto dal contesto, e lo si può vivere e vedere solo nel proprio vissuto, nell'essere dentro alla situazione. A fare questo aiuta l'esperienza, che vanifica molte illusioni razionali: fa parte dell'esperienza anche la tradizione, che è l'esperienza degli avi, la quale va comunque passata al vaglio della propria riflessione critica.

La dottrina buddhista dice che l'introspezione deve essere il frutto delle esperienze, dell'investigazione critica e della ragione applicata della persona, piuttosto che della fede cieca. Le scritture valorizzano anche l'ascolto degli insegnamenti dei saggi,

sexual misconduct, not transgressing sex morals. SUSTAINED APPLICATION: discursive thinking; sustained thought. RIGHT EFFORT: the effort to prevent; the effort to avoid; abandon; overcome; develop; maintain. RIGHT MINDFULNESS: foundation of mindfulness; contemplation of the body; mindfulness as regards the body contemplation of feeling; mindfulness as regards feelings; contemplation of mind; mental condition; contemplation of mind-objects; mindfulness as regards ideas. RIGHT CONCENTRATION: the four absorption of the form sphere; the first absorption: initial application; thought conception; applied thought

in quanto si considera che insegnamenti della tradizione e valutazione delle proprie esperienze siano le due considerazioni alla cui luce deve essere giudicata la propria pratica.

La relazione d'aiuto tiene d'occhio in primo luogo il punto di vista etico, ma rispetta la morale del paese dove viene esercitata: se una persona vuol vivere in quella nazione è psicologicamente necessario¹³ che ne rispetti le leggi, e l'aiuto contemplerà anche le sue difficoltà con queste. Anche se l'etica ha un respiro più ampio, la morale è comunque indispensabile per la gestione della vita, in quanto è un orizzonte largo che esce dall'accecamento della soggettività, e dà indicazioni di massima che orientano il comportamento.

L'empatia è la capacità di mettersi nei panni dell'altro. Che esista questa capacità è evidente, altrimenti non esisterebbe neanche il teatro, il quale è fatto dal mettersi degli attori nei panni di vari personaggi, e chiunque ha un po' di pratica di teatro sa che il bello non è quando l'attore fa una sedia e quella sedia sembra l'attore: l'attore è bravo quando fa una sedia e miracolosamente sembra davvero una sedia. Si mette veramente nei panni non quando fa diventare il personaggio simile a sé, ma quando diventa simile al personaggio.

Perché nella percezione l'altro risulti come individuo, bisogna avere visto il mondo con i suoi occhi, bisogna cioè averlo percepito empaticamente. Da questo punto di vista l'empatia è fondamentale per capire qualcosa degli esseri umani, cioè per capire chi è il soggetto che si ha davanti: mettersi nei panni degli altri è l'unica possibilità per stare dentro un contesto vivo, non unidirezionale. Visto così, un evento è assimilabile un po' ad un'opera d'arte, e può essere valutato in termini di qualità.

Le interazioni fra gli esseri umani spesso sono come se, su un piano artistico, fossero scarabocchi invece di opere di valore. Sono fatte in genere con un'intenzione funzionale, ma la funzionalità da sola non fa la qualità della vita, che è data dalla qualità dello scambio: questa è misurabile solo col metro etico, la misura di ciò che è buono. Una discriminante fondamentale fra buono e cattivo è l'egoismo, che non si risolve però con l'altruismo, un semplice egoismo proiettato su altri: la differenza radicale sta fra comportarsi in modo che il risultato interessi solo a se stessi o a gruppi di appartenenza, oppure che riguardi invece anche il resto dell'umanità.

La contemplazione del vuoto è molto utile per liberarsi dagli attaccamenti alle cose e dalle sofferenze derivanti dall'illusione innata che fa vedere le cose dotate di una loro realtà intrinseca. Il vuoto deve essere accompagnato dalla compassione, ossia dal desiderio di liberare gli altri dalla sofferenza: l'egoismo per esempio è una visione distorta della realtà, poiché presuppone l'esistenza del sé a prescindere dal proprio ambiente, e si compiono azioni che nuocciono anche all'individuo stesso, poiché non tengono conto degli altri.

13 Altrimenti svilupperà conflitti interni ancora più insanabili.

Quello che a volte si pensa è che una cosa di valore etico sia noiosa e faticosa, e che per farla bisogna reprimere i propri desideri, altrimenti si farebbe qualcos'altro: questo è un totale errore di valutazione. La morale è noiosa perché è staccata dalla realtà concreta, ma l'etica è esattamente il contrario di noioso: quando succede qualcosa di buono tra le persone è interessante, affascinante, è una meraviglia e ricompensa immediatamente, non serve per un eventuale paradiso futuro. E' un valore nel senso stesso della parola, è qualcosa che soddisfa direttamente.

Una prospettiva importante per la Gestalt è aiutare le persone nello sviluppo del linguaggio dell'etica, fondamentalmente analogico, che offre forma e possibilità di differenziazione a quell'area dell'esperienza conoscitiva dove le due prospettive, digitale e analogico, si integrano nel corpo e nella coscienza di esistere. Nella Gestalt è in particolare il lavoro di gruppo l'occasione di conoscenza reciproca in chiave etica: l'incontro è teso a scoprire una migliore qualità di esperienza fra le persone, che nell'occasione del gruppo stanno insieme per un certo tempo operando per qualcosa di buono, facendosi conoscere attraverso l'espressione e cercando interesse nella diversità degli interlocutori. Qualcosa di buono nel senso che ha buon sapore, che nutre, che è soddisfacente.

L'autoregolazione organismica

Quando Fritz Perls, il fondatore dell'approccio gestaltico, introduce nuove ottiche nel pensiero freudiano, si basa sulle teorie della psicologia della Gestalt e su una diversa teoria della personalità, *l'autoregolazione organismica*, in cui l'asse della persona non è una struttura compatta come quella che Freud chiamava Io: l'autoregolazione organismica è un processo naturale, figlio dell'evoluzione della vita sulla terra, che organizza i comportamenti dell'organismo giocando le sue carte sulla base dell'*emergenza dei bisogni* e in funzione della sopravvivenza e della qualità della vita. Perls si appella nella pratica dell'esperire al buon senso di fidarsi della capacità naturale dell'organismo di sopravvivere, più che del proprio pensiero astrattamente razionale.

Il metodo che l'approccio gestaltico utilizza è pienamente congruo alla fenomenologia: rispetta la dignità del fenomeno, che qui non richiede interpretazione concettuale, e riporta la conoscenza a un fatto corporeo, nel senso emozionale e sensoriale. Emozioni e sensazioni, la realtà basica nell'approccio gestaltico, sono gli strumenti elementari della conoscenza, e il corpo è il luogo di questa conoscenza: è una conoscenza di carne e di sangue, che con carne e sangue reagisce al mondo che incontra dando all'essere umano strumenti e senso, capacità e senso della vita.

Sentire implica inevitabilmente sentire anche la sofferenza: piacere e sofferenza sono la bussola dell'esistenza. C'è quella sofferenza che è indicazione di situazioni fisicamente o psichicamente da evitare, la sofferenza che è stimolo per perseguire cose necessarie alla sopravvivenza, la sofferenza per l'inevitabile fine di quello che si ama. L'attaccamento narcisistico all'immagine delle forme rende inoltre difficile scomporle in parti per formare poi nuovi aggregati, e molta sofferenza inutile deriva da questa

difficoltà a trasformare il mondo in direzioni che alleggeriscano il peso della coazione emozionale.

La sofferenza è un concetto che nel pensiero buddhista può essere catalogato pressappoco in tre categorie. La sofferenza intrinseca, o sofferenza che si sopporta nella vita quotidiana: la nascita, la vecchiaia, le malattie, la morte, la tristezza ecc. In questo termine è compreso tutto quanto si prova quando ci si separa da qualcosa verso cui si prova un attaccamento 'amoroso' e/o quando si tocca qualcosa verso cui si prova un attaccamento 'odioso'. La seconda classe di sofferenza, detta "sofferenza causata dal cambiamento", implica che si provi sofferenza a causa del proprio attaccamento a uno stato temporaneo che si considera "buono": quando questo stato cambia, si prova sofferenza. La terza categoria è riassunta nell'espressione "le parti costituenti sono insoddisfacenti": gli esseri soffrono per la mancata comprensione del fatto che sono meri aggregati di elementi privi di un'identità definita e immutabile.

Si sentono sensazioni e emozioni: quello che rende difficile la vita non è quello che si sente. Se le sensazioni sono l'accorgersi del mondo, le emozioni corrispondono agli istinti, meccanismi automatici messi a punto attraverso immensi lassi di tempo dall'Evoluzione e serviti a innumerevoli esseri viventi per avere maggiori chances di sopravvivenza. Le emozioni insomma sono lì per aiutare, non per complicare la vita. Sono le emozioni che gestiscono l'autoregolazione organismica: quando si sente troppo male vuol dire che c'è da reagire, quando si sente troppa paura vuol dire che è l'ora di scappare.

I guai cominciano quando le passioni impediscono il normale svolgersi dell'autoregolazione organismica: una relazione amorosa rende la vita impossibile? Istantaneamente si interromperebbe, se la passione amorosa non lo impedisse! In qualche occasione siamo sconfitti? Ci si ritirerebbe in buon ordine, se un orgoglio appassionato non insistesse contro ogni buon senso a tenerci lì! La passione dunque agli effetti pratici è un'esagerazione dell'io nemica dell'istinto, e interferisce con l'autoregolazione organismica: solo il più cieco romanticismo può illudere che sia qualcosa di interessante invece che una vera e propria malattia dell'anima. Una differenza fra istinto e passione è la persistenza di quest'ultima in assenza del suo oggetto: quando cioè manca lo stimolo, l'io se lo ricrea artificialmente attraverso il ricordo o attraverso la fantasia.

La passione può essere classificata in tre impulsi istintivi: il desiderio smodato di un qualsiasi oggetto piacevole ai sensi (che ha a che vedere con la vista, l'udito, il tatto, il gusto, l'odorato e le percezioni mentali), il desiderio smodato per un processo in evoluzione, che si manifesta in varie forme incluso il desiderio di esistenza, e il desiderio smodato di separazione da un processo spiacevole ai sensi.

Perls utilizza il sentire come chiave fondamentale per la lettura del mondo, e chiama la Gestalt "filosofia dell'ovvio", proponendo con questa espressione un pensiero concettuale vincolato ai problemi di sopravvivenza dell'organismo, un pensiero che pur

potendo oltrepassare gli eventi contingenti rimane comunque connesso con gli interessi organismici: questo si rivela uno strumento fondamentale nel rapporto con la realtà, capace per esempio di distinguere fra istinto e passione. L'istinto infatti aiuta la sopravvivenza, mentre la passione, al servizio dell'io, la rende più difficile.

Diversità e problemi esistenziali

Nell'esperienza del vivere e del sentire, quindi della gestione delle emozioni, si potrebbe dire che l'incontro con la diversità può generare tre possibili tipi di situazione:



La contrapposizione fra A e B cioè può dar luogo a una situazione dove sia A che B sono scontenti, e questo sarebbe appunto il problema esistenziale, a un'altra migliore, dove sia A che B sono parzialmente contenti, e questo sarebbe un compromesso, e a una terza dove sia A che B sono soddisfatti, e questo è una sintesi.

Il problema esistenziale viene dalla soluzione che ha minori costi energetici, quindi più facile anche se più disfunzionale, ed è appunto il tipo di soluzione dovuta a situazioni emozionalmente difficili e che genera altre situazioni difficili. Già meno critico esistenzialmente è il compromesso, che comunque non è la sintesi: questa è figlia di un atto creativo, e si colloca in uno spazio più ampio, dove c'è posto per ambedue i poli. Trovare uno spazio del genere è una operazione di salita energetica a livelli di maggiore trascendenza.

Oltre alle varie difficoltà psichiche, si può anche immaginare che esistano anche veri e propri impedimenti sul piano fisico per la vita emotiva: se si pensa infatti a un grafico che rappresenti il decorso di un'emozione, da un punto di vista biologico è evidente che, come per ogni altra funzione organismica, è un tracciato sinusoidale. Un'emozione interrotta prima di raggiungere l'apice, come l'esperienza insegna, si cronicizza: questo significa che rimane presente nell'organismo a livello fisico anche se non percettibile come tale, cioè si trasforma in qualche tipo di tensione, appunto cronica. Se l'operatore d'aiuto per una ragione o per l'altra non favorisce il contatto del cliente con l'emozione e non lo accompagna fino al punto di esplosione, la cronicizzazione rimane.

Bisogna che l'operatore sia in grado di sopportare il contatto con l'espandersi dell'emozione fino all'acme, in modo da contenere e quindi "iniziare" la persona aiutata al mistero del ciclo, dell'andare e venire, del salire e scendere dell'esperienza emozionale, proprio come un tempo in Grecia, nell'antica tradizione orfica, venivano iniziate le persone al mistero dei cicli della natura.

Smettendo di trattenerla e lasciando l'emozione al suo ciclo naturale, questa ritorna naturalmente alla quiescenza, e smette di essere ostacolo al fluire della vita: Perls inoltre mise in luce come un'emozione non svolga a pieno la sua funzione se non è in grado di raggiungere l'acme prima di decadere: una persona che non riesce a arrabbiarsi davvero non è davvero capace di difendersi, e via dicendo.

Un modello di seduta

Nel modello gestaltico la seduta si svolge contemporaneamente sui due riferimenti differenti, il digitale e l'analogico. Stare in contatto è per ambedue gli interlocutori un'operazione creativa, e per questo il linguaggio analogico è particolarmente importante. La percezione in realtà non è meccanica, non è cioè metaforizzabile attraverso l'immagine della macchina fotografica o del registratore: è vero che percepire significa formare dentro di sé qualcosa in analogia con quello che c'è fuori, ma questa operazione consiste in una vera e propria creazione, che utilizza elementi provenienti in parte dal mondo esterno e in parte da quello interno secondo vissuto e volontà, vale a dire liberamente.

La complessità dell'opera dipende evidentemente da molti fattori, che vanno dal livello di attenzione della persona alle libere associazioni, passando dalla sua modalità di gestire le emozioni. Dall'attenzione al mondo dipende infatti la quantità degli stimoli ricevuti dall'esterno, e dalla libera associazione quella degli *input* interni, che connettono gli altri in una rete di senso che trascende il contingente, da cui la qualità e quindi la ricchezza del vissuto.

Attenzione e associazione libera richiedono tempo: il contatto non si può fare frettolosamente, bisogna calarcisi dentro prendendosi il tempo necessario e invitando eventualmente l'interlocutore a un ritmo più lento di comunicazione. Questo richiede la cosiddetta attenzione fluttuante, dove bisogna ascoltare l'altro e se stessi allo stesso tempo, lasciando che i flussi interni ed esterni si incontrino e si sposino: è una operazione a cui partecipa la coscienza, e che si fa o non si fa, non è che venga da sola.

Il riferimento digitale si potrebbe rappresentare metaforicamente con l'idea di guardare il cliente sullo sfondo di una carta geografica che descrive tre regioni, o fasi, attraverso cui il processo si svolge.

- La prima fase (fase del *maternage*) va dall'inizio della seduta, in qualunque forma si presenti, fino all'evidenziamento di una problematica a cui la persona è interessata, della situazione che l'ha determinata e del suo vissuto emozionale: continua cioè fino

a che sia stato chiarito cosa è successo d'importante, cosa ha sentito e cosa vuole la persona. Per quello che è successo si intende qui qualcosa di determinato nel tempo e nello spazio, qui e ora o lì e allora: l'importanza di questa determinazione è vitale nel lavoro, dal momento che le emozioni si manifestano solo in tempi e luoghi definiti, e solo lì si possono riattivare.

Questa fase si può chiamare di *maternage* perché richiede un'atteggiamento per così dire materno, un ritmo di sequenze lunghe, dove il supporto dell'operatore è funzionale a lasciar emergere configurazioni profonde, che potrebbero essere interrotte e impedito da una posizione di ricerca attiva, di esplorazione.

- La seconda fase (fase della responsabilità) termina invece quando si sia appurato cosa sceglie la persona, come cioè vuole far evolvere lo stato d'animo che vive problematico e la situazione che l'ha determinato.

- La terza fase (fase dell'esperienza) infine consiste nell'organizzazione di una situazione dove la persona possa prendere una decisione che la porti avanti nella direzione della propria intenzione: che la aiuti cioè a trasformare il suo stato d'animo o ad uscire da una situazione non soddisfacente.

Una forma base di strutturazione di un'esperienza è l'uso di una sedia vuota dove viene fatto sedere l'interlocutore fantasmatico con il quale la persona entra in dialogo. Il compito dell'operatore (oltre a quello di stare in contatto) è quello di supportare alternativamente i due interlocutori stando attento che:

- esprimano quello che sentono,
- dicano quello che desiderano uno dall'altro,
- si ascoltino reciprocamente e si capiscano,
- rispondano alla comunicazione dell'altro,
- facciano quello che scelgono di fare per ottenere dall'altro quello che vogliono,
- verifichino che effetto gli fa quello che hanno ottenuto.

Il dialogo va protratto a lungo perché si determini un cambiamento psicofisico nella persona, la quale da parte sua se ne dichiara soddisfatta. Nel caso che il tempo non sia sufficiente, o per qualsiasi altra ragione non sia portata fino in fondo, l'operazione resta ovviamente incompiuta, e come tale va accettata fino alla prossima occasione. Non c'è da raggiungere qualcosa che sia permanente, ma da seguire il fluire del proprio organismo: nel buddismo Zen si dice *mangia quando hai fame, dormi quando hai sonno*.

Fondamentale nell'ottica buddhista è il concetto di impermanenza: tutti i fenomeni sono soggetti al cambiamento, incluse le caratteristiche fisiche, qualità, assunzioni teoriche, conoscenze, etc. Nulla è permanente perché qualcosa, per essere tale, deve provenire da una causa immutabile: essendo però tutte le cause mutabili, nulla è permanente.

Lo scopo della relazione d'aiuto è il cambiamento, è togliere cioè alla sofferenza il potere di impedire di vivere la propria vita, che è flusso e coscienza: si aiuta la persona a

rimuovere l'attaccamento a ripetizioni inutili di comportamenti disfunzionali che invece di difenderla dalle difficoltà della vita, le amplificano ulteriormente. Riducendo l'attaccamento alle aspettative, si riduce il dolore.

La causa del dolore è imputabile alla non permanenza delle cose: il desiderio, in un mondo che muta continuamente, comporta sofferenza. Negli esseri umani c'è una tendenza a identificare ogni cosa come 'buono', 'comodo', 'soddisfacente', oppure come 'cattivo', 'scomodo', 'insoddisfacente'. Rinunciando alla tendenza a identificare le cose come 'piacevoli' o 'spiacevoli', si raggiunge l'ultima libertà: il problema, la causa, la soluzione e la realizzazione si trovano all'interno di sé stessi.

Il punto di vista gestaltico chiama al rendersi conto che tutto scorre, che niente ha una forma fissa e immutabile: se tutto si muove, allora il problema è imparare a indirizzare il proprio movimento verso mete consone, evitando di finire nelle paludi della vita.

Il concetto di anattā può essere reso come la mancanza di una qualsiasi identità fissa, immutabile, isolata. Un essere vivente è un composto dei cinque aggregati: la forma fisica, i sentimenti o sensazioni, la percezione, le formazioni mentali e la coscienza, e nessuno di questi può essere identificato come uno e solo. Dal momento della concezione, tutte le entità (inclusi tutti gli esseri viventi) sono soggetti a un processo di mutamento continuo. Una persona deve diventare in grado di poter osservare e comprendere ogni fenomeno per andare in una retta direzione.

Il campo d'applicazione della modalità gestaltica di fare sedute è ovviamente ristretto alle persone capaci di riconoscersi la responsabilità delle proprie scelte: non è quindi utilizzabile senza aggiustamenti né con bambini, né con persone con sindromi psicotiche. Questa modalità di lavoro intende permettere un'interazione fra operatore e cliente che lasci al cliente la libertà delle sue scelte pur rimanendo l'operatore in grado di intervenire nella relazione in maniera costruttiva, riuscendo cioè ad essere di aiuto per la problematica del cliente.

Agire e esprimersi

L'ottica buddista ritiene che per eliminare la sofferenza non è possibile cambiare il mondo secondo i propri gusti, aspettando che poi rimanga così per sempre: questo violerebbe il principio stesso del cambiamento. Si cambia invece la propria mente coltivando il distacco, così che il cambiamento, di qualsiasi natura sia, non abbia più effetto sull'equilibrio della propria mente.

E' difficile, se non impossibile descrivere una quantità sufficiente di transazioni auspicabili fra le persone: è necessario un contenitore generale a cui riferirsi. La psicanalisi utilizza il concetto di *acting out*, agito, per indicare cosa non si deve fare nella terapia, ma la differenziazione fra piano verbale o fisico non è sufficientemente chiara in un'ottica gestaltica, dove anche un insulto o una critica si leggono come un'azione,

dato che producono effetti analoghi. Nella Gestalt si può adoperare invece una distinzione fra agito e comunicato, dove comunicare, in modo verbale e non verbale, vuol dire manifestare qualcosa del proprio mondo interno, cioè far vedere qualcosa di sé: per agire si intende invece una intromissione nello spazio dell'altro. Un insulto per intendersi sarebbe quindi in questo senso un agito, mentre mostrare all'altro per esempio le proprie emozioni, quali che siano, è una comunicazione.

Restare sul piano della comunicazione e evitare l'azione è la regola madre della relazione d'aiuto: è solo se sanno che non incapperanno negli agiti di persone più forti di loro che i clienti possono affrontare in seduta individuale e in gruppo l'esperienza di rivelare il proprio mondo interno, esperienza in cui sono necessariamente fragili anche solo per mancanza di esperienza.

L'esperienza insegna che comunicare è più difficile che agire: e si capisce bene, dato che comunicando non si persegue il fine pulsionale, cioè gli oggetti del desiderio. E allora a che scopo comunicare? E questo è il problema, perché la comunicazione, sprovvista di un fine pulsionale, non può essere che un atto di amore. Amore non è certo un termine scientifico, ma neanche la Gestalt si arrampica sugli specchi della scientificità: il segreto di pulcinella è che la relazione d'aiuto si regge sull'amore, la benevolenza. La compassione, come si dice nella tradizione buddhista.

Bibliografia

- AARENDT H. La banalità del male (Feltrinelli, Milano 1996)
- ABHINAVAGUPTA, Considerazioni sull'assoluto (Luni, Milano 1998)
- BION W. Esperienze nei gruppi e altri saggi , (Armando Editore 1997)
- BRENTANO F. La psicologia dal punto di vista empirico (Ed Laterza, Bari 1977)
- BUBER M. Confessioni estatiche (Adelphi Milano 1987)
- CANTOR G., La formazione della teoria degli insiemi (Sansoni, Firenze, 1992)
- CARSE J.P., Giochi finiti e giochi infiniti (Mondadori, Milano 1967)
- DARWIN C., L'Evoluzione (Newton Compton, Roma 1994); L'espressione delle emozioni (Boringhieri, Torino 1982)
- EINSTEIN A., Il significato della relatività (Boringhieri, Bergamo 1979)
- FAIRBAIRN W.R.D., Studi psicanalitici sulla personalità (Boringhieri, Torino 1985)
- FARID AD-DIN AL-ATTAR, Parole di Sufi (Luni, Milano 1994).
- FREUD S., Per gli scritti freudiani si fa riferimento a "Opere di S.Freud" Op. comp. 12 vol, (Boringhieri, Torino 1982);
- FRIEDLAENDER S., Schopferische Indifferenz, (Munchen, Georg Muller, 1918).
- GARMA C.C. CHANG, The sixs Yoga of Naropa and teachings on Mahamudra.
- GLOVER E., La nascita dell'io (Astrolabio, Bologna 1970)

- GNOLI R. (a cura di) *Rivelazione del Buddha (La) - Vol. II - Il Grande veicolo*, (Mondadori, Milano 2004)
- GOLDSTEIN K. *The organism* (Zone Books N.Y. 2000)
- HEIDEGGER M., *Essere e tempo* (Longanesi Milano 1976);
- HUSSERL E, *Idee per una fenomenologia e per una filosofia fenomenologica* (Einaudi Torino 1965) PERLS HEFFERLINE GOODMAN, *Teoria e pratica della psicoterapia della Gestalt* (Astrolabio, Roma 1971)
- JAUCH J.M., *Sulla realtà dei quanti* (Adelphi, Azzate 1980)
- JAYNES J., *Il crollo della mente bicamerale e l'origine della coscienza* (Adelphi, Milano 1984)
- KIERKEGAARD S., *Timori e tremori; Aut aut*, in *Opere* (Sansoni, Milano 1993);
- KOAN, *La raccolta della pietra blu* (Ubal dini, Città di Castello 1978)
- LORENZ K., *Letologia* (Boringhieri, Torino 1980)
- MATURANA H., VARELA *L'albero della conoscenza* (Garzanti, Milano 1982)
- MERLEAU-PONTY M., *Fenomenologia della percezione* (Il Saggiatore, Milano 1965); NAGARJUNA *Lo sterminio degli errori* (B.U.Rizzoli, Milano, 1992)
- NAGARJUNA *Le Stanze del cammino di mezzo* (Bollati Boringhieri - 1979)
- PERLS F., *L'approccio della Gestalt* (Astrolabio, Città di Castello 1977); *Verbatim* (Astrolabio, Roma 1988); *Ego Hunger and aggression* (Vintage Books, New York)
- PERLS HEFFERLINE GOODMAN, *Teoria e pratica della psicoterapia della Gestalt* (Astrolabio, Roma 1971)
- POLSTER I., *Ogni vita merita un romanzo* (Astrolabio, Roma 1988)
- POLSTER M. e I., *Terapia della Gestalt integrata* (Giuffrè editore, Varese 1986)
- PROUST M., *Il tempo ritrovato* (Rizzoli, Roma 1994)
- ROVATTI P., *Abitare la distanza* (Feltrinelli, Milano 1994)
- RICOEUR P. *La metafora viva* (Jaca Book, Albairate, MI, 20019)
- SPERRY R. *Organizzazione e comportamento cerebrale* (Scienza 1961)
- STEIN E. *Sul problema dell'empatia* (Franco Angeli, Milano 1986)
- TRUNGPA CHÖGYAM, *Al di là del materialismo spirituale* (Astrolabio, Roma 1976)
- TURNER V. *Dal rito al teatro* (Il Mulino, Bologna 1986)
- VENTURINI R. *Coscienza e cambiamento*. Assisi, Cittadella Editrice,
- WATT A., *Lo Zen* (Bompiani, Milano 1972)

Teatri di pace e teatri di guerra: la Gestalt come modello di integrazione sociale in contesti di emergenza

Valentina Barlacchi

Psicoterapeuta - Formatrice e arteeterapeuta

Abstract: L'articolo propone un punto di vista scaturito dall'esperienza di lavoro in contesti di emergenza umanitaria, partendo dai presupposti della psicoterapia della Gestalt. Le riflessioni riguardano il processo di riconfigurazione di un tessuto relazionale e sociale che permetta alle persone di affrontare le situazioni di crisi e post crisi, per ricostituire un senso di identità e appartenenza, accedendo alle loro risorse e rafforzando processi di resilienza, laddove per motivi di guerra sono stati eretti "muri" che aggiungono sofferenza e disgregazione alle perdite subite e ai drammi vissuti.

Key words: identità, Gestalt, emergenza umanitaria

Dedicato al profumo
di gelsomino
delle donne di Damasco

*I fight the fear of my moving into the unknown.
Do you know that my eyeball
sings and breaks the silence
of my sadness and nothing
stays to my strings.
The frost of love is taking away
my spring and my branches.*

Poem of a 11 years old syrian child written on his drawing

Introduzione

L'articolo nasce dalle riflessioni emerse durante le esperienze di lavoro all'estero, in particolare in paesi del Medio Oriente dove, dal 2007, nel contesto di progetti umanitari di emergenza e post emergenza, promossi da Ong italiane e locali e finanziati da UNICEF, UNHCR e Comunità Europea, conduco formazione di formatori nell'area di psychosocial support e child protection, come psicologa psicoterapeuta della Gestalt. La formazione si rivolge ad operatori che svolgono attività di supporto psicossociale con bambini, adolescenti e donne che hanno subito situazioni traumatiche dovute alle guerre e alla fuga in paesi confinanti, dove vivono come profughi nei campi. Il lavoro qui esposto riguarda l'intervento su più livelli con cui mi avvicino a questi

contesti. Il target della formazione riguarda i profughi ma anche gli operatori, che sono a loro volta vittime di traumi e ferite, che il contatto con i beneficiari del progetto fanno riemergere e che richiedono attenzione e accoglienza, come base fondamentale per la formazione di base nella relazione di aiuto, che è di tipo esperienziale seguendo l'approccio teorico e filosofico della Gestalt ad orientamento fenomenologico-esistenziale, attraverso l'uso di tecniche espressive e in particolare l'uso del teatro.

Identità, appartenenza e linguaggio

Uno dei temi con cui sempre vengo a confronto lavorando in paesi di guerra è il tema dell'appartenenza, cioè dell'identificazione con i propri usi e costumi come baluardo di resistenza, armata e non, del proprio senso di essere al mondo.

I contesti di emergenza portano in primo piano un richiamo ancestrale del bisogno di riconoscere la propria identità: i popoli in fuga si rifugiano come profughi in paesi dove vivono sotto assedio, reclusi dietro un muro, o in altri dove la guerra ha imposto un senso del vivere in una precarietà costante e al tempo stesso, una determinazione alla ricostruzione, in cerca di un benessere crescente.

Il confronto con l'altro, con il diverso, con il "nemico" o l'invasore, radicalizza processi di stereotipizzazione, di generalizzazione, di discriminazione e intolleranza. L'altro diventa sempre più un magma generalizzato privo di unicità, un tutto indistinto, privo di relazione con Io.

Questo processo si sclerotizza e radicalizza sempre più da una parte in una perdita di senso di sé, nei perdenti, nei deboli, dall'altra in un sentimento crescente e collettivo di superiorità culturale, nei vincenti, nei forti.

Paolo Quattrini parla, per alcune culture, di una mancanza di contatto in termini culturali, anche se non strutturali: la distanza diventa comunque non più abitabile, ma una trincea di guerra contro l'altro, il diverso da me. A questo proposito mi vengono in mente le città dove i ricchi stanno in alto sui grattacieli e i poveri nelle catapecchie in basso, lontano dagli occhi e dal naso dei primi. La distanza serve a mettere l'altro fuori da sé, lontano, estraneo alla propria umanità, che così si impoverisce essa stessa. Come due sistemi che si vanno sempre più allontanando, di riflesso il linguaggio diventa impersonale, generalizzato e privo di un'intenzionalità chiara e responsabile. In certi paesi il parlare in prima persona è uno dei passaggi più difficili da realizzare nei gruppi di formazione per operatori, tanta è l'abitudine ad esprimersi come dei portavoce di una comunità di appartenenza da non tradire, e che lascia la briglia corta o lunga, a seconda dei casi, delle famiglie, delle condizioni economiche, ma alla fine tira a sé, richiamando ai doveri verso il gruppo di appartenenza. Non è un caso che di fronte ad una persona nuova, spesso in Libano e nei paesi del Medio Oriente, sia chiesto il cognome, da cui facilmente si può risalire alla comunità di origine, geografica, religiosa e culturale. I nomi portano con sé già molte informazioni rispetto alla storia della famiglia.

Pensare in prima persona e agire di conseguenza è altamente rischioso e vissuto come minaccioso per la propria sopravvivenza nel sistema comunitario, basato *in primis* proprio sulla famiglia. Quando questo processo inizia, avvengono cambiamenti con se stessi e tra le persone.

Dipendenza e interdipendenza

Paolo Quattrini differenzia dipendenza e interdipendenza come un appartenere per ragioni storiche o per relazioni di scambio; a queste due istanze, presenti contemporaneamente nella vita di ogni persona, voglio fare riferimento.

Da un punto di vista psicologico, il cammino verso la libertà si potrebbe metaforizzare come un viaggio dalla dipendenza all'interdipendenza nel vivere le relazioni della propria vita, a partire da se stessi, "il soggetto spesso dimenticato".

Quando una persona può sopportare l'ansia della separazione, riconoscendosi come essere umano, unico responsabile di se stesso, diverso e irripetibile, tra altri, diversi, affascinanti e temibili nella misteriosità e talvolta nelle ragioni del loro agire; il mondo a quel punto comincia ad articolarsi e ad aprire le sue porte verso la scoperta di nuove terre esistenziali.

Dalla nostalgia per l'antica rassicurante e terribile isola fusionale della propria appartenenza storica, si può prendere il largo e incontrare un'infinità di persone nuove, con cui avere relazioni di scambio, che vediamo e ci vedono con occhi diversi da quelli consueti.

Nella mia esperienza di formatrice alla relazione di aiuto, il contesto di gruppo facilita le persone ad incontrarsi con sguardi nuovi, dando e ricevendo feedback che a poco a poco vanno incrinando un'immagine di se stessi interiorizzata in epoche antiche della propria vita, come risposta alle relazioni primarie e al contesto in cui sono cresciuti.

Il dramma generato dalla dipendenza, che molto confonde, alimentando la fame d'amore nel gruppo di appartenenza e la paranoia verso un nemico "fuori", persecutorio e minaccioso per la propria integrità, si scioglie passando attraverso il cammino dello stare in contatto. La capacità di percepire l'altro come l'insieme di ciò che per il nostro gusto appare bello e brutto, buono e cattivo, giusto e sbagliato, la potremmo chiamare empatia; la possibilità di sentire ciò che sente l'altro, senza confondersi con lui, per poterlo amare ma eventualmente anche per scegliere di essere nemici.

A questo punto, nei corsi di formazione si solleva una ribellione di gruppo; non sembra neanche lontanamente immaginabile mettersi nei panni del nemico, specie se ha distrutto, bombardato case e ucciso la propria gente, ma talvolta anche per molto meno. La possibilità di compiere scelte nella relazione Io-Tu -riguardo a quali parole pronunciare, quali comportamenti ed emozioni agire o viceversa come esprimerle, si

rivela una fonte generativa per la propria vita e qualità delle relazioni, con se stessi e con gli altri.

La dipendenza si manifesta infatti nel vincolo dell'odio, tanto corrosivo quanto il vincolo d'amore, che, senza una distanza abitabile, diventa facilmente simbiosi e confluenza, fonte di ripetute sconfitte e frustrazioni dei propri desideri di riconoscimento e autonomia.

Accettando, invece, di stare in uno spazio di interdipendenza, si può avere il piacere di incontrare l'altro, in quanto straniero, che viene da un mondo diverso, contattabile attraverso lo scambio, ma non fagocitabile nell'assimilazione della dipendenza, data dal bisogno e dalla pretesa del vincolo. In greco la parola *xénos* può indicare il nemico straniero, oppure l'amico rituale, cioè colui con cui si scambia ospitalità, amicizia, diversificata da *filia*, *philia*, termine più propriamente riferito a legami famigliari o assimilabili ad essi. In questa prospettiva la relazione è fondata sulla qualità dello scambio, non su un contratto a priori, né sulla semplice osservanza di codici comportamentali.

Con l'espandersi della rete di relazioni con persone anche molto lontane dai sistemi di appartenenza originari, si vanno espandendo anche i confini interni, lasciando più spazio alle molteplici immagini di sé.

Omero usa il termine *xénos* con il significato di "ospite, legato con altri per vincoli di reciproca solidarietà, sotto la protezione di *Zeus Xenios*". È interessante notare come il corrispondente della parola araba, di comune area mediterranea, indicante lo straniero (*al ajnabi/ al aja'nib*), abbia a che fare con il modo di percepire l'ospite, come "quello di fianco", invece di "quello di fuori" come nelle derivazioni linguistiche indoeuropee. Dal punto di vista delle relazioni intra e interpersonali, questo significa abitare uno spazio interno, dove sono accettabili le ambivalenze proprie e altrui e le differenze sono rappresentabili come un e/e, invece di un o/o, senza creare un conflitto pericoloso per la propria identità.

Gli incontri della vita a poco a poco diventano parte della tessitura della propria identità, intesa come un processo in divenire, in continua trasformazione, in cui, come dice Sergio Mazzei, si può apprendere a stare soli, quando non si è più soli dentro e per questo si ha bisogno di *sentire dentro di sé la presenza di qualcuno importante che ci sostiene* (Mazzei, 2003).

L'identità come processo di democrazia del mondo interno

La Gestalt lavora con le persone, creando fili visibili e invisibili di scambi e connessioni personali di tipo orizzontale, democratico, che rafforzano il senso di padronanza della propria vita, di apertura verso l'esterno e le possibili diversità: attraverso la valorizzazione delle differenze, nel dialogo Io-Tu, come base dell'esistenza stessa di un Io, promuove una democrazia intrapsichica e intersoggettiva.

Diventa palpabile il passaggio da un senso di identità per via storica a un senso di identità per relazioni di scambio, dove l'incontro con l'altro trasforma e fa incontrare se stessi anche solo per un attimo.

Molte volte, nei percorsi di formazione, sembra che a un certo momento i partecipanti ritrovino la vitalità, le proprie aspirazioni: ma arriva un punto dove il confronto con il chiedersi se riescono a sostenere l'esperienza di stare dentro o fuori dalla famiglia fa capitolare ogni sogno.

Il passaggio dal gruppo vissuto come clan alla comunità aperta come insieme permeabile, capace di scambiare per osmosi con altri sistemi, passa per una lacerante paura di dover scegliere tra lo stare dentro o fuori la tradizione, tra la prigione o l'esilio: questa dinamica si potrebbe trasformare in una logica dello scambio, inteso come fondamento della sopravvivenza del sistema stesso, e in questo modo perderebbe la componente tragica.

La paura del giudizio dell'altro, il non potersi mostrare vulnerabili, il dover rispondere a certi schemi, immagini, stereotipi, porta a un continuo tradimento di se stessi. Le persone soffrono di questa prigionia e solitudine, non potendosi permettere di svelarsi nelle loro emozioni; chi per primo si apre all'autenticità della propria esperienza porta un vento di liberazione e di sollievo abbattendo un muro anche per gli altri. Il riflesso più dirompente di un cambio di rotta nei gruppi è percepibile in un'impennata della creatività in ogni aspetto del lavoro di gruppo. Le persone cominciano a creare insieme qualcosa che prima non esisteva, che diverge dalle forme apprese per educazione, per tradizione e cultura. Lo si percepisce nella qualità delle loro parole, dell'espressione creativa dei corpi, delle voci, del gioco, delle improvvisazioni teatrali. Il piacere di scoprirsi stranieri a se stessi e agli altri, trascina in uno stupore vitale mosso dai contributi personali di tutti, che generano un impulso di intimità maggiore della somma delle parti. I corpi riprendono vita e le parole non fanno più riferimento a una livellante e presunta "normalità" del sentire, ma ad una relazione viva con il momento e il contesto presente, in cui gli altri non sono oggetti inerti ma soggetti che creano un effetto sul proprio sentire e sulle proprie intenzioni e verso cui le emozioni fanno muovere.

Il Falso Sé e gli Oggetti-Sé

Winnicott (1989, 2000) parla di falso Sé, riferendosi alle pesanti rinunce di parti di se stessi, che si è imparato a percepire come inaccettabili, minacciose, vergognose, a favore di un'identificazione con un'immagine di Sé che si muove entro modelli rigidi appresi e aderenti ad aspettative altrui, inizialmente familiari. Il vero Sé, come stato di "connessione interna" è capace di creare il mondo e i suoi rapporti esterni, sviluppandosi in maniera attiva, non su una base di sottomissione e passività con le richieste della realtà esterna. L'integrazione tra il bisogno di aderire alle richieste altrui e il bisogno di riconoscersi altro e di creare uno spazio dove la propria vitalità possa emergere, passa dalla capacità di stare in contatto, come funzione che "sintetizza il

bisogno di unione e separazione” (Polster et al., 1986).

In assenza di un adeguato riconoscimento e soddisfazione dei bisogni di rispecchiamento e di fusione da parte degli oggetti-Sé, cioè delle figure di riferimento, che hanno un peso significativo nell'influenzare positivamente la percezione che l'individuo ha di sé, Kouht sostiene che la persona sviluppi rabbia, ostilità e scarsa autostima. Kouht parla di diadi Sé-oggetto, in cui in età precoce si impara un certo modo di rispondere alle richieste delle figure di riferimento, per poi trovarsi a ripetere tali schemi comportamentali anche con il mondo esterno, in un continuo tentativo di soddisfare una fame di relazioni di rispecchiamento e fiducia, cercandola in interlocutori sbagliati (Kohut, 2001).

È indubbio che questo processo di individuazione-separazione si possa riavviare se la persona riconosce dentro di sé, tra le sue esperienze relazionali passate, alcune o almeno una relazione con un oggetto-Sé caldo, accogliente, accettante, come base per uno sviluppo sano e pieno della propria personalità. La dipendenza è un'esperienza fondante per la successiva possibilità di individuazione, che non sarà mai completa e priva del bisogno di avere legami con figure capaci di dare ascolto e sostegno. Se concordiamo sul fatto che l'indipendenza assoluta non esiste, si tratta invece di imparare a muoversi tra dipendenza e interdipendenza, non rinunciando ad avere quei sostegni dalle persone sentite come importanti e significative, “ma a viverli come meno intensi e meno urgenti” (Mazzei, 2003), creando a poco a poco una relazione interna con se stessi e con i propri alleati interni. Uscire dalla prigione di un Sé grandioso o idealizzante è un'avventura di contatto con qualcuno con cui costruire internamente un'esperienza di fiducia nell'essere visto, nel suscitare l'interesse dell'altro, per potersi interessare, poter provare simpatia, apprezzamento e affetto per se stessi e per gli altri.

I muri che cadono

Lavorando con i rifugiati siriani ad esempio è molto toccante accorgersi di quanto siano aperti, saggi, i bambini fino ai 16/17 anni, e quanto dopo quest'età diventino obbedienti alle regole sociali e parlino per voce di una tradizione che non permette loro di individuarsi come persone.

Ho trovato veramente poetico e incisivo un libro di due scrittori, Patrick Chamoiseau e Edouard Glissant, *Quando i muri cadono* (2008).

Gli autori parlano dello spazio democratico come di “un campo di forze antagoniste estremamente violente” e affermano che questo sistema, il meno dannoso di tutti, richiede un'attenzione costante e quasi una vigilanza da guerrieri.

Nel testo si auspica un passaggio dallo *Stato-Nazione* al “fare mondo”, quello che chiamano *Tutto Mondo*. Il primo è un sistema chiuso, in cui le collettività si sono costituite in nazioni, con la doppia funzione di esaltare i valori della comunità, difenderli contro ogni aggressione esterna ed esportarli nel mondo. In questo modello prevale

l'idea di un'identità preservata da ogni attacco esterno, un'identità a radice unica. L'identità a radice unica ha sempre bisogno di rassicurarsi, autodefinendosi. *Il Tutto Mondo* propone invece la vocazione a un'identità-relazione: "Tutto Mondo diventa sempre più la casa di tutti, che appartiene a tutti, e il cui equilibrio passa attraverso l'equilibrio di tutti" (Chamoiseau et al., 2008).

In Libano, sempre di più, riferendosi alla crisi siriana, con la sua moltitudine di profughi, si parla dell'urgenza di occuparsi di una crisi libanese, riconoscendo e occupandosi del comprensibile disagio sociale e psicologico nella popolazione ospitante, un disagio crescente che tende sempre più al razzismo e a manifestazioni aggressive e violente verso i siriani.

La paura dell'altro, portatore di malattie contagiose come la povertà, il dolore, la disperazione, che ricordano così tanto le loro esperienze passate, diventa ragione di negazione delle radici culturali e storiche comuni, e di vicinanza umana. Il compenso più diffuso è un consumismo dilagante, dove il possesso di beni materiali anestetizza la capacità di entrare in una relazione di fiducia reciproca e di alleanza con gli altri, a volte i loro stessi colleghi del gruppo di formazione.

Il presente e il futuro trovano il loro sostegno strutturale nell'accettazione del passato, come trasmissione del sostegno che può portare e sostenere profondi cambiamenti. Molto interessante a questo proposito gli studi sulle città uscite dai conflitti di Scott Bollens, docente americano alla University of California di Irvine e studioso di strategie di progettazione urbana in aree di conflitto. Bollens osserva come spesso queste città siano "piene di storia, memorie e tensioni. E noi dobbiamo fare molta attenzione al modo in cui le alteriamo" (Bollens, cit. in Berg, 2014). Per esempio osserva come gli interventi architettonici operati a Beirut nel quartiere oggi conosciuto come Central District abbiano reso questo antico centro della capitale, un luogo pulito, ordinato, ma nel complesso sterile e fasullo. Bollens parla di una "rimozione del settarismo e dei ricordi di guerra che ha finito per creare un luogo artificiale e senz'anima", realtà ben diversa invece dalle strade in cui si incontrano ancora vecchi edifici storici, crivellati dai colpi, purtroppo spesso abbandonati, avvolti nella vegetazione che li nasconde. Questi tanti palazzi storici, alcuni ristrutturati, fanno respirare quella parte della città che mantiene la storia, lo spavento e la bellezza di questo splendido paese.

Le emozioni tra istanze biologiche e necessità etiche

Nel lavoro di formazione di giovani operatori, spesso sotto i trenta anni, molto tempo è dedicato a un percorso personale in cui possano rintracciare le loro ferite, quelle attuali e anche quelle ereditate dai familiari durante anni di dure vicende di guerra, di divisione politica e confessionale che il paese attraversa da sempre.

Il teatro, come strumento di addestramento al mettersi nei panni dell'altro da sé, risulta molto efficace nel far emergere le loro storie, con la paura, il dolore, la rabbia, tanto simili a quelle delle persone con cui lavorano, ora i profughi siriani, che diventano in questo modo più avvicinabili. Il feedback che più spesso gli operatori

riportano è il timore di aprire il vaso di Pandora delle emozioni dei rifugiati con cui sono a contatto e venirne travolti. La paura delle emozioni ha chiaramente effetti collaterali molto distruttivi.

Le emozioni sono funzionali alla sopravvivenza, spingono verso comportamenti, in risposta ad una richiesta dell'organismo che è in contatto con istinti e bisogni primari di fame, fuga, territorio e sesso. Non riconoscere, giudicare, negare, le proprie emozioni di rabbia, paura, dolore, per nominare solo le più difficili da gestire, porta a privarsi della possibilità di orientamento nel mondo, che ci travolge con i suoi accadimenti, rimanendo senza difese relazionali, naufragando in un'impotenza dolorosa e rabbiosa fuori controllo. Spesso le persone parlano della necessità di controllare le emozioni, come antidoto alla propria aggressività temuta; il controllo è un'autoregolazione che può emergere dall'entrare in contatto con i vari strati di cui è costituita la "cipolla" del proprio sentire. Perls sosteneva che le emozioni funzionano solo se possono essere espresse nella loro ampiezza, come un arto può esprimere la sua funzionalità raggiungendo la massima estensione.

Il lavoro passa dunque per un fare pace *con l'espressione* del proprio sentire, assumendolo come *proprio* e riconoscendosi tutto il diritto di urlarlo, danzarlo, cantarlo, piangerlo, come forse mai è stato possibile fare in un gruppo senza essere giudicati, piuttosto che *agirlo* verso l'altro come fosse un terreno di conquista, di bottino, di invasione, di fuga dal proprio tormento.

Parlare di cosa *io sento* nei tuoi confronti invece di cosa *tu sei*, apre i confini *dell'esprimere* invece che dell'*agire* le proprie emozioni.

La capacità di riconoscere e gestire le nostre emozioni è un processo articolato che ci rende sempre più umani e in grado di compiere scelte etiche, ben lontano dal reagire in modo spontaneistico agli impulsi emozionali. Sentire la distanza tra me e l'altro separa e unisce allo stesso tempo e questa è la magia che accade in teatro, nella ricerca del personaggio e nella relazione con gli altri, dove il "dramma" richiede che sia rispettata la dinamica delle emozioni nelle intenzioni, azioni e pensieri dei personaggi, altrimenti narrativamente inconsistenti.

Partendo dal mettere in scena storie scelte dai partecipanti, patrimonio di tutti, come comunità, ognuno si trova a lavorare sulla pluralità di emozioni esistenti allo stesso momento verso la stessa scena. La vita delle persone può ritrovare la sua complessità di sfaccettature, di vie d'uscita e di risorse per accettare e trasformare anche le difficili emozioni di dolore, paura e rabbia.

Accettare e sopportare il dolore è, in certi contesti di atrocità, violenze, ingiustizie, veramente un atto coraggioso e il poter trovare un ascolto attento crea sollievo e restituisce dignità alla propria storia. Spesso le donne profughe siriane ringraziano le operatrici per l'opportunità di poter parlare di sé senza subire la ferocia dell'indifferenza che diventa insopportabile in tali contesti.

Da parte degli operatori è comprensibile che l'organismo si ribelli con tutte le sue forze ad ascoltare le storie di donne e bambini che hanno visto i loro figli, fratelli, padri uccisi davanti ai loro occhi e che ora vivono in campi profughi privati di tutto. Imparare a gestire le emozioni e a fare i conti con i propri vissuti, rende la paura meno cieca e le persone diventano più disponibili all'ascolto dell'altro, che spesso non richiede altro da fare.

Ascoltare l'altro permette di vedere se stessi e di riconoscersi legati a fili molto simili. La pratica del contatto aiuta a sperimentare che scambiare con l'altro e cambiare, non comporta snaturarsi, né perdere la propria specificità, ma al contrario, contribuisce a onorare la propria storia e quella di chi ci ha preceduti e grazie a cui siamo vivi. Le comunità ospitanti profughi o migranti si vestono spesso di superiorità scolata dal *sentire sé* e l'altro, cioè da un'attitudine empatica. Posizioni di intolleranza che sono diventate vere e proprie ideologie politiche, come quelle ben esemplificate dalla Lega Nord in Italia, fanno della paura dell'altro il proprio vessillo e strumento manipolativo.

La paura dell'altro assume varie forme ed è alla base dei processi di discriminazione, intolleranza, pregiudizio. Paura, ferita, impotenza sono come basi su cui si sviluppa un processo di radicalizzazione della propria appartenenza culturale. I valori di appartenenza spesso si semplificano in simboli come le bandiere, i rituali domestici, le tradizioni e i credo familiari.

Noi apparteniamo però a sistemi in continuo divenire, dove per sistema si intende un'organizzazione che ha al tempo stesso la caratteristica di rimanere uguale a se stessa e di cambiare e scambiare con altri sistemi per poter sopravvivere: sclerotizzarsi nell'uguaglianza a se stessi è una minaccia per la sopravvivenza stessa del sistema. L'esigenza che gli adolescenti siriani profughi in Libano manifestano, è di sentire che possono vivere anche loro, che non perderanno la loro vita nell'attesa di tornare a casa.

Se i giovani libanesi sono accomunati ai giovani siriani dal peso dei segni della globalizzazione che tutto appiattisce e che minaccia ogni senso di identità, entrambi sono uniti anche dal senso, che Chamoiseau e Glissant chiamano la *mondialità*, "in cui non apparteniamo in modo esclusivo a patrie, a nazioni, ma facciamo parte ormai di *luoghi*, di rivoluzioni linguistiche, di terre natali che saremo noi a scegliere, di lingue che saremo noi a desiderare, di geografie intessute di materie e di visioni che saremo noi a creare."

"Le diverse arti, letterature, musiche e canti fraternizzano attraverso percorsi dell'immaginario che non riconoscono più le sole geografie nazionali o le lingue orgogliose" (Chamoiseau et al. 2008).

*Gioia, bella scintilla divina,
figlia dell'Elisio,
noi entriamo ebbri e frementi,
celesti, nel tuo tempio.
Il tuo fascino riunisce
ciò che la moda separò
ogni uomo s'affratella
dove la tua ala soave freme.*
Inno alla Gioia. Friederich von Schiller

Bibliografia

- Berg, N., *Gli architetti della pace*, Internazionale n.1080, anno 22, 2014.
- Chamoiseau, P. e Glissant, É., *Quando cadono i muri*, Ed. Nottetempo, 2008.
- Kohut, H., *Narcisismo e analisi del sé*, Bollati Boringhieri, 2001.
- Mazzei, S., *Relazione d'oggetto, contatto e crescita: considerazioni sulla natura della relazione terapeutica*, in *INformazione Psicoterapia Counselling Fenomenologia-Psiche e Teatro*, n. 2, settembre-ottobre 2003.
- Polster, E. e Polster, M., *Terapia della gestalt Integrata. Profili di teoria e pratica*, Ed. Giuffré, 1986.
- Quattrini, G. P., *Sviluppo psichico e conversione nel modello gestaltico*, in *INformazione Psicoterapia Counselling Fenomenologia-La Forma che Emerge dal Confronto*, Atti del Convegno, Trieste 9-10 giugno 2012, n. 19, gennaio-giugno 2012.
- Quattrini, G. P., *Nemici senza guerra*, in *INformazione Psicoterapia Counselling Fenomenologia-Le Forme della Gestalt*, n. 11, ottobre 2008.
- Quattrini, G. P., *La fenomenologia dell'esperienza*, Zephyro Edizioni, 2007.
- Ravenna, A. R., *Verso una società interculturale*, in *INformazione Psicoterapia Counselling Fenomenologia-Le Simulate*, n. 9-10, gennaio-dicembre 2007.
- Winnicott, D. W., *Sviluppo affettivo e ambiente. Studi sulla teoria dello sviluppo affettivo*, Armando Editore, 2000.
- Winnicott, D. W., *Sulla natura umana*, Raffaello Cortina Editore, 1989.

Alessandra Petrone

Psicoterapeuta - Antropologa - Direttrice Istituto "Miriam Polster"

Abstract: Il lavoro svolto dall'equipe transdisciplinare qui riportato è l'esito di un laboratorio di scrittura a tre voci con l'ottica di mostrare al lettore il "senso" che ognuna delle professionalità coinvolte attribuisce agli interventi clinici corali socio-culturalmente "sensibili", tenendo in considerazione le rispettive specificità disciplinari e l'esperienza maturata da ciascun professionista nel Servizio rivolto alle persone richiedenti protezione internazionale dell'INMP

Key words: richiesta di asilo/tortura/trauma/INMP/violenza collettiva/

*"L'individuo che non può creare vuole solo distruggere...
L'unica possibilità di allontanare la distruttività è sviluppare nelle persone
le potenzialità creative".*

E. Fromm, "Anatomia della distruttività umana".

L'infanzia per ogni essere umano è la fase in cui il miracolo della vita si manifesta con più forza. L'essere, che al momento della nascita, è il più incompleto del pianeta, in poco tempo, si trasforma, si plasma, e, attraversando varie fasi, arriva alla piena padronanza della comunicazione fino al linguaggio e alla padronanza delle proprie attività motorie.

Questo piccolo essere indifeso riesce ad organizzare la propria psiche, e dopo aver assaporato spazi, vicinanze, contatti, che inizialmente non percepisce come separati, a poco a poco riesce a riconoscere l'ambiente che lo circonda come altro da sé.

Da fuori noi assistiamo con meraviglia alle varie fasi, tra cui quella di riconoscere se stesso allo specchio. Possiamo dire che sta nascendo una persona anche attraverso questa capacità di astrarre l'immagine riflessa di sé dal sé.

La grandissima plasticità, la capacità di assorbimento del bambino, non si fermano ai primissimi anni di vita, ma rimangono molto attivi, seppur ridotti, per tutta l'infanzia

e l'adolescenza.

Ogni bambino incontra alla nascita un ambiente che può essere più o meno positivo, accidentato, favorevole all'enorme impresa della presa di possesso del Sé. Nel caso in cui questo habitat- famiglia-ambiente sia sufficientemente armonioso il bambino crescerà con una sana autostima, una sana affettività, e sarà in grado di fare buon uso delle funzioni di contatto.

Viceversa, nel caso in cui fin dalla nascita il bambino avverta la mancanza di un contenitore affettivo sarà costretto a difendersi, e apprenderà rapidamente strategie di sopravvivenza.

Nei casi estremi in cui senta minacciata la sua stessa esistenza, le difese saranno di tali proporzioni da chiudere ogni canale nei confronti del mondo esterno, canali attraverso i quali può giungere il pericolo.

Il bambino diventa così problematico, incapace di fare un buon uso delle funzioni di contatto: guardare, parlare, toccare, ascoltare, muoversi, odorare, gustare. La Psicoterapia della Gestalt, proprio attraverso il suo approccio espressivo e creativo, è in grado di far ritrovare a quel bambino problematico le risorse necessarie all'evoluzione del Sé.

La creatività come espressione permette tra l'altro di riappropriarsi delle funzioni di contatto; permette al bambino infelice, violato, che crede che la colpa sia sua in quanto sgradevole, cattivo, non amabile, di riappropriarsi di una diversa e più positiva valutazione di sé.

Sarà possibile contattare l'altro soltanto dopo un "lungo" lavoro di ri-conquista della fiducia in sé. Nella relazione di fiducia, nell'autentico scambio Io- Tu sarà possibile, attraverso la creatività, ri-creare quella gioia, quella libertà di espressione tipica dell'infanzia.

Vorrei parlarvi di una esperienza personale con "Os meninos de rua" brasiliani. Le tecniche espressive della Gestalt sono state essenziali per questo lavoro; soltanto attraverso questa modalità ho potuto "raggiungerli" e dia-logare con loro. Alcuni di questi bambini, sicuramente destinati ad un futuro di violenza e ad una morte precoce, hanno intravisto alternative possibili.

E' emozionante per me ripercorrere insieme quel cammino in quella terra di nessuno che è "a rua", ripensare ai loro volti, alle loro voci di bambini e adolescenti soli e privi di qualsiasi legame significativo.

Un cammino, inizialmente fatto di impotenza e frustrazione; è stato molto difficile infatti raggiungerli.

E' stato bello vedere l'odio e la diffidenza trasformarsi a poco a poco in fiducia, vedere il dolore e la chiusura trasformarsi lentamente in speranza.

Nell'anno 2000 ho lavorato per alcuni mesi in un centro¹ che ospitava circa 60 bambini e che si trova nell'interno della città di Salvador, stato di Bahia, Brasile.

Sono i cosiddetti *"orphaned, unaccompanied and abandonad children"*.

Alcuni di loro hanno cominciato la vita di istituto molto piccoli, altri sono stati tolti dalla strada più recentemente.

Molti di loro non hanno assolutamente un passato neppure cartaceo.

Nelle cartelle che li riguardano ci sono pochissimi dati, manca quasi sempre un certificato di nascita, oppure quello esistente è stato redatto dal Tribunale dei Minori su una stima approssimativa.

In moltissimi casi il minore è giunto all'istituto portando sul corpo lesioni di varia entità.



Nessuno conosce le esperienze che hanno vissuto fino al momento dell'entrata nell'istituto, il poco che raccontano è soltanto in funzione dell'ascoltatore.

Si mostrano apatici, chiusi, demotivati, o al contrario, aggressivi e autodistruttivi.

E' evidente da tutto il loro atteggiamento che sono abituati a essere soli e a non contare sull'aiuto di nessuno.

Sappiamo che l'aggressività, la diffidenza sono comportamenti adattivi, comportamenti di difesa da minacce esterne.

Il senso di impotenza può provocare una identificazione con l'aggressore. Molti di loro infatti si mostravano aggressivi ed insofferenti a tutto, molti erano già dei potenziali piccoli criminali.

Non vi parlerò del contesto storico-sociale del nord-est brasiliano.

Vi dirò solamente che le conseguenze di più di 400 anni di regime schiavista sono riscontrabili a tutti i livelli: sociale, psicologico e morale e che i poveri del nord-est

¹ Cidade da Crianca, Simon Filho, Salvador da Bahia

sono in gran parte neri .

Nell'istituto in cui sono rimasta per tre mesi ero l'unica occidentale. L'istituto, che ospita 60 ragazzi tra i 2 ed i 15 anni, si presenta come un grande spazio verde tra gli alberi, spazio in cui sorgono 7- 8 case allungate, ognuna di colore diverso. Gli adolescenti, una decina di ragazzi tra i 9 e i 14 anni, erano quelli più a rischio.



La scolarizzazione, bassa in genere, in alcuni era inesistente e questo peggiorava le possibilità di inserimento presenti e future.

La proposta che mi era stata fatta dai responsabili era quella di fare trattamenti psicoterapici singoli ai ragazzi più disturbati usando gli ambienti di un ufficio dopo le 16-17 del pomeriggio.



Ho capito, con molto dolore e grande senso di impotenza che non sarei mai giunta a loro attraverso quella strada, e che il mio primo impegno consisteva nello stabilire un contatto, poi cercare di guadagnare la loro fiducia.

Il fatto che io girassi per il campo, unica occidentale, incuriosiva i ragazzi e in un primo momento, credendomi un membro di qualche associazione benefica, il loro atteggiamento era di accattonaggio e di provocazione.

Anche le maes sociali, (responsabili delle case famiglia), erano diffidenti nei miei confronti. Ho pensato al lavoro creativo un giorno che mi è capitato di osservare Toni che disegnava, poi, durante la notte, di ascoltare il flauto struggente e solitario di Arlan.



Ho cominciato, come per caso, a portare fogli e matite colorate in una di queste case e ho invitato i ragazzi più grandicelli a giocare insieme a me.

All'inizio mi hanno "accontentato" con l'aria di voler vedere dove andavo a finire.

Erano svogliati ma incuriositi.

Ho capito quasi subito che quella era la strada giusta: trovare attività ludiche e creative attraverso le quali veicolare un possibile rapporto di fiducia, e, in seguito, l'espressione di emozioni rimosse, conflitti e, possibilmente, sogni e speranze.

Stavo usando le tecniche di Violet Oaklander, Questo approccio è molto indicato nei confronti del bambino traumatizzato perché, mobilitando tutte le funzioni, sensoriali, emotive e razionali, colma la frattura esistente tra pensiero ed emozioni.

E' indicato anche perché trasforma l'"intervento" in una relazione tra soggetto e soggetto.

Con l'aiuto di un uomo tuttofare e di due o tre ragazzi che mi seguivano ho cominciato a sgombrare dai rifiuti una casa vuota, l'ultima del campo.

Quando i ragazzi più grandi hanno capito che la casa sarebbe stata utilizzata per le

loro attività creative hanno aiutato con molto più impegno a pulirla e ad arreararla con due lunghi tavoli, diverse sedie (tutto abbastanza rotto ma utilizzabile) ed un piccolo armadietto di metallo.

Ho dotato la casa di fogli, colori a cera, pennarelli etc etc.
L'ambiente era stato creato. Ora occorre il loro consenso.
Nasceva il nostro atelier, la "nostra casa verde".

I più grandi venivano quasi ogni giorno a "vedere", poi a disegnare, ma soprattutto a cercare di capire chi ero io.

In quel contesto appartato e tranquillo, facendo leva sul gioco e sulle attività espressive, ho lasciato che si avvicinassero gradatamente.

Molti di loro facevano cose bellissime, ma immediatamente dopo sporcavano, distruggevano le loro opere in impeti di rabbia silenziosi.

Alcuni si comportavano così anche nei confronti delle poche cose che possedevano, vestiti, quaderni etc.

Tra di loro non esisteva la solidarietà.

Potevano allearsi temporaneamente contro un nemico comune, sfidandosi a vicenda, ma ognuno di loro era chiuso in un mondo personale, ed il fuori, tutto il fuori, era considerato pericoloso e ostile.

Hanno cominciato a vivere lo spirito del gruppo lavorando insieme.

Il disegno, poi la pittura, sono state le prime tecniche usate.

Era visibile il loro bisogno di riversare sulla carta immagini, fantasie e racconti.

Si appassionavano sempre più a questa attività e la "casa verde" era sempre più piena, nonostante i turni scolastici.

Abbiamo quindi fatto due sezioni, due tavoli, uno per i bambini più piccoli (6 -9 anni), l'altro per i più grandi (10-14).

I primi disegnavano con le cere, le matite colorate, a volte con gli acquerelli, i più grandi con i guache su carta e poi su tela.

Il lavoro espressivo-La creatività

L'arte nel senso di espressione, è la strada che entra nel mondo interno e permette alla persona di stabilire un ponte tra sé ed il mondo esterno, è la valvola che regola il rapporto tra emozioni e capacità intellettuali.

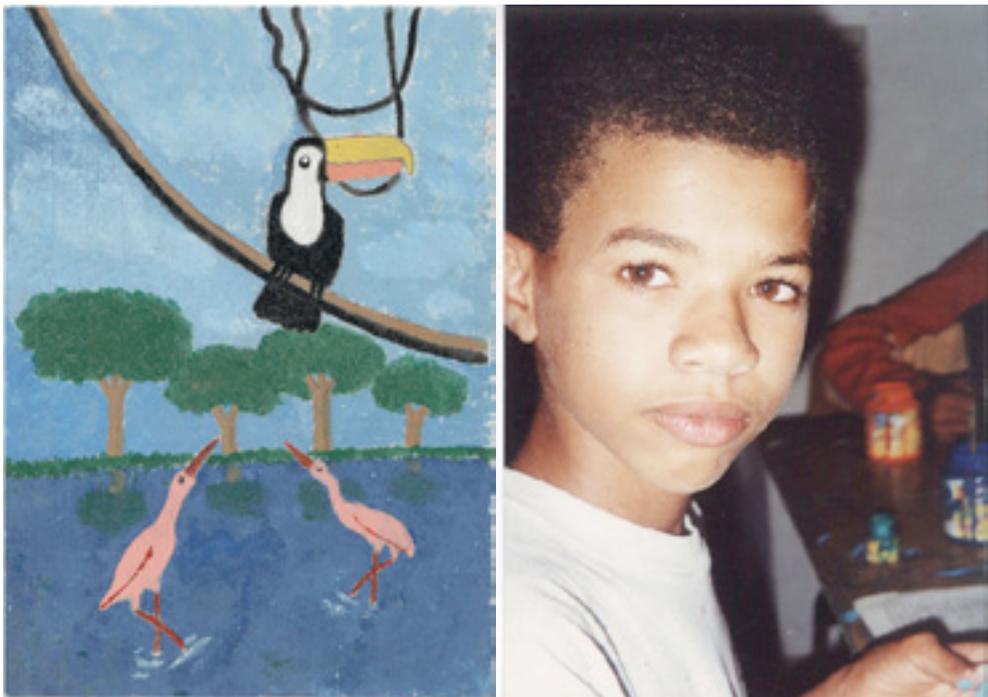
L'arte usa il segno e il simbolo.

E. Cassirer dice che l'arte, il mito, la religione e la conoscenza vivono in mondi speciali di immagini che contengono il nostro passato, producono il nostro presente e prospettano il nostro futuro. Il simbolo è alla base dei tre ambiti culturali su cui ogni essere umano basa il suo mondo: quello ancestrale, o trasmesso dalla specie; quello sociale, cioè la nostra identità all'interno del gruppo in cui viviamo; infine quello che riguarda il processo di individuazione o personalizzazione del soggetto che ha la funzione di integrare i due precedenti.

L'espressione creativa può essere usata appunto come segno, simbolo, racconto, comunicazione, integrazione.

Attraverso forme espressive come il disegno, la narrazione, il teatro, è facile instaurare un dialogo delicato che porti comunque ad una profonda comunicazione di sé. Con la musica è facile andare a toccare il nucleo dei ricordi personali e ancestrali; cantare le proprie emozioni ci permette forse di vedere possibili alternative.

L'espressione creativa è molto indicata nel trattamento del trauma, per grandi e piccoli. È un modo delicato di gettare un ponte non intrusivo tra te e l'altro, un modo di permettere la presa di consapevolezza di sé.



L'accoglienza dell'espressione permette a poco a poco la nascita di una relazione di fiducia attraverso la quale è possibile riappropriarsi della storia personale e dell'autostima.

Un disegno, una scultura, una poesia possono essere esplorate, non nel senso interpretativo (dall'alto), ma curiosando con l'altro sulle potenzialità che contiene, su cambiamenti possibili di una o più parti.

È una narrazione personale che viene offerta, narrazione che in gruppo può divenire co-narrazione. Quando ciò avviene capisci che siamo già entrati in un territorio in cui un sorriso è un sorriso e l'affettività può essere manifestata.

Una condivisione espressiva di emozioni sicure, potrà permettere l'emergere delle parti pesanti. Nel gruppo verranno "narrati" in modo casuale episodi personali e do-

lorosi, e cominceranno ad affacciarsi sogni e progetti. Sempre l'espressione permetterà la ricostruzione di mondi interiori spezzati.

Le tecniche di Violet Oaklander si basano su fantasie, disegni, giochi con l'argilla, con i mosaici e tanto altro materiale creativo. L'obiettivo per grandi e piccini è prendere consapevolezza di sé e della propria esistenza nel mondo.

Durante questo lavoro è importante che **ognuno sperimenti quello che prova: sospendere quindi il giudizio e lasciare che siano le mani a guidarci, mentre usiamo ad esempio colori di ogni tipo, pastelli**



L'accoglienza dell'espressione permette a poco a poco la nascita di una relazione di fiducia attraverso la quale è possibile riappropriarsi della storia personale e dell'autostima.

Un disegno, una scultura, una poesia possono essere esplorate, non nel senso interpretativo (dall'alto), ma curiosando con l'altro sulle potenzialità che contiene, su cambiamenti possibili di una o più parti.

È una narrazione personale che viene offerta, narrazione che in gruppo può divenire co-narrazione. Quando ciò avviene capisci che siamo già entrati in un territorio in cui un sorriso è un sorriso e l'affettività può essere manifestata.

Una condivisione espressiva di emozioni sicure, potrà permettere l'emergere delle parti pesanti. Nel gruppo verranno "narrati" in modo casuale episodi personali e do-

lorosi, e cominceranno ad affacciarsi sogni e progetti. Sempre l'espressione permetterà la ricostruzione di mondi interiori spezzati.

Tecniche Creative

Le tecniche di Violet Oaklander si basano su fantasie, disegni, giochi con l'argilla, con i mosaici e tanto altro materiale creativo. L'obiettivo per grandi e piccini è prendere consapevolezza di sé e della propria esistenza nel mondo.

Durante questo lavoro è importante che ognuno sperimenti quello che prova: sospendere quindi il giudizio e lasciare che siano le mani a guidarci, mentre usiamo ad esempio colori di ogni tipo, pastelli pennarelli, mentre tracciamo sul foglio qualcosa che non deve necessariamente avere un senso.



Si può suggerire poi di condividere il disegno, farne una descrizione personale. Si può chiedere se qualcuno vuole esplorare, ampliare una parte dello stesso, se si identifica un po' di più con qualche elemento. Se sì, fare dialogare questa parte con qualcosa altro. Infine porre l'attenzione sui colori usati. Tutto ciò permette di aprirsi al divertimento. Ognuno si renderà conto che ha messo parti importanti di sé nella propria creazione, e che il disegno stesso sta diventando una specie di narrazione. Ho spinto i miei psicologi, dopo che essi stessi avevano sperimentato la creatività, ad usare, con i

propri gruppi, i materiali più disparati: dai fogli per disegnare, alla creta, la cera, vari tipi di tessuti, legno, metallo, scatole, e infine piccoli strumenti musicali. Ho proposto collage di tessuti, di carta di giornale. Ho suggerito di usare l'argilla, meravigliosa in quanto molle, soffice e sensuale, e che piace a tutte le età.



Attraverso questi materiali sono state create storie, favole, poesie. È interessante proporre una varietà di temi: dove vorrei essere, la mia cena preferita, la parte di me che mi piace di più; permettere così esperienze tattili, olfattive, cinestesiche, lavorare con la voce e con la musica; chiedere ad esempio a ciascuno di creare la propria musica.

Propongo, nel lavoro con i loro gruppi, di metter e a disposizione fogli diversi con titoli come: felicità, vanti, desideri, proteste, arrabbiate, le cose che mi piacciono, le cose che odio.

L'arte usa il segno, ma soprattutto il simbolo.

E. Cassirer definisce l'uomo un animale simbolico, dice che l'arte, il mito², la religione e la conoscenza vivono in mondi speciali di immagini che producono il nostro presente e prospettano il nostro futuro.

Levi Strauss dice che gli esseri umani comunicano per mezzo di simboli.

Il simbolo è anche alla base dei tre ambiti culturali su cui ogni essere umano basa il suo essere al mondo:

ancestrale, trasmesso dalla specie, radice culturale profonda registrata nella nostra memoria e che costituisce la nostra etnia.

² "Inoltre è del mito la capacità di pensare l'impensabile, di ricostruire un ordine a partire dal caos" Michael Taussig, *Shamanism, Terror and the Wild Man. A Study in Terror and Healing*, University Chicago Press 1987.

sociale, la nostra identità, il gruppo in cui viviamo. processo di individuazione, personalizzazione del soggetto, con la funzione di integrare i due precedenti.

L'espressione creativa può essere usata appunto come segno, simbolo, racconto, comunicazione, integrazione.

L'arte, nel senso di espressione, come abbiamo già detto, è la strada che entra nel mondo interno della persona e le permette di stabilire un ponte tra sé ed il mondo esterno, è la valvola che regola il rapporto tra emozioni e capacità intellettuali.³



Attraverso forme espressive come il disegno, la narrazione, il teatro, è facile instaurare un dialogo delicato che porti comunque ad una profonda comunicazione di sé. L'espressione creativa è molto indicata nel trattamento del trauma, per grandi e piccoli. È un modo delicato di gettare un ponte non intrusivo tra te e l'altro, un modo di permettere la presa di consapevolezza di sé.

L'accoglienza dell'espressione permette a poco a poco la nascita di una relazione di fiducia attraverso la quale è possibile riappropriarsi della storia personale e dell'autostima.

Dico brevemente che ogni bambino costretto a difendersi nella vita diventa problematico, incapace di fare un buon uso delle funzioni di contatto: guardare, parlare, toccare, ascoltare, muoversi, odorare, gustare.

La creatività come espressione permette di riappropriarsi di queste funzioni. Permette inoltre al bambino infelice, violato, che crede che la colpa sia esclusivamente sua in quanto cattivo, sgradevole, non amabile, di riappropriarsi di una diversa e più positiva valutazione di sé.

Attraverso la creatività in genere dopo aver conquistato la fiducia necessaria, sarà possibile ri-creare quella gioia, quella libera espressione di sé propria del bambino. Un disegno, una scultura, una poesia possono essere esplorate, non nel senso interpretativo (dall'alto), ma curiosando con l'altro sulle potenzialità che contiene, su cambiamenti possibili di una o più parti.

È una narrazione personale che viene offerta, narrazione che in gruppo può divenire

³ La Psicoterapia della Gestalt è, per sua natura, creativa perché privilegia il sentire e l'espressione. Vedi anche: Carl Whitaker, *Il gioco e l'assurdo*, Astrolabio 1984; Joseph Zinker, *Processi creativi in Psicoterapia della Gestalt*, Franco Angeli 2012

co-narrazione. Quando ciò avviene capisci che siamo già entrati in un territorio in cui un sorriso è un sorriso e l'affettività può essere manifestata.

Una condivisione espressiva di emozioni sicure, potrà permettere l'emergere delle parti pesanti.

Nel gruppo verranno "narrati" in modo casuale episodi personali e dolorosi, e cominceranno ad affacciarsi sogni e progetti. Sempre l'espressione permetterà la ricostruzione di mondi interiori spezzati.

Le tecniche di Violet Oaklander si basano su fantasie, disegni, giochi con l'argilla, con i mosaici e tanto altro materiale creativo. L'obiettivo per grandi e piccini è prendere consapevolezza di sé e della propria esistenza nel mondo.

Durante questo lavoro è importante che ognuno sperimenti quello che prova: sospendere quindi il giudizio e lasciare che siano le mani a guidarci.

La Psicoterapia della Gestalt è, per sua natura, creativa perché privilegia il sentire e l'espressione. Vedi anche: Carl Whitaker, *Il gioco e l'assurdo*, Astrolabio 1984;

Joseph Zinker, *Processi creativi in Psicoterapia della Gestalt*, Franco Angeli 2012



Il disegno è stato usato come segno, simbolo, racconto, comunicazione, integrazione.

Non è stato né analizzato né svelato.

E' stato utilizzato attraverso il suo grande valore catartico.

Ogni sera, chiudendo la "casa verde" per la cena, io ed i ragazzi mettevamo in ordine matite, cere e pennarelli, pulivamo i pennelli e attaccavamo alla

parete tutti i disegni finiti.

All'inizio non riuscivano a dare valore agli oggetti e soprattutto a ciò che facevano.

Disegni a cui si erano dedicati venivano strappati, matite e colori venivano rotti e buttati.

Stavano anche continuando a mettermi alla prova duramente, il disprezzo

di se stessi e di tutto ciò che li riguardava li rendeva cinici, incapaci di accettare un mio reale interesse nei loro confronti.

Troppo radicato ormai in loro era il concetto di disvalore.

Ogni giorno, davanti agli altri, chiamavo un bambino a guardare le opere sulla parete e insieme esprimevamo ad alta voce i pregi dei vari disegni. Questo li colpiva molto, ridacchiavano e si scherzavano, ma ascoltavano avidamente.

Il mio compito era quello di aiutarli ad apprezzare e valorizzare se stessi, i propri mezzi espressivi, la loro cultura, il colore della loro pelle.

A poco a poco il loro mondo mi si è dischiuso grazie anche al fatto di parlare la loro lingua, di conoscere la loro cultura e le loro tradizioni.

Attraverso il gioco, la rappresentazione del loro mondo colorato, ho potuto dialogare con loro fino





a giungere ad un autentico scambio.

Il gruppo degli adolescenti si stava rafforzando: erano loro stessi che arginavano i comportamenti più distruttivi e asociali di alcuni, senza però escluderli.

Ognuno a poco a poco ha raccontato se stesso.

Le storie personali si sono dischiuse: la storia di Arlan arrivato dalla strada un anno prima in seguito alla morte per AIDS del padre, la storia di Toni, ragazzino timido e apatico che viveva di accattonaggio con la madre drogata, la storia di Anderson la cui madre aveva cercato di suicidarsi con il piccolo gettandosi in acqua e di cui si erano perse le tracce, la storia di Rafael, tredicenne violento con alle spalle una vita di morte e di abbandono.

Oltre che sul disegno e sulla pittura abbiamo cominciato ad affacciarci su altre attività espressive quali la musica, il canto e la danza.

Alle sei del pomeriggio era già notte e nel campo si cenava.

Con il permesso delle maes sociali, io ed il gruppo degli adolescenti tornavamo a riunirci dopo cena per fare musica.

Ognuno di loro suonava uno strumento che poteva essere 1 barattolo di metallo, 2 bastoncini, una scatola di latta.

Con il permesso della responsabile del centro abbiamo potuto utilizzare anche un tamburo, due flauti e un armonica a bocca.

Arlan dava al flauto ogni volta accenti diversi, ma soprattutto esprimeva la solitudine, lo strugimento e la nostalgia per un paradiso sognato e perduto.

Il tamburo di Rafael, il ragazzo più difficile, esprimeva tutta la rabbia e la sete di vendetta verso un mondo che lo aveva rifiutato, ma esprimeva anche la vitalità e la potenziale gioia di vivere di un ragazzo di 13 anni.

La conoscenza della loro cultura, della cosmologia rappresentata nelle credenze dei loro padri mi ha aiutata molto.

All'inizio fingevano di ignorare o di disprezzare il bellissimo mondo del Candomblé bahiano, ma mi accorgevo che parlottavano tra loro indecisi se darmi o no la loro fiducia.



Stavamo percorrendo il cammino dell'identità ancestrale e sociale, stavamo diseg-

nando i loro dei o santi, cantando le loro musiche.

Molte delle canzoni in lingua *yoruba* sono preghiere, di cui nessuno di noi conosceva il contenuto; così il sacro, con il suo carico emotivo, è entrato nelle nostre attività, favorito dall'atmosfera notturna che annullava il tempo e dilatava gli spazi.

Nella nostra piccola band serale i ruoli venivano scambiati e gli strumenti passavano di mano in mano. A turno ognuno dirigeva scegliendo un ritmo o una melodia, a turno ciascuno cantava la sua canzone. Con la musica abbiamo toccato il nucleo profondo dei ricordi personali ed ancestrali, ognuno ha cantato le sue emozioni e forse ha visto possibilità di alternative.

Anche la danza è entrata nel nostro percorso sotto la forma della *capoeira*, lotta acrobatica che un tempo serviva agli schiavi a mascherare l'addestramento e la resistenza. Fuori, lontani dagli occhi dei responsabili del centro, i miei ragazzi si esibivano in questa forma spettacolare di danza.

Attraverso i miei occhi stavano riconoscendosi, stavano dando valore a se stessi. Erano entrati in un territorio in cui un sorriso era un sorriso e l'affettività poteva essere manifestata.

Venivano raccontati in gruppo, apparentemente in modo casuale, episodi personali e dolorosi, ma cominciavano anche ad affacciarsi sogni e progetti.

L'espressione stava permettendo la ricostruzione di mondi interiori spezzati.

L'accoglienza data al loro esprimersi ha fatto nascere una relazione di fiducia attraverso la quale è stato possibile per loro riappropriarsi della storia personale e dell'autostima.

Volevo finire questo resoconto raccontandovi che ora nel centro esiste, oltre ad un panificio, un laboratorio artigianale, un centro di musica e danza, e un corso di informatica.

Ragazzi apparentemente chiusi ad ogni stimolo si sono riappropriati di interessi e di motivazioni, hanno affilato lame per combattere la loro battaglia nel mondo violento che li attende subito fuori.

Bibliografia

- AA.VV., 1995. Atti del primo corso nazionale in pediatria d'emergenza: *Bambini nelle catastrofi.*,ACPM-AVSI-ACP. Milano
- Agier Michel, *Anthropologie du carnaval. La ville, la fete, et l'Afrique à Bahia*, Editions Parenthèses, Marseille 2000
- Beneduce Roberto, 1999. Cooperazione Italiana, *Bambini tra guerra e pace. Il caso di Eritrea e Etiopia.* Unicef. Firenze.
- Bermolen A., Dal Porto M. G., Moretto L., *Verso una Pedagogia Olistica.* Bulzoni Roma. 1993
- Boal Augusto., *Teatro del Oprimido*, Nueva Imagen Mexico. 1980.
- Buarque de Holanda Sergio, *Alle radici del Brasile*, Fratelli Bocca Editori, Milano 1952
- Carneiro Edison, *Candomblès da Bahia*, Civilizacao brasileira, 1991
- Da Cunha Euclides, *Brasile Ignoto*, Milano 1970
- Da Matta Roberto, *A casa e A Rua. Espaco, cidadania, mulher e morte no Brasil*, Rocco Editore, Rio se Janeiro 1997
- Frankl V. E.,. *In search of Meaning*, N.Y. 1984
- Freire Paulo, *Pedagogia do oprimido*, 1968, *La Pedagogia degli oppressi*, Edizioni Gruppo Abele, 2011
- Freire Paulo., *La educacion para la libertad.* Ed. Siglo XXI, Buenos Aires. 1984
- Freire Paulo, *Pedagogia dell'autonomia. Saperi necessari per la pratica educativa.*, EGA Edizioni Gruppo Abele, 2014
- Ginger S.,. *La Gestalt.* Ed. Mediterranee. 1987
- Greenwald R., *EMDR con bambini e adolescenti.* Astrolabio. Roma. 2000.
- Gregori M. F., *As experiencias de Salvador: Projeto Axè, Cidade Mae e O.A.F.I. Crianças e adolescentes no Brasil: diagnosticos e participacao da sociedade.* S. Paulo. Fundacao Cargill. 1996.
- Landreth G., *Play Therapy: the art of the relationship.* Munice. 1991
- Oaklander Violet., *Il gioco che guarisce*, EPC edizioni. ., 1999
- Oaklander V., *Window ai nostri bambini.*
- La Pressa del Giornale di Gestalt. Altopiano. N.Y. 1998.
- Projeto Axè, *Terra Nova, movimento National de Meninos e Meninas de Rua*, Bahia Salvador. 1990
- Ribeiro Darcy, *O povo brasileiro. A formacao e o sentido do Brasil*, Companhia Das Letras, 2000
- Shapiro F., EMDR. *Desensibilizzazione e rielaborazione attraverso movimenti oculari.* Mc Graw-Hill Italia. 2000.
- Whitaker Carl, *Il gioco e l'assurdo*, Astrolabio 1984;
- Zinker Joseph, *Processi creativi in Psicoterapia della Gestalt*, Franco Angeli 2012

La Psicoterapia della Gestalt nell'intervento con i Richiedenti Asilo Politico. Verso un approccio transculturale.

Lilla Turco

Psicoterapeuta - Psicologa C.A.R.A. di Brindisi

Abstract: In questo lavoro sono riportati tre casi clinici riguardanti i richiedenti asilo politico per avvalorare la compatibilità e la funzionalità della Psicoterapia della Gestalt ad un approccio transculturale, ponendo attenzione alla condizione psicologica ed esistenziale e alla presa in carico specialistica dei rifugiati politici accolti presso i C.A.R.A. (con particolare riferimento a quello di Brindisi), allo sviluppo del processo diagnostico in senso fenomenologico e di quello terapeutico nell'incontro tra due esistenze culturalmente differenti e sconosciute.

Key words: Gestalt, rifugiati, transcultura, immigrazione.

Introduzione

In quest'articolo ho voluto raccogliere alcune osservazioni della mia esperienza lavorativa svolta nel C.A.R.A. (Centro di Accoglienza per Richiedenti Asilo Politico) di Brindisi dal 2008, per parlare di una realtà e di un ambito d'intervento nella professione psicoterapeutica ancora poco esplorato, nonostante il tema dell'immigrazione abbia assunto negli ultimi anni una rilevanza crescente nel dibattito politico, culturale e sociale, sia in Italia che in Europa.

In questi anni ho sperimentato gestalticamente diverse scelte d'intervento a seconda delle caratteristiche personali dei singoli ospiti¹ coinvolti nella relazione d'aiuto, della loro storia personale, dell'esperienza traumatica e del livello di resilienza² individuale,

1 Con tale termine vengono denominati i richiedenti asilo residenti nei Centri di Accoglienza.

2 Il termine resilienza deriva dal latino *resilio*, iterativo di *salio*, che significa saltare, rimbalzare, per estensione danzare. Il vocabolo è stato coniato in fisica dei materiali per indicare "la resistenza a una rottura dinamica determinabile con una prova d'urto" (Devoto & Oli, 1971). A partire da questo significato, il termine viene utilizzato metaforicamente in differenti discipline. Nella letteratura psicologica il sostantivo indica la capacità umana di affrontare, superare e uscire rinforzati da esperienze negative (Grotberg, 1995). La resilienza è, dunque, il processo con cui alcuni individui, famiglie o gruppi, in situazioni di difficoltà, resistono a un evento negativo e mantengono il proprio senso di padronanza, attivando adeguate strategie di coping. La resilienza non è mai assoluta, totale, acquisita una volta per tutte, ma varia a seconda delle circostanze, della natura del trauma, del contesto e dello stadio di vita; si può esprimere in modo differente secondo le differenti culture (Manciaux, Vanistendael, Lecomte & Cyrulnik, 2005). Uno stesso evento, a seconda del momento in cui avviene, non avrà gli stessi effetti, poiché la persona, a seconda delle circostanze, è differente. La resilienza permette di superare le difficoltà, ma non rende invincibili gli individui, né è una caratteristica presente nel corso di tutta la vita (Anaut, 2003): essa dipende da una convergenza di variabili che a volte si verifica e altre volte invece viene a mancare. Le persone resilienti non sono, quindi, invulnerabili nel senso di risultare completamente immuni alle avversità:

della cultura d'appartenenza e di non minore importanza del contesto comunitario del Centro continuamente mutevole, delle risorse e degli strumenti a disposizione. Ho preso in esame inoltre l'opportunità di rendere possibile il dialogo terapeutico e di creare prospettive di cambiamento accedendo alla relazione attraverso il linguaggio dell'altro, come suggerito in letteratura ad esempio da Watzlawich. Ho fatto tesoro del concetto di indifferenza creativa³ in termini gestaltici come presupposto per costruire l'incontro tra culture differenti nella relazione d'aiuto e della considerazione di Callieri sulla sospensione dei parametri consueti di interpretazione e di giudizio per costruire le basi di un incontro acategoriale nell'incontro tra mondi solo apparentemente lontani. Ho riflettuto su come la transcultura, può divenire un processo di trasformazione all'interno dei propri stereotipi, pregiudizi e visioni del mondo (Ancora 1997), ritenendo fondamentale in questo processo l'ausilio della mediazione linguistico-culturale, veicolo necessario alla relazione e alla comprensione del mondo dell'altro nonché nella ricostruzione della continuità esistenziale e identitaria infranta.

Volendo sintetizzare posso riassumere il mio lavoro con i rifugiati politici un intenso percorso personale, professionale e formativo.

Psicoterapia della Gestalt: verso un approccio transculturale

L'esperienza lavorativa nel C.A.R.A. mi ha consentito di riflettere sull'importanza della diagnosi fenomenologica nella presa in carico e nell'intervento specialistico con i richiedenti asilo politico e di comprendere quanto la Psicoterapia della Gestalt sia compatibile e funzionale ad un approccio transculturale.

Il punto di vista fenomenologico della psicoterapia della Gestalt sul concetto di sintomo⁴ e di malattia mentale, teso a contestualizzare il sintomo piuttosto che a classificarlo secondo una categoria nosografica, si è mostrato infatti utile nell'evitare il rischio di una psichiatrizzazione di comportamenti, che in altri paesi sarebbero condivisi socialmente perché parte di una cultura etnica (basti pensare alla cultura magica dei giovani subsahariani)⁵ e nell'evitare di considerare patologia psichiatrica

piuttosto sono individui che trovano in se stessi, nelle relazioni umane, nei contesti di vita gli elementi e la forza per superare le difficoltà. Solo pochi individui appaiono resilienti in tutte le sfere di vita, mentre per tutti gli altri tale capacità può essere osservata soltanto in specifiche aree (Luthar, 1997). Le ricerche condotte all'interno dell'IRP (International Resilience Project, 2006) sottolineano l'importanza degli aspetti culturali e contestuali della resilienza, mostrando come di fronte alle stesse avversità culture diverse adottino differenti strategie.

3 Perls parlava di indifferenza creativa come di quell'atteggiamento che pone il terapeuta in un punto zero, interessato a ciò che porta il paziente, seguendolo in qualunque direzione egli si diriga e interessandosi a qualunque risposta manifesti, lasciando libero il paziente di trovare il proprio significato.

4 Secondo la psicoterapia della Gestalt il sintomo³ è considerato il miglior adattamento che l'individuo è riuscito a strutturare nel corso della propria esistenza e non un elemento negativo da eliminare a tutti i costi, ma da osservare in quanto elemento che ha garantito la sopravvivenza e che evidenzia il disagio avvertito dalla persona.

5 Molti sono i popoli che fanno uso di riti magici. In alcune aree africane in cui si professa il cristianesimo o la religione musulmana sono sopravvissuti riti autoctoni che fanno uso di magia. Pensiamo ad esempio ai riti africani del Senegal o della Costa d'Avorio, ma possiamo anche pensare ai movimenti spiritistici di Buenos Aires o al rito brasiliano del Candomblé. Ernesto De Martino ha dedicato al fenomeno della magia una sua intera opera Il mondo magico. In questo saggio De Martino si chiede come mai la magia per alcuni esiste e per altri no e passa

ciò che invece può appartenere ad una cultura “Si guarda il soffrire della persona e ci si confronta direttamente con questo, senza metterlo nel contenitore di altri soffrire nella stessa maniera. Il lavoro consiste nel confrontarsi con la specificità della sua esperienza”⁶.

L'interesse per il sintomo riguarda la funzione e lo scopo che ha nella vita del nostro cliente; lavorare sul sintomo vuol dire lavorare con la persona nella sua singolarità e per questo serve una persona che è presente, che sta nella relazione. Non servono strumenti e strategie tecniche. Il terapeuta è lo strumento di se stesso⁷.

Come precisa A.R. Ravenna nel suo articolo “Per una diagnosi fenomenologica” la diagnosi fenomenologica, nasce infatti dalla dialogicità e da una intersoggettività coesistentiva (Iacoella S. A.R. Ravenna 2006).

Un percorso diagnostico impostato in tal modo apre le porte alla promozione della salute e del benessere anche in un ottica transculturale, non attraverso un intervento terapeutico esterno alla relazione, quale l'intervento farmacologico, bensì considerando i sintomi nel contesto in cui si presentano e per il significato che assumono all'interno di quel contesto relazionale.

In quest'ottica le competenze specifiche dello psicoterapeuta consentono sì l'osservazione di dati, ma all'interno di un incontro fondato sull'essere in relazione con l'altro. Solo basandosi su tali premesse, questo contesto può dare senso a sintomi che altrimenti avrebbero solo significato (G.P.Quattrini 2007).

Come facilitare lo sviluppo del processo diagnostico in senso fenomenologico e di quello terapeutico, nell'incontro tra due esistenze provenienti da due realtà culturali completamente differenti e sconosciute tra loro? Mi sono fatta più volte questa domanda e ho appreso che la chiave di accesso a questo incontro è l'utilizzo degli stessi codici linguistici e culturali, senza il timore di smarrire quelli propri. Accedere alla relazione attraverso il “linguaggio” dell'altro, anche quando questo linguaggio appare oscuro e bizzarro, rende possibile il dialogo terapeutico e lascia intravedere prospettive di cambiamento. A questo proposito è interessante il contributo di Watzlawich (Watzlawich 2010) che pone la riflessione su come sulla base di un'interazione simbolica, completamente assurda, si genera un risultato assolutamente concreto. L'autore ritiene che l'impiego di una determinata comunicazione interpersonale porta ad un cambiamento non solo dello stato d'animo, bensì ad un mutamento di carattere fisico che normalmente non può essere prodotto di proposito. A tal merito fa riferimento a come si possono liberare i bambini dalle verruche comprandogliele. In

in rassegna un cospicuo numero di documenti etnoantropologici a testimonianza del fatto che la magia esiste. De Martino sostiene che il problema dell'esistenza della magia deriva dal concetto di realtà. Il concetto di realtà per gli occidentali esclude l'esistenza della magia, per altri popoli invece il concetto di realtà include la magia stessa. De Martino afferma che “proprio la resistenza ad accettare il problema (cioè l'esistenza dei poteri magici) deve diventare a sua volta un problema per il pensiero: almeno nella misura in cui l'indagine vuol essere critica, cioè libera da presupposti dogmatici”.

6 Cfr. Santoro P., La diagnosi nella psicoterapia della gestalt - Intervista a Paolo Quattrini, su In-Formazione. Psicoterapia, counselling, fenomenologia N. 12 Roma 2008, p. 15-24.

7 Cfr. Intervento di Lommatzsch A., Psicoterapia della Gestalt contemporanea, a cura di M. Menditto, 2011

pratica succede così, che si dà al bambino una moneta per la sua verruca, acquisendo in questo modo un diritto di proprietà su di essa. Il bambino divertito o sorpreso, chiede come farà adesso la verruca ad andarsene, al che si può rispondere tranquillamente che lui non si deve preoccupare, presto la verruca andrà al suo compratore. Il cambiamento di umore ha ripercussioni fisiche: si restringono i vasi sanguigni che portano a questa escrescenza di origine virale e alla fine il tessuto si dissecca per mancanza di ossigeno. Secondo Watzlawich esistono innumerevoli esempi degli effetti profondi che possono avere le emozioni, le rappresentazioni, le aspettative e soprattutto l'influenza esercitata da altre persone. Basti pensare alle conseguenze concrete di maledizioni Voodoo o i successi ottenuti dai guaritori per capire che deve esistere un linguaggio che produce questi effetti.

La Terapia della Gestalt, dal mio punto di vista, si inserisce comodamente in questo discorso ponendo in rilievo l'importanza della verità narrativa soggettiva. Secondo Watzlawich è indispensabile che il terapeuta invece di vedersi come lo scoglio sicuro in mezzo alla burrasca, diventi un camaleonte, e cioè che sappia adattarsi, quando è necessario, all'immagine del mondo dei pazienti.

Alcuni casi clinici

Ho scelto di riportare alcuni casi clinici in cui è stato prezioso il lavoro terapeutico sulla dialettizzazione della compattezza del sintomo (G.P. Quattrini 2007), sull'immagine metaforica e sulla relazione empatica. Prima di trattarli, mi sembra doveroso porre l'attenzione sulla condizione psicologica ed esistenziale e sulla presa in carico specialistica dei rifugiati politici accolti presso i C.A.R.A. (con riferimento particolare a quello di Brindisi su cui si fonda la mia esperienza professionale).

Chi ha occasione di entrare in contatto con i richiedenti asilo può rendersi conto che non è facile affrontare il disagio di chi è in fuga o di chi ha subito torture. Quando si parla di richiedente asilo o di rifugiato, ci riferiamo a percorsi esistenziali e non a categorie tipiche nosografiche e standardizzate. I richiedenti asilo che arrivano in Italia hanno alle spalle esperienze molto diverse tra loro a seconda del paese di provenienza, di ciò che hanno vissuto prima della partenza, delle circostanze personali, del contesto di vita e delle caratteristiche del viaggio che li ha portati fin qui. Tutti hanno vissuto una crisi di rapporto con il proprio stato a causa delle proprie aspirazioni, appartenenze, convinzioni, credenze.

In questi percorsi esistenziali si possono rintracciare dei tratti comuni che contraddistinguono l'esperienza del rifugiato politico. Un'esperienza condivisa è per esempio l'improvviso distacco e la perdita della "casa", intesa non unicamente come luogo fisico ma anche come nucleo della propria identità, degli affetti, della storia personale. Le persone si ritrovano così prive di riferimenti sociali e culturali, ma soprattutto della continuità della vita. Questa perdita infrange infatti quella continuità esistenziale e identitaria essenziale al mantenimento di un senso di sé integrato ed equilibrato. L'intervento terapeutico ha tra i suoi obiettivi proprio la ricomposizione psicologica di tale continuità.

Ogni evento che induce il rifugiato a confrontarsi con la precarietà (a partire dalle lunghe attese burocratiche per la regolarizzazione delle procedure giuridico-legali e dall'incertezza rispetto all'esito della propria richiesta di protezione), l'insicurezza personale, sociale, l'eclissi del senso di identità e dell'autonomia, la totale dipendenza dagli altri, tende a essere vissuto traumaticamente attraverso meccanismi di rievocazione⁸ e ad alimentare una costante e persistente condizione di allarme e di pericolo. La precarietà eletta a condizione di vita, la dipendenza dallo stato e l'assenza di un sistema coerente di sostegno, diventano dunque, tutti fattori di rischio per la salute fisica e psicologica.

Nel lavoro con i richiedenti asilo occorre muoversi quindi tra competenze diverse e fare attenzione a non leggere con le nostre categorie i loro bisogni. È importante che collaborino diverse figure professionali (come ad esempio il mediatore linguistico-culturale, l'assistente sociale, lo psicologo, il medico, l'informatore legale, l'avvocato, l'insegnante della lingua italiana ecc.) che costruiscono insieme alla persona un percorso di autonomia. In particolare la mediazione linguistico-culturale ricopre un ruolo fondamentale e spesso trasversale ai diversi interventi specialistici in quanto facilita il contatto, la comunicazione e la relazione tra "mondi" culturalmente differenti, rappresentando il ponte tra il passato e il presente del richiedente asilo, cruciale nella ricostruzione della continuità esistenziale e identitaria infranta.

Il recuperare il prima possibile una vita "normale" è un fondamentale promotore di salute. È necessario supportare la persona nella riconquista del proprio corpo, della propria autostima, della propria vita. Un modello multidisciplinare e olistico può avviare un percorso individuale che guarda ai bisogni della persona nella sua complessità e può garantire interventi integrati tra loro, sia a livello psicologico e medico, sia a livello sociale e dell'integrazione culturale e lavorativa, sia a livello della tutela legale dei diritti umani e legali.

Le risposte ai singoli bisogni diventano elementi concatenanti di un unico percorso di supporto e di riabilitazione. Pertanto, risulta incompleto un percorso di supporto psicologico se non lo si rende complementare a interventi volti a rimuovere il disagio sociale, a sostenere la richiesta di protezione, a favorire la riacquisizione della percezione di sé (identità, voce, corpo, storia, pensiero), ad avviare percorsi di inserimento socio-riabilitativi. La costruzione di un lavoro di rete solido con attori del territorio diventa fondamentale per intervenire nei singoli percorsi di supporto e di riabilitazione (per esempio: associazioni sportive, associazioni culturali; laboratori artistico-espressivi o di artigianato; enti ricreativi; ecc.).

*Kevin*⁹ e "la dialettizzazione della compattezza del sintomo".

La lettura fenomenologica del sintomo mi ha consentito di non fissarmi sull'inefficacia

8 Cfr. M. Germani - F. Rathaus, Il vaso di Pandora: specificità e conseguenze della tortura, in "Rivista di Psicologia Analitica", n.s., 2008,25, Umano e Disumano, p.198

9 Il nome Kevin è stato utilizzato in maniera convenzionale nel rispetto e nella tutela della privacy.

della terapia psico-farmacologica e di riuscire a tollerare insieme allo psichiatra e all'equipe che Kevin allucinasse per diverso tempo la sorella morta durante la traversata del deserto del Sahara, soprattutto di notte quando non era distratto dai rumori e dagli impegni del giorno. L'attraversamento del deserto che univa la Nigeria ai paesi del Maghreb, era un passaggio obbligato quanto insidioso e letale. Lì Kevin aveva perso la sorella in circostanze tragiche. Ci siamo resi conto che era importante che lui ci sentisse vicini, non che una potente terapia farmacologica cancellasse la sua disperazione e il suo dolore. Inizialmente Kevin ha pianto tanto. Era molto spaventato e angosciato dall'idea di diventare "pazzo". Dal racconto della sua storia pare che il ragazzo avesse instaurato un rapporto simbiotico con la sorella e che tale legame gli fosse stato un necessario sostegno per affrontare altri momenti dolorosi della sua vita come la separazione dei genitori, l'abbandono del padre, la malattia e la perdita della madre, il tumulto politico degli oppositori dopo le ultime elezioni, l'omicidio del padre, le minacce di morte, la fuga dal proprio paese, il viaggio per l'Italia; per non parlare delle violenze alle quali era stato testimone in occasione degli scontri politici in Nigeria, ma soprattutto quelle durante il passaggio nel deserto, inflitte alle donne che avevano viaggiato con lui, costrette a subire stupri dagli uomini che scortavano i loro mezzi, e a sua sorella che si era opposta alle violenze sessuali e che era stata ferita per questo. Furono proprio queste lesioni a procurarle un'emorragia interna e il successivo decesso "se ne è andata durante il viaggio, nessuno se ne è accorto.. sembrava dormisse.. Ho dovuto seppellirla io.. E' stato terribile! Lei era tutto per me..".

E' stato importante accogliere il dolore di Kevin, che fino a quel momento non aveva trovato lo spazio per esprimersi, e stare nella relazione. Nel lavoro con lui è stato necessario un approccio molto delicato e contenitivo. L'allucinazione probabilmente gli serviva a qualcosa, il punto era che Kevin ne era spaventato. Il trauma subito, la persistente condizione di precarietà e di incertezza aveva attivato in lui l'angoscia incontenibile che potesse ripetersi un nuovo pericolo inaspettato. Sono andata avanti delicatamente e ho tentato il lavoro sulla dialettizzazione della compattezza del sintomo. Gli ho chiesto se avesse visto la sorella nel Qui e Ora cosa le avrebbe voluto dire che non era riuscito a dirle prima della sua morte e che non si permetteva ancora di dirle quando la allucinava, piuttosto che spaventarsi e scappare fuori dalla stanza come era solito fare. Ha preso vita il dialogo interno con la parte di sé che allucinava. In quel momento si è aperto un canale emotivo, attraverso cui esprimere oltre che il dolore, il senso di colpa e di impotenza, del quale fino ad allora non aveva parlato con nessuno, per non essere stato in grado di proteggerla e di aiutarla dopo l'aggressione subita, e la rabbia repressa, che non aveva potuto manifestare per non rischiare di perdere anche la propria vita. Si sentiva responsabile della sua morte anche perché era stato proprio lui a convincerla a partire per l'Europa. Il dialogo interno tra queste due parti di sé e la successiva integrazione, ha consentito più avanti l'elaborazione del lutto e gli ha permesso di costruire uno spazio interno per una progettualità futura, per lavorare sulle proprie risorse personali, sull'autostima e sulla costruzione di un'autonomia personale. Non è stato semplice, ho posto molta attenzione a evitare che la terapia si trasformasse in un'ulteriore relazione di dipendenza considerata la tendenza che aveva Kevin a instaurare relazioni esclusive e simbiotiche. Quando Kevin ha lasciato il C.A.R.A. (Centro di Accoglienza per Richiedenti Asilo), le al-

lucinazioni erano scomparse. E' stato molto utile il lavoro sui desideri "la benzina che porta il movimento", quella che nel linguaggio fenomenologico si chiama intenzione¹⁰ e comprendere come incanalare quel volere su cammini per lui percorribili.

John¹¹ e l'immagine metaforica.

Anche per John, si è evitato l'uso di farmaci antipsicotici, e si è ottenuto la scomparsa "del verme", visibile solo per lui, che tanto dolore gli procurava quando si muoveva sotto la pelle.

Anche in questo caso insieme allo psichiatra con cui collaboravo ho cercato nell'approccio transculturale un supporto e la ricerca di strumenti utili ad esplorare l'interazione tra i vincoli biologici e la risposta sociale alla sofferenza. Questo tipo di approccio mi ha consentito di comprendere che nelle culture non occidentali non c'è distinzione fra sfera affettiva e somatica.

La somatizzazione non si verifica come un'alternativa all'espressione di stress emozionale, ma si accompagna ad esso (ad esempio i richiedenti asilo provenienti dalla Nigeria manifestano caldo alla testa, sensazione brulicante di vermi e formiche; quelli provenienti dal Pakistan parlano del cuore che sta affondando o della sensazione di svenire, etc). Le diverse espressioni culturali non sono altro che configurazioni complesse derivanti dall'amplificazione o dall'inibizione delle risposte che determinano pattern emozionali costruiti attraverso una elaborazione cognitiva e sociale¹². Volevo comprendere di quale sofferenza si faceva portavoce il verme di John che si esprimeva sotto la pelle che lui solo poteva vedere, e a cosa gli servisse. Mi sono fatta la fantasia che qualunque emozione rappresentasse fosse troppo intima per mostrarsi agli altri. Ho provato a lavorare sull'immagine metaforica del verme.

L'ho incoraggiato ad una esplorazione e una trasformazione di questa immagine metaforica. John ha descritto il suo verme come un' entità misteriosa, intrusiva che appariva inaspettatamente e che non poteva controllare. Ha ammesso che durante le nostre sedute non lo vedeva e non lo sentiva. Ho trovato questa informazione utile per proseguire il lavoro con lui e gli ho chiesto come si sentiva quando parlava con me, cosa c'era di diverso. Mi ha risposto che stava bene e che si sentiva più forte. Gli ho chiesto allora se con questa forza avrebbe voluto espellere il verme e attraverso quali canali avrebbe potuto farlo. Mi ha riferito la sua volontà a volersi liberare del verme, che lo disturbava impedendogli di guardare avanti nella sua vita e che l'unica via attraverso cui farlo poteva essere quella dell'intestino. Ho deciso di osare. Insieme allo psichiatra gli abbiamo chiesto se conosceva dei rituali che avrebbe potuto praticare per facilitare questa espulsione attraverso le feci e glieli abbiamo prescritti per

10 Cfr. Santoro P., La diagnosi nella psicoterapia della gestalt - Intervista a Paolo Quattrini, su In-Formazione. Psicoterapia, counselling, fenomenologia N. 12 Roma 2008, intervista Paolo Quattrini.

11 Il nome John è stato utilizzato in maniera convenzionale nel rispetto e nella tutela della privacy.

12 Cfr. C. Pagani intervento durante il 3° Corso Nazionale Nirast "Identificazione, Cura e Certificazione dei Richiedenti Asilo e Rifugiati sopravvissuti a tortura e violenza estrema, Roma, novembre 2011

tre volte al giorno. Tale prescrizione ha rappresentato una via d'accesso all'immagine del mondo di John.¹³

Parallelamente ho portato avanti il lavoro sull'immagine del verme, e più diventava chiara più il verme si avvicinava all'intestino. A rendere fluido questo lavoro è stata l'attenzione alle mie immagini interne che andavano co-costruendosi durante le sedute e ho deciso di osare ancora e di descriverglielo. Gli ho detto che mentre mi parlava del suo verme mi era venuta in mente l'immagine di qualcosa di prezioso, rimasto intrappolato nel suo cuore, che non aveva il coraggio di liberarsi per il timore di lasciarlo solo e di abbandonarlo. Gli ho chiesto che effetto gli facevano le mie parole e se la mia immagine avesse a che fare in qualche modo con la sua esperienza. John ha pianto e per la prima volta mi ha parlato della sua solitudine, del dolore e della rabbia per la perdita dei suoi genitori che aveva visto uccidere sotto i suoi occhi e della paura di non farcela ad affrontare da solo la nuova vita tanto diversa rispetto alla precedente. Quel verme probabilmente gli era servito a cercare un contatto umano e relazionale con qualcuno del "nuovo mondo". Gli ho detto che avremmo potuto continuare a incontrarci anche se lo avesse espulso, e che la terapia poteva essergli utile per riscoprire le proprie risorse personali, rafforzarsi e prepararsi ad affrontare la vita fuori dal Centro. Dopo qualche seduta John è venuto da me contento e orgoglioso per riferirmi che quella mattina aveva espulso il suo verme attraverso le feci.

Abel¹⁴ e la relazione empatica.

Abel giovanissimo, proveniente dalla Nigeria, di carattere modesto e riservato, mostrava segni depressivi molto marcati. Non è stato semplice relazionarsi con lui per gli importanti problemi di comunicazione che abbiamo avuto, lui parlava solo il dialetto del popolo peul. La Nigeria è composta da più di 250 etnie e vi si parlano oltre 60 lingue: il pular è una di queste. Abel aveva perso all'arrivo in Italia l'unica persona che oltre al pular, parlava anche l'arabo, lingua veicolare, l'unica persona che lo poteva mettere in contatto con il mondo nuovo. Rintracciare l'amico e permettere la ricongiunzione è diventato il nostro compito prioritario, non aspettarci che funzionasse la terapia psichiatrica. Nel frattempo è stato importante stabilire con lui un "contatto", che andasse oltre la comunicazione verbale, attraverso una relazione empatica, resa possibile dalla distanza interpersonale. Tale distanza mi ha consentito di creare un'area "salvagente", di reciproca protezione e al tempo stesso di avvicinarmi con una capacità di ascolto che mi auguro sia stata di grande sensibilità.

La Psicoterapia della Gestalt crea una particolare abilità a stabilire la giusta distanza

13 Nella direttiva di fare qualcosa di determinato, ossia nella prescrizione comportamentale del rituale, si cela infatti una possibilità assolutamente immediata di far arrivare alla comprensione e all'esperienza di aspetti della realtà che non sarebbero accessibili alla mera descrizione di tipo digitale e analitico-verbale. Un intervento di questo tipo non si può applicare in modo schematico a tutti i casi simili. Ogni caso richiede l'esame più ampio possibile di tutti i dati della situazione, soprattutto dei suoi aspetti interpersonali, e dunque una programmazione individuale (P. Watzlawick, Il linguaggio del cambiamento).

14 Il nome Abel è stato utilizzato in maniera convenzionale nel rispetto e nella tutela della privacy.

del paziente, poiché la comunicazione è intersoggettiva.¹⁵

È solo nel contesto di una relazione autentica che l'unicità dell'individuo può essere davvero riconosciuta. E il cambiamento produttivo può diventare possibile nel riconoscimento e nell'accettazione di chi egli è.

Abel in questo incontro si è sentito accolto e riconosciuto, nonostante non parlassimo la stessa lingua. Ha ripreso ad avere una speranza per la sua vita, abbiamo imparato a comunicare con i segni e con i disegni e quando si è sentito pronto ha cominciato a frequentare il corso di lingua italiana. Dopo qualche tempo l'assistente sociale ha rintracciato il suo amico finito in un altro C.A.R.A. ed è stato possibile procedere per il ricongiungimento dei due.

Concludendo.

Non è semplice gestire come psicoterapeuta le frustrazioni rispetto al contesto sociale, burocratico e legislativo in cui si muove il rifugiato, ma un approccio come quello gestaltico basato sull'autodeterminazione e sulla responsabilità personale risulta più che appropriato in questo lavoro, poiché evita dinamiche di vittimizzazione e la creazione di forme di dipendenza che ancora oggi troppo spesso improntano gli interventi verso i rifugiati. Questo lavoro richiede pertanto un'importante rinuncia all'illusione di onnipotenza che spinge spesso gli operatori dei servizi a cercare una soluzione alle richieste dei rifugiati e in molti casi anche una rinuncia narcisistica nel sentirsi importante per il migrante nel dirgli quello che deve fare. Diventarne consapevoli diventa pertanto fondamentale per evitare un atteggiamento assistenzialista teso a cercare una soluzione per l'altro, più che a responsabilizzarlo.

Nell'avvicinarsi alla relazione inoltre è necessario cercare il più possibile di astenersi dal giudizio, soprattutto per quanto riguarda la considerazione del rifugiato nel ruolo di vittima. Occorre tenere ben presente che il ruolo del terapeuta è quello di aiutare il cliente ad aiutare se stesso e confrontarsi continuamente con il mediatore linguistico-culturale, valido e necessario sostegno durante le sedute e il percorso di aiuto. L'indifferenza creativa¹⁶ in termini gestaltici può essere considerata, dal mio punto

¹⁵ Il concetto di distanza interpersonale nella relazione terapeutica è riconducibile al concetto della relazione Io-Tu di Buber. Buber descrisse la relazione tra il terapeuta e il cliente in termini di relazione Io-Tu, intesa come un incontro autentico, unico e irripetibile tra due persone uniche, tra due soggettività (quella del terapeuta e quella del paziente), in cui entrambe rispettano apertamente l'essenziale umanità dell'altra, tra le quali si instaura una relazione dialogica (questa relazione costituisce la profonda e intima dimensione dell'essere). A differenza del modello medico Io-Lui in cui c'era un soggetto e un oggetto. Buber parla di due attitudini umane primarie: La Relazione Io-Tu e la relazione Io-Esso. La relazione Io-Esso si verifica quando trasformiamo gli altri in oggetti. Si tratta di un rapporto strumentale (ha a che fare con la dimensione del possesso e dell'avere). Es: Quando donne e bambini sono trasformati in oggetti pornografici da usare.

Simbolicamente ciò può verificarsi quando il cliente e il terapeuta si usano l'un l'altro come meri oggetti di proiezione e di analisi, senza riconoscere l'essenziale umanità delle loro relazioni.

¹⁶ Perls parlava di indifferenza creativa come di quell'atteggiamento che pone il terapeuta in un punto zero, interessato a ciò che porta il paziente, seguendolo in qualunque direzione egli si diriga e interessandosi a qualunque risposta manifesti, lasciando libero il paziente di trovare il proprio significato.

di vista, il presupposto per costruire l'incontro tra culture differenti nella relazione d'aiuto.

Se si sospendono i parametri consueti di interpretazione e di giudizio e si costruisce la piattaforma di un incontro acategoriale, come direbbe Callieri¹⁷, diventa più agevole entrare in mondi, che considerati lontani e irraggiungibili, sono per contro molto più vicini di quanto appaia a noi, che pure siamo legati ad un centro dal quale avvertiamo la necessità di allontanarci¹⁸. Una tale visione ben si coniuga con un approccio transculturale che prevede un decentramento da se stessi per poter guardare, anche da altri punti di osservazione culture diverse, cogliendone utili suggerimenti. In questo processo è possibile entrare in relazione con un mondo altro, culturalmente differente, rendendosi conto che il lavoro più faticoso, rimane spesso quello con se stessi, anche nel proprio modo di ragionare, di osservare, nei propri atteggiamenti mentali. In questo senso la transcultura può divenire un processo di trasformazione all'interno dei propri stereotipi, pregiudizi e visioni del mondo (Ancora 1997).

L'intervento terapeutico con i rifugiati prevede dunque il rifiuto di interpretazioni stereotipate per privilegiare un approccio semplice in cui è importante preservare sempre il proprio ruolo professionale e quell'alleanza terapeutica che è il presupposto di qualsiasi intervento efficace. Spesso è un gesto ad aprire e dare spazio a una dimensione empatica per chi ha smarrito dentro di se la fiducia nella possibilità stessa di una relazione. L'autentica apertura e disponibilità all'ascolto creano quella dimensione affettiva e quel clima di fiducia reciproca che sono presupposti indispensabili per ogni intervento con i rifugiati. Ma l'alleanza si costruisce anche grazie ad azioni e interventi che partono dal riconoscimento dei bisogni concreti di cui i rifugiati sono portatori nel percorso di adattamento e di integrazione al nuovo contesto esistenziale. In un ambito di intervento così complesso diventa prezioso il lavoro terapeutico sulle risorse residue del cliente, sull'individuazione e la valorizzazione delle sue qualità personali, ponendo l'attenzione e la consapevolezza "su quello che c'è" per riuscire a farne qualcosa di significativo "L'importante non è ciò che si è fatto di me, ma ciò che io stesso faccio di ciò che si è fatto di me" (J.P.Sartre).

Questo processo è utile per facilitare la riduzione delle pretese degli operatori e di quelle del richiedente asilo rispetto al ruolo del contesto e concentrare il lavoro terapeutico sull'attivazione delle risorse personali, sulla responsabilità, sul recupero del potere della persona sulla propria vita. Un tale percorso crea dunque la possibilità e la capacità di mettersi in discussione e di scommettere su se stessi.

17 Cfr. Callieri B., Maldonato M., Di Petta G., Lineamenti di Psicopatologia fenomenologica, A. Guida Editore, 1999.

18 Cfr. A. Ancora. I costruttori di trappole del vento. Formazione, pensiero, cura in psichiatria transculturale. FrancoAngeli, 2006; Callieri B., Maldonato M., Di Petta G. Lineamenti di psicopatologia fenomenologica. A. Guida Editore, 1999

Bibliografia

- Ancora A. *I costruttori di trappole del vento. Formazione, pensiero, cura in psichiatria transculturale*, FrancoAngeli, 2006.
- Ancora A. *La dimensione transculturale della psicopatologia*, Edizioni Universitarie Romane, Roma, 1997. Anaut M. *La Résilience. Surmonter le traumatismes*, Paris: Nathan Université, 2003.
- Beneduce R., *Frontiere dell'identità e della memoria. Etnopsichiatria e migrazioni in un mondo creolo*, Milano, FrancoAngeli, 1998.
- Callieri B., Maldonato M., Di Petta G., *Lineamenti di Psicopatologia fenomenologica*, A. Guida Editore, 1999.
- De Martino E., *Il mondo magico. Prelegomeni a una storia dal magismo*, 1948, Universale Bollati Boringhieri.
- Germani M. – F. Rathaus, *Il vaso di Pandora: Specificità e conseguenze della tortura*, in "Rivista di Psicologia Analitica", n.s., 2008, 25, Umano e Disumano, p.198.
- Iacoella S., Ravenna A.R., *Per una diagnosi fenomenologica*, Dispense Istituto Gestalt di Firenze, 2006.
- Lommatzsch A., *Intervento in Psicoterapia della Gestalt Contemporanea. Esperienze e strumenti a Confronto*, a cura di M. Menditto, 2011.
- Pagani C., *Intervento durante il 3° Corso Nazionale Nirast, Identificazione, Cura e certificazione dei Richiedenti Asilo e Rifugiati sopravvissuti a tortura e violenza estrema*, Roma, novembre 2011.
- Papadopoulos R.K., *L'assistenza terapeutica ai rifugiati. Nessun luogo è come casa propria*, Magi Edizioni, Roma, 2006.
- Perls, Hefferline e Goodman, *Teoria e Pratica della Terapia della Gestalt*, Ed. Astrolabio, 1997.
- Quattrini G.P., *Fenomenologia dell'esperienza*, Milano, Zephyro Edizione, 2007.
- Quattrini G.P., *Per una Psicoterapia fenomenologico-esistenziale*, Firenze, Edizione Giunti 2011.
- Santoro P., *La diagnosi nella psicoterapia della gestalt - Intervista a Paolo Quattrini*, su In-Formazione. Psicoterapia, counselling, fenomenologia N. 12 Roma 2008, p. 15-24.
- Watzlawich P., *Il linguaggio del cambiamento, elementi di comunicazione terapeutica*, Feltrinelli, 2010.
- Watzlawich P., J.H.Beavin, D.D.Jackson, *Pragmatica della Comunicazione umana. Studio dei modelli interattivi, delle patologie e dei paradossi*, 2006.

PSICOTERAPIA

Gianni Capittani - Senza titolo, 1973, cm 08 x cm 10, acquarello su carta



RICERCA

Il dialogo con 'le voci': un'esperienza gestaltica

Anna Rita Ravenna

Psicoterapeuta - Direttrice Didattica Istituto Gestalt Firenze

Abstract: In questo articolo l'autrice definisce, a partire dalla letteratura sia scientifica che narrativa, il senso e il valore che anche storicamente hanno avuto le voci interne al di là di un'ottica psicopatologica e pone le basi per un approccio psicoterapeutico al loro ascolto al di là dei giudizi e pre-giudizi in una prospettiva gestaltica.

Key words: uditori di voci, narrazione, ascolto, dialogo

“... a single image of who we are remains a strong attraction...”
Erving Polster

‘Uditori di voci’ è una generica espressione con la quale si fa riferimento a condizioni esistenziali assolutamente diverse tra loro. Sembra banale sottolineare che udire le voci degli altri è un'attività costante e quotidiana probabilmente apparsa, negli esseri viventi, animali prima umani poi, con lo sviluppo dei cinque sensi ed in particolare della vista e dell'udito. Sembra ovvio basare la comparsa di quel particolare linguaggio che si articolerà nella parola detta proprio su quest'ultima caratteristica degli esseri umani. E dico ‘sembra’ e ‘probabilmente’ perché, per quel che ne so, non esistono prove cosiddette scientifiche di questo primordiale periodo dell'esistenza umana.

Julian Jaynes¹ in un affascinante testo cerca di datare, almeno per quello che riguarda la nostra ‘cultura occidentale’, la nascita della coscienza umana come la intendiamo oggi. Jaynes scrive: “... ci fu un tempo in cui la natura umana era scissa in due parti: una parte direttiva chiamata dio, e una parte soggetta chiamata uomo”. E' questo che egli definisce il tempo della mente bicamerale, il tempo della scissione dei due emisferi cerebrali: il sinistro manifestava la volontà (degli dei) attraverso le voci udite nell'emisfero destro. Analizzando fondamentalmente l'Iliade e l'Odissea l'Autore afferma che all'epoca dei fatti descritti, ma anche all'epoca delle loro narrazioni, prima orali e poi scritte, la forma mentale degli esseri umani era molto diversa da quella attuale. Erano tempi, sostiene Jaynes, “privi di soggettività in cui ogni regno era essenzialmente una teocrazia e l'uomo era lo schiavo di voci udite ogni volta che insorgeva una situazione nuova”.

¹ Jaynes Julian, *Il crollo della mente bicamerale e l'origine della coscienza*, ed. Adelphi, Milano, 1984

All'interno di una ben più complessa narrazione, anzi narratizzazione (narratizzare=rendere esprimibile un qualsiasi evento attraverso le parole) come ama chiamarla, Jaynes collega situazioni di intenso stress con la funzione 'udire la voce degli dei', propria dell'emisfero destro. Si tratta di voci assolutamente identiche alle 'reali' voci esterne, potremmo definirle ricorrenti allucinazioni uditive (in quanto in assenza di un concreto soggetto parlante), ma il dato di fatto più rilevante è che compaiono in soggetti non patologici, anzi, secondo Jaynes costituiscono il normale funzionamento del cervello umano sino a circa l'anno 1000 A.C.. All'epoca della mente bicamerale la voce degli dei sembra rappresentare nella persona la "saggezza ammonitrice accumulata nel corso della sua vita" ed indicare "in modo non conscio che cosa fare". Più volte nel testo si sottolinea che gli dei parlano in situazioni di stress, quando cioè l'organismo non ha una risposta pronta agli eventi in quanto nuovi, sorprendenti quindi non affrontabili con comportamenti abituali. Possiamo ipotizzare che lo stress della decisione da prendere fosse insostenibile in quanto portatore di conseguenze sconosciute delle quali la persona avrebbe dovuto assumersi la responsabilità: attribuire la decisione ad una volontà esterna, e per di più divina, cancella ogni alternativa e non resta che sottomettersi ed obbedire.

Al di là di ogni considerazione scientifica, la teoria di Jaynes risulta un'utile metafora per riconoscere una origine fisiologica dei conflitti interni. Che sia un retaggio di arcaiche modalità di funzionamento bicamerale o meno, si può immaginare che ogni essere umano a modo suo senta delle voci interne/esterne senza che si debba necessariamente parlare di patologia, pur non sottovalutando che in alcune persone il fenomeno può presentarsi con modalità disturbanti a diversi livelli. A seconda della fragilità dei confini dell'io, infatti, la persona localizza le voci dentro o fuori di sé e le descrive come fantasie o come voci più o meno conflittuali tra loro e con la persona stessa.

Questa a me appare la normale condizione umana, espressione 'sonora' di quanto afferma uno dei padri della Psicoterapia della Gestalt, Erving Polster². Nella prefazione del suo libro *Erv* sottolinea come uno dei fattori primari che porta le persone in psicoterapia sia la ricerca del senso di sé, la ricerca di una risposta 'sensata' alla domanda 'chi sono?'. Ma in questa ricerca, prosegue Polster, piuttosto che scoprire "un fondamentale, compatto, immutabile sé, noi scopriamo un numero di differenti aspetti, di differenti sé appunto, spesso così in contrasto l'uno con l'altro che sembrano appartenere a molte persone diverse". Nella Psicoterapia della Gestalt si lavora costantemente con i 'diversi sé', espressione considerata metafora della complessità dell'organismo di ogni essere umano e non inevitabilmente sintomo di una patologia schizoide da curare o, ancor peggio, inguaribile. Tutte le persone vivono emozioni contrastanti che a volte si strutturano in vere e proprie 'personalità' multiple. Alcuni esempi letterari possono essere rintracciati nei circa 24 eteronomi creati da Fernando Pessoa³ (fig. 1) o nel romanzo polifonico di Fëdor Dostoevskij⁴ (fig. 2); i fratelli Kara-

2 Polster Erving, *A population of selves*, ed. Jossey-Bass inc., San Francisco, USA, 1995

3 Pessoa Fernando, *Una sola moltitudine*, ed. Adelphi, Milano, 1984

4 Dostoevskij F., *I fratelli Karamazov*, ed. Mondadori, Milano, 2014

mazov si dice impersonino altrettanti sé dell'Autore.

Sin dalla nascita singoli eventi della vita della persona possono non essere rilevanti per l'organismo nel suo insieme e quindi non venir registrati: l'organismo infatti ha capacità selettive e solo gruppi (clusters) di esperienze significative, quindi registrate, si trasformano in pattern/caratteristiche che permettono di identificare la persona in innumerevoli forme/sé, alcuni a lei più usuali e forse più graditi, altri meno graditi e forse misconosciuti, relegati nello sfondo silenzioso ma sempre attivo della sua esistenza. Possiamo dire che alcuni sé formano il nucleo di una identità 'scelta', quella parte di sé alla quale la persona si rivolge con facilità e che spesso coincide con la parte che ama mostrare al mondo. Altri sé subiscono un processo di rimozione, vengono resi muti o silenti, spaventati, rifiutati o fraintesi. Tutti comunque giocano un importante ruolo nella personale esistenza sia nelle loro assonanze che nelle loro dissonanze, sia nel perpetuare automatismi caratteriali sia nell'emergere timorosi e mascherati nel tentativo di aprire nuove strade.

Fig. 1

Eteronimi di un poeta ... dall'invenzione dissociata e proliferante a partire da uno unico anagrafico

Alberto Caeiro *maestro di tutti*

Alvaro de Campos *sperimentatore violento e straripante suscitatore di avanguardie*

Bernardo Soares *desolato nichilista*

Fernando Pessoa *poeta metafisico ed ermetico*

Riccardo Reis *neoclassico ... circa 20 ulteriori eteronimi!*

Fig. 2

F. Dostoevskij, I fratelli Karamazov

Dmitrij *passionale, istintivo, sregolato*

Ivan *gentiluomo, erudito, teoretico*

Aleksej *mite, etereo, novizio al monastero*

Smerdjakov *cuoco, servitore, misconosciuto*

Per armonizzare il nostro comportamento con le caratteristiche/i sé che più apprezziamo di noi stessi non è necessario né utile rimuovere, sopprimere, rendere inespresivi gli altri sé; occorre piuttosto che il comportamento sia la risultante di un incontro creativo tra parti pariteticamente dialoganti, l'inter-locuzione di Buber, la cui polarità non collassi in sintomo, né si fermi al livello di compromesso. Il lavoro psicoterapeutico secondo il modello gestaltico tende a facilitare la dinamica figura-sfondo in relazione al contesto dato, dando pari dignità ad ogni sé, ponendoli quindi tutti sullo stesso piano valoriale in una costante inter-locuzione di configurazioni/pattern che nel tempo si sono andati strutturando in modo specifico per ciascuna persona.

Si attinge così a quella che Martin Buber ⁵ chiama "...polifonia originaria dell'anima umana..." all'interno della quale nessuna voce è riconducibile ad un'altra ed il cui senso unitario non può emergere da separazioni analitiche, ma può essere solo ascoltato nella consonanza che si fa presente. Per chiarire in modo evocativo l'importanza della presenza dei diversi sé, anche Polster porta un esempio tratto dal mondo della musica dove non è solo l'armonia che va apprezzata, come si fa d'abitudine. Erv sottolinea quanto sia importante dar valore, a-p-prezzare, le dissonanze melodiche e come questo richieda un impegno specifico. "Né la melodia né il contrappunto perdono le loro specifiche caratteristiche, piuttosto le integrano reciprocamente creando nuove caratteristiche della musica nel suo insieme."

Così sembra essere per il cosiddetto sé e le sue numerose voci di contrappunto che non sono lì per essere zittite o ricondotte alla melodia, ma piuttosto per invitare gli uditori, pazienti e terapeuti, a valorizzare la differenza ad apprezzare il nuovo che può emergere a partire dalla complessità di un incontro tra 'punto e contrappunto'. Si struttura così un complesso percorso di domande pertinenti ad uno scopo verso cui ci si vuole indirizzare e di coerenti risposte che intrecciandosi aprono le porte al nuovo sostenendo il rischio che questo comporta.

In ottica gestaltica si preferisce parlare di sé relegati nello sfondo, sui quali cioè l'attenzione tende a non posarsi e che tuttavia hanno la propria storia e le proprie caratteristiche. Pur operando dallo sfondo, essi danno continua prova della loro esistenza intervenendo attraverso meccanismi che portano ad evitare il contatto con il fluire del mondo esterno.

Nello spazio protetto del contesto terapeutico, invece di essere trattata con quelli che Martin Buber definisce "metodi di impoverimento dell'anima", la persona può imparare ad osservarsi ed a sperimentarsi anziché evitare le differenze minacciose che abitano dentro di lei, assumendosi la responsabilità del cambiamento che il contatto comporta ed attingendo ad ogni parte di sé come risorsa (fig. 3).

Fig. 3

Meccanismo di evitamento del contatto

Confluenza: *incapacità di assumere un atteggiamento o un comportamento diverso dalla voce o da quanto suggerisce*

Introiezione: *internalizzazione delle ingiunzioni delle voci senza alcuna elaborazione*

Proiezione: *voci vissute come esterne a sé, come parte dell'ambiente*

Retroflessione: *rivolgere verso/contro se stessi emozioni e comportamenti che si desidera mettere in atto nel mondo*

Deflessione: *deviare sul altro sensazioni ed emozioni nate dall'ascolto delle voci*

⁵ Buber Martin, Il principio dialogico e altri saggi, ed. San Paolo, Torino, 1993

Dal punto di vista gestaltico le 'voci' possono essere considerate configurazioni primarie di senso nelle quali la persona rimane cristallizzata in quanto il contesto non le offre risorse che permettano di mobilitare ulteriori parti di sé più consone all'attualità degli eventi ed in grado di dialogare con quelle configurazioni primarie. La persona non riesce da sola a tirarsi fuori da automatismi divenuti sterili ma che, in quanto tali, tendono a perpetuarsi all'infinito trascinando con sé ogni attribuzione di senso.

Per chi ha raccolto storie di persone definite 'uditori di voci'⁶ appare evidente il vissuto di vergogna, quindi di autosvalutazione, ed il conseguente graduale isolamento cui la persona stessa si sottopone. L'udire le voci sembra apparire come l'unico sé manifesto con cui la persona possa identificarsi e che, nello stesso tempo, deve tenere nascosto in quanto conferma del proprio disvalore. La stessa espressione 'uditori di voci' riduce la persona ad una sua caratteristica, non certo quella socialmente più apprezzabile, e, anche quando l'attenzione mette a fuoco altre parti di sé, tutto sembra passare attraverso un unico filtro come se questa esperienza fosse sovraordinata ad ogni altro aspetto dell'individuo (fig. 4). Ma le voci intese come intromissione, alienità, incongruenza sono tali solo perché la persona, i suoi familiari ed anche i terapeuti non sanno cercarne la congruenza che sembra sempre dover essere esplicitamente data o 'saggiamente' interpretata. Sembra piuttosto che questa ricerca debba essere un processo intenzionato che va strutturato e sostenuto nel suo divenire continuo nel tempo.

Fig. 4

'Uditori di voci' caratteristiche comuni

Possibilità di ricollegare l'insorgenza delle voci a stati di stress emotivo

Recrudescenza del fenomeno al ripresentarsi di situazioni di stress anche non analoghe alle precedenti

Voci vissute come 'altro' dalla persona stessa

Voci vissute come problema in sé e non come risposta adattativa ad una situazione problematica

Voci intrusive (arrivano senza preavviso) aggressive (impongono la loro presenza) e confondenti (a volte contraddittorie, imprecise, generiche) anche quando i contenuti sono positive

Voci che comandano e minacciano (sé stessi e/o altri) o blandiscono per essere obbedite

Nel lavoro psicoterapeutico o, comunque, nella relazione d'aiuto con persone definite 'uditori di voci' sembra presentarsi la necessità di ciò che in psicologia è definito 'io ausiliario', una persona, a volte anche semplicemente un amico, che aiuti a porre l'attenzione dove per abitudine non viene posta, le parti di sé oscurate e mantenute silenti dall'irrompere e dilagare delle voci, la cui disfunzionalità può essere ricondotta

⁶Romme Marius, Escher Sandra, Dillon Jaqui, Cosrstens Dirk, Morris Mervyn, *Vivere con le voci*, ed. Mimesis, Milano-Udine, 2010

alla mancanza di interlocutori in grado di dialogare con loro. Possiamo immaginare una fragilità/disfunzionalità di quello che in Gestalt si chiama confine-contatto, una funzione in grado di mantenere separato il mondo interno dal mondo esterno ed al contempo favorirne una continua osmosi. In questa ottica la funzione specifica del terapeuta, o della persona che svolge la funzione di io ausiliario, è quella di sostenere la coerenza del processo di scambio, rinforzando i confini in modo da poter contenere il vissuto emotivo ed agevolarne il fluire in un'esperienza concreta di scambio nel qui ed ora dell'incontro (fig. 5). Questo processo consente alla persona di mantenere, o spesso di riprendere, la vita nelle proprie mani (recovery) accompagnata da un operatore da lei scelto per aiutarla a sperimentare nuove modalità di stare in ciascuna delle esperienze emotivamente connotate che si celano dietro ogni voce portatrice di istanze che hanno bisogno di essere riconosciute, nominate, accolte, integrate. Polster sottolinea ripetutamente come sia la molteplicità dei sé che rende ogni essere umano diverso, complesso, unico, che lo rende la persona che di fatto è. Il cosiddetto paradosso gestaltico sottolinea, infatti, che l'unico cambiamento possibile è diventare la persona che si è restituendo fluidità alla dinamica figura/sfondo ed alla creatività. Amarsi così come si è vuol dire prendersi cura di se stessi nella propria complessità e specificità, empatizzare con le diverse parti di sé, personificare 'parlando a...' piuttosto che 'parlare di...' stando in contatto con le differenti risonanze emotive delle diverse voci. A questo scopo la Psicoterapia della Gestalt usa diverse tecniche: 'sedia vuota', 'messa in scena', elaborazione di fantasie e sogni ed altro.

Fig. 5

Fasi del lavoro psicoterapeutico

Analisi delle voci, delle loro caratteristiche e dei momenti della loro prima comparsa o comunicazione al terapeuta di questa esperienza

Lavoro sull'esperienza attuale dell'udire le voci al fine di:

Osservare le concomitanze del loro attuale presentarsi;

Riconoscere le voci come possibile risposta adattativa a situazioni problematiche;

Analizzare il contenuto immaginando possibili sensi metaforici;

Dialogare ponendo regole e domande adeguate per svelarne la coloritura emozionale, le istanze personali di cui sono portatrici sino a giungere a dar loro un senso;

Interiorizzare le voci riconoscendole come parti significative di sé;

Integrare l'esperienza in uno stile di vita personale e soddisfacente.

Sembra appartenere all'essere umano una tendenza antropomorfa che lo spinge a vedere il mondo intorno a lui umanizzato: il vento sospira, il mare è infuriato, lo stomaco brontola. E' poi così strano che le persone popolino il loro mondo interno con entità umane? Questa tendenza permette di mettere in scena, comprendere nel senso di prendere insieme, ed empatizzare con un'esperienza che potrebbe rimanere isolata ed insignificante o, peggio ancora, terrorizzante ed invece acquista così vita psicologica, si colora di vissuto emotivo e, integrandosi ad altre esperienze, si colora

di senso. Con la personificazione delle parti interne differenti sé l'individuo è portato a prendersi maggior cura di ciascuna di esse piuttosto che attraverso una descrizione diagnostica astrattamente concettuale. Occorre aiutare la persona ad empatizzare con ciascuna parte cioè ad identificarsi anche con istanze contrastanti e, allo stesso tempo, a disidentificarsi dalle loro modalità di espressione non più adeguate evitando vissuti di sottomissione, di disprezzo o di disperazione; occorre aiutare la persona a mantenere questo atteggiamento di accettazione di sé anche di fronte a situazioni di confusione o di sgradevolezza.

Il lavoro gestaltico con le persone definite 'uditori di voci' non aspira ad una guarigione che consista nel non udirle più⁷. Il lavoro terapeutico si focalizza sulle voci stesse, sulla loro personificazione aprendo un dialogo che in quanto tale non le lascia più padrone incontrastate del campo. Un dialogo con loro e tra loro e anche con altre flebili voci interne che il terapeuta aiuta la persona a scoprire ed a sostenere. Il terapeuta gestaltico non prende mai posizione, lavora in sospensione di giudizio e con equanimità rispetto alle scelte della persona, sostiene le voci più deboli spesso quelle che neppure si udivano all'inizio del processo terapeutico. Le sostiene perché possano ri-impegnarsi nel processo portando le proprie istanze in modo dialogico e in una riconfigurazione aperta alla creatività. La persona scopre così come ogni sé/voce giochi un ruolo specifico nella complessità della sua vita e come l'obbiettivo del lavoro sia imparare ad ascoltarle tutte simultaneamente senza che nessuna abbia il potere di oscurare, zittire l'altra. Questo processo, attraverso l'esperienza della vita quotidiana, toglie enfasi a principi teorici ed a descrizioni diagnostiche tanto povere quanto astratte. Il processo terapeutico gestaltico riporta la persona in contatto attivo con ciò che le accade nel quotidiano mondo, sia interno che esterno, nutre i confini ed anche il processo di osmosi tra i due mondi, aiuta a incontrare il senso metaforico dell'esperienza ed a ristrutturarla in un senso adeguato a sé ed al proprio benessere attuale.

⁷Questo può anche accadere, ma è parte dal personale processo che si attiva in una specifica persona e non una meta obbligata per tutti.

Bibliografia:

- AA.VV., Manuale diagnostico dei disturbi mentali - DSM 5, ed. Raffaello Cortina, Milano 2014
- Buber M., Il principio dialogico e altri saggi, ed. San Paolo, Torino, 1993
- Dostoevskij F., I fratelli Karamazov, ed. Mondadori, Milano, 2014
- Escher S., Parlare delle voci, relazione tratta dal 4° Convegno Nazionale della Rete italiana degli uditori di voci, Roma, 12-13/4/2013
- Jaynes J., Il crollo della mente bicamerale e l'origine della coscienza, ed. Adelphi, Milano, 1984
- Pessoa F., Una sola moltitudine vol. II, ed. Adelphi, Milano, 1984
- Polster E., A population of selves, ed. Jossey-Bass Publishers, Inc. San Francisco, U.S., 1995
- Quattrini G. P., Fenomenologia dell'esperienza, ed. Zephiro, Milano, 2007
- Quattrini G. P., Per una psicoterapia fenomenologico-esistenziale, ed. Giunti, Milano, 2011
- Romme M., Escher S., Dillon J., Corstens D., Morris M., Vivere con le voci, ed. Mimesis, Milano - Udine, 2010
- Romme M., Parlare con le voci, *relazione* tratta dal 4° Convegno Nazionale della Rete italiana degli uditori di voci, Roma, 12-13/4/2013
- Salvini A., Bottini R. (a cura di), L'inquilino segreto. Psicologia e psicoterapia della coscienza, ed. Ponte alle Grazie, Milano, 2011

I problemi alcolcorrelati: i 12 passi e la terapia della gestalt, due metodi a confronto.

D. Benedetti, I. Londi, C. Colzi, T. Fanucchi, G. Magri e V. Patussi

Centro Alcologico Regionale Toscano - AOU Careggi

Abstract: Lo scopo di questo articolo è quello di trovare dei punti di contatto fra il pensiero che guida Alcolisti Anonimi e la terapia della Gestalt, nella convinzione che affiancare questi due approcci possa portare beneficio ai pazienti con problemi alcolcorrelati.

Gestalt e A.A. sono due realtà che anche se provenienti da contesti epistemologici differenti, riteniamo possano integrarsi e potenziarsi l'un l'altra.

Key words: Alcolisti Anonimi, dodici passi, disturbo alcolcorrelato, dipendenza, Gestalt, gruppo.

Introduzione.

Lo scopo di questo articolo è indagare i punti di contatto tra il pensiero guida di Alcolisti Anonimi (A.A.) e l'approccio Gestaltico, nella convinzione che affiancare questi due approcci possa portare beneficio al paziente con problemi alcolcorrelati. Inoltre riteniamo che la conoscenza specifica delle realtà di auto aiuto possa essere una risorsa per i terapeuti che lavorano con pazienti con problematiche legate al bere.

Nella prima parte dell'articolo è trattata sommariamente la storia di A.A., successivamente verranno trattati i *dodici passi* che guidano il percorso dell'individuo all'interno dei gruppi degli A.A. affiancati all'approccio gestaltico, con lo scopo di fornire ai terapeuti alcune linee guida utilizzabili nel processo di presa in carico di questi soggetti.

Gli Alcolisti Anonimi.

Nato nel 1935 negli Stati Uniti dall'incontro tra due alcolisti che avevano smesso di bere e cercavano di mantenere la propria sobrietà, A.A. si è poi diffusa in oltre 160 Paesi. Basato sui principi e l'ideologia dell'Oxford Group, un movimento luterano il cui fine è la rinascita spirituale dell'umanità attraverso la condivisione, il mutamento e la conversione.

Si tratta di un gruppo costituito da persone dipendenti dall'alcol con il fine di aiutarsi reciprocamente per superare la dipendenza. L'obiettivo dei partecipanti di A.A. è quello di cambiare il proprio comportamento attraverso il sostegno reciproco e l'empowerment del gruppo.

Il percorso si fonda sulla condivisione e riflessione delle proprie esperienze all'interno del gruppo definito di *auto mutuo aiuto*. La partecipazione è volontaria senza obblighi né limiti. Ognuno è invitato a parlare di se stesso e delle proprie esperienze. Nelle riunioni è presente un membro del gruppo che funge da segretario e che coordina gli interventi dei partecipanti. Per poter partecipare ai gruppi è sufficiente avere il desiderio di smettere di bere. L'aggettivo "anonimo" non ha a che fare con il vero e proprio anonimato, seppur nel gruppo la prima regola è quella di non diffondere all'esterno nomi o situazioni portate a discussione dai membri, ma sta a significare che davanti all'alcol siamo tutti uguali, senza differenza di ceto, di lavoro o di conto in banca.

Il servizio che gli alcolisti anonimi compiono volontariamente e gratuitamente è parte integrante del loro percorso di recupero ed ha lo scopo di portare un messaggio di cambiamento. I membri sobri mettono la loro esperienza a disposizione del nuovo arrivato, che acquisisce così la consapevolezza di poter smettere di bere. Il percorso di recupero di A.A. è finemente strutturato in una serie di passi che la persona deve compiere per giungere alla sobrietà e al benessere. Questo percorso è noto come "metodo dei 12 passi e delle 12 tradizioni". Il percorso è rivolto alla cura e non alla prevenzione dei problemi alcol correlati.

La terapia della Gestalt e Alcolisti Anonimi.

L'approccio gestaltico non è ritenuto d'elezione per il trattamento dei pazienti alcolodipendenti, i quali presentano maggiori difficoltà di altri ad entrare in contatto con le proprie emozioni e ad assumersi le proprie responsabilità, temi centrali della terapia gestaltica. Bisogna considerare infatti, che il paziente che continua a fare uso di alcol o che è all'inizio del suo percorso verso la sobrietà, ha una serie di difficoltà dovute a tutti gli anni di eccessivo uso della sostanza che necessitano di tempo per essere superate. In alcologia è perlopiù condivisa la consapevolezza che le persone che frequentano, oltre che il percorso terapeutico-clinico, anche un gruppo di aiuto aiuto (A.A.) o le comunità multifamiliari dei Club Alcologici Territoriali (altra associazione che svolge un compito analogo ad A.A. e che vedremo meglio dopo), abbiano meno ricadute e stati di sobrietà più consistenti e persistenti. Queste due associazioni, A.A. e Club Alcologici Territoriali, sono una risorsa importante per i pazienti, i loro familiari e per gli psicoterapeuti. Infatti il paziente che frequenta il gruppo d'auto aiuto permette al terapeuta di lavorare su tematiche che vanno oltre il sintomo.

In questo articolo ci siamo voluti concentrare sulla metodologia di A.A. tralasciando le altre forme di aiuto. Come abbiamo già accennato A.A. segue il metodo dei dodici passi in cui il paziente intraprende tutto un percorso ben delineato per raggiungere la sobrietà; per chiarezza espositiva qui abbiamo ritenuto necessario suddividere il

processo di aiuto e/o di presa in carico dell'alcoldipendente in 3 fasi:

La **prima fase** prevede l'analisi del comportamento del bere, nel tentativo di interromperlo e considerare le conseguenze fisiche, psichiche e sociali, in un'ottica di aiuto e rinforzo in assenza di giudizio. Questa prima fase trova corrispondenza con i passi 1[^]-2[^]-3[^] degli A.A.

La **seconda fase** prevede il focus sui "nodi" psicologici sottostanti al comportamento del bere (4[^]-5[^]-6[^]-7[^] passo).

Fino a quando la persona non raggiunge l'astinenza non è possibile lavorare sulla problematica perché manca di esame di realtà. E' questa la fase centrale del percorso, e dove il gruppo di A.A. svolge una funzione di rispecchiamento e di sostegno

La **terza fase** può essere definita di stabilizzazione e mantenimento del recupero (8[^]-9[^]-10[^]-11[^]-12[^]).

Di seguito analizzeremo queste tre fasi, citando i "dodici passi e dodici tradizioni" (Il Grande Libro di A.A., U.S.A. 1979) affiancandole con concetti più propriamente gestaltici che è possibile integrare sviluppando così una visione più ampia sulle problematiche e patologie alcol correlate.

Fase 1

Abbiamo ammesso di essere impotenti di fronte all'alcol e che le nostre vite erano divenute incontrollabili.

Siamo giunti a credere che un Potere più grande di noi potrebbe ricondurci alla ragione. Abbiamo preso la decisione di affidare le nostre volontà e le nostre vite alla cura di Dio, come noi potremmo concepirlo

Gli A.A. considerano l'ammissione di impotenza come primo passo verso la sobrietà: il nuovo membro inizia ad accettare l'idea di essere alcoldipendente e la necessità di affidarsi a qualcuno ammettendo la propria impotenza di fronte all'alcol, l'impossibilità di gestirlo, e che la sua vita, proprio a causa dell'alcol, sta divenendo o è già divenuta incontrollabile, con conseguenze devastanti nell'ambito familiare, professionale, economico e sociale.

Entrando nel gruppo la persona comincia a rompere l'isolamento in cui il consumo di alcol, la vergogna e il senso di colpa lo avevano confinato e ad avere fiducia nei suoi "nuovi amici".

Questi primi tre passi degli A.A. rafforzano l'idea che il cambiamento è possibile ma che è necessario fare appello a un potere fuori da se stessi, un potere che trascende l'individuo stesso (il gruppo). Questa concezione incoraggia a prendere coscienza dei propri limiti nel *qui ed ora* che è considerato un passo necessario verso l'indipendenza e la responsabilità personale. La responsabilità, punto centrale della terapia Gestaltica (etimologicamente "abilità di rispondere") nell'ottica fenomenologico-esistenziale è

intesa come l'essere disponibile a pagare il costo di quello che si è fatto, che non è altro che la capacità di *scegliere consapevolmente* (Quattrini G.P., 2011). L'accettazione dell'impotenza di fronte all'alcol intesa in questo modo diviene un atto di responsabilità; un *suicidio narcisistico* che porta il paziente a rinunciare all'immagine positiva di se, per assumere una posizione più scomoda (frattura interiore) da cui è possibile però muovere verso altre direzioni.

È evidente anche dalla forma grammaticale utilizzata in questi primi tre passi che per A.A. è fondamentale il gruppo. L'uso del pronome "noi" anziché "io" con cui sono scritti i *dodici passi* è funzionale a far sentire la persona come parte di qualcosa di più grande. Nella relazione terapeutica individuale il paziente alcolista tende ad attuare una serie di manipolazioni volte alla protezione delle proprie condotte di consumo dannoso. Il gruppo degli A.A. oltre a supportare e dare energia al nuovo venuto, contrasta le manipolazioni che l'alcolista tende ad attuare. Nel gruppo infatti si sviluppano rapporti di interdipendenza fra le parti che sono in grado di agevolare od ostruire il costituirsi di determinati modelli di comportamento e di condotta (*teoria del campo* Lewin K., 1936). Il gruppo è *più* della semplice somma dei singoli elementi costitutivi e in questo senso diviene elemento trainante per uscire dallo stato di dipendenza. Il gruppo trascende l'individuo e ha un effettivo potere sulla persona che frequenta A.A. che può vedere nel gruppo stesso il "Potere più grande che può ricondurlo alla ragione" di cui si parla nel secondo passo.

Questo Potere può essere anche inteso come un risveglio della spiritualità con cui tutti possiamo venire in contatto. Possiamo trovare una certa vicinanza con l'approccio gestaltico che è spirituale senza utilizzare però una terminologia religiosa (Naranjo C., 2001). E' noto che il risveglio della forza spirituale contribuisce al processo di guarigione e correla positivamente con i miglioramenti della terapia (Ludwig, A.M. 1985).

In un'ottica terapeutica risulta quindi importante aiutare la persona ad accettare l'idea di avere un problema con l'alcol, aumentare quindi la consapevolezza nel *qui ed ora* dei propri limiti e delle proprie risorse, e aiutarlo a seguire fedelmente il percorso scelto responsabilizzandolo rispetto alla propria vita. Durante questa prima fase molto spesso sono presenti vissuti depressivi dovuti alla mancanza della sostanza che prima fungeva da stampella, insieme a vissuti di paura. È importante quindi come dice Mazzoni (2003) che il lavoro terapeutico vada a rinforzare la scelta fatta dal paziente ad esempio concentrandosi su quello che si può guadagnare cambiando stile di vita o sviluppando la consapevolezza dello stato disperato in cui ci si trova o in cui si può finire. È importante anche ricordare che il percorso verso la sobrietà è comune al gruppo ma sebbene questo offra sostegno e incoraggiamento, è l'individuo che mantiene la responsabilità finale.

Secondo Perls il processo di guarigione è possibile nel momento in cui il paziente è disposto a ricollocarsi al centro della propria esistenza, recuperando il potere su se stesso e sui propri comportamenti, compresi gli aspetti disarmonici e contraddittori, assumendosi la *responsabilità* di quello che sta facendo, del modo in cui produce i

suoi sintomi.

“Se ti assumi la responsabilità di quello che stai facendo, del modo in cui produci i tuoi sintomi, del modo in cui produci la tua malattia, del modo in cui produci la tua esistenza - al momento stesso in cui entri in contatto con te stesso allora ha inizio la crescita, ha inizio l'integrazione” (Perls F., 1969, p. 186). Sembra un paradosso ma molto spesso per un paziente alcolodipendente il modo più funzionale per poter recuperare il potere su se stesso è proprio partire dall'ammissione di non farcela da solo.

Fase 2

Abbiamo fatto un inventario morale profondo e senza paura di noi stessi.

Abbiamo ammesso di fronte a Dio, a noi stessi e a un altro essere umano, l'esatta natura dei nostri torti.

Eravamo completamente pronti ad accettare che Dio eliminasse tutti questi difetti di carattere.

Gli abbiamo chiesto con umiltà di eliminare i nostri difetti.

Si passa ora a una seconda fase, forse anche più delicata. Infatti, se è difficile smettere di bere, ancora più difficile è continuare a non bere, evitando quelle ricadute che spesso risultano dolorose per la persona stessa e per coloro che le stanno accanto. Attraverso l'autoanalisi e il confronto con una persona di propria fiducia, si procede ad una profonda e coraggiosa verifica di se stessi accettando le proprie caratteristiche sia positive che negative; con il Sesto e il Settimo passo il gruppo guida la persona verso un percorso di cambiamento basato sulla progressiva modificazione dei propri comportamenti, soprattutto di quelli che hanno causato maggior conflittualità con il mondo esterno e con se stessi.

L'idea di guardare dentro di sé, presente nel quarto passo, è di fondamentale importanza: questa indagine di sé dovrebbe portare prima all'accettazione di ciò che si è e condurre quindi al cambiamento. Secondo Lowen il cambiamento è possibile solo se parte con l'accettazione di sé: “la spinta principale data dalla terapia è l'aiuto a smettere di lottare contro se stessi. Questa lotta è autodistruttiva: esaurirà le energie della persona e non approderà a nulla” (Lowen A., 1980). In ottica gestaltica la *teoria paradossale* del cambiamento di Beisser (1970) afferma che solo accettando di essere ciò che si è, si può cambiare e anche Perls sosteneva che “Io sono quello che sono e non posso fare a meno di essere ciò che sono” (Perls F., 1969).

Il terapeuta può essere la persona più indicata con cui affrontare il quinto passo. È quindi importante che accetti senza giudicare i racconti del paziente e, come sottolineato anche dagli stessi A.A. (AAWS, 1976), che stimoli il paziente a concentrarsi sulla proprie responsabilità evitando che continui con accuse e/o rancore nei confronti di altri. Il paziente quindi va verso quello che in Gestalt è indicato come *interiorizzazione del conflitto*, il momento in cui si abbandona l'esterno per andare a concentrarsi su di se e quindi si accoglie ciò che è fuori come una polarità interna (Quattrini G.P.,

2011). E' grazie alla *sintesi*, o al *compromesso*, tra queste polarità che la persona può ritrovare un equilibrio interno.

In questa fase il paziente ricomincia a sentire tutta una serie di sensazioni ed emozioni che erano attutite e annebbiate dall'effetto dell'alcol quindi è molto probabile che insorgano sensi di colpa e di vergogna verso i comportamenti avuti durante i momenti di ebbrezza. Il gruppo degli A.A. è un' importante risorsa per imparare a *stare* con queste emozioni spiacevoli che potrebbero indurre il paziente a ricadute o all'abbandono del percorso.

In questi passi è evidente l'idea del pentimento e della morale concetti al di fuori dell'ottica Gestaltica. Per quanto riguarda il pentimento può essere funzionale con alcuni pazienti in cui può suscitare una sensazione di "nuovo inizio" che è di forte sostegno per superare un momento del percorso che è soggetto a frequenti ricadute. C'è però da considerare che per tanti altri pazienti chiedere questo perdono è fortemente alienante e non permette di raggiungere la serenità desiderata (Le C. *et al.*, 1995). E' quindi importante cercare di sostituire o integrare il pentimento con la comprensione e in questo si può inserire la terapia Gestaltica. La comprensione di aver danneggiato se stessi e gli altri e in questo modo mantenere la responsabilità sull'individuo, piuttosto che affidarsi a forze esterne per espiare le proprie colpe. Con il riconoscimento del comportamento adottato si arriva spesso a una maggiore consapevolezza e accettazione di sé, consentendo così una crescita personale (Le C. *et al.*, 1995). In una terapia fenomenologico-esistenziale è importante anche sostituire il concetto di morale con quello di etica. E cioè sostituire le regole imposte dalla società con un valore dato dall'esperienza dell'individuo. Non si tratta infatti di obbedire a leggi a cui si può obbedire benissimo anche con un comportamento poco etico. Il valore etico ha a che fare con l'esperienza e non è deducibile dalle regole; così come la bellezza di un quadro è un vissuto della persona e non è apprezzabile per considerazioni concettuali (Quattrini G.P., 2007).

In questa fase è importante che il terapeuta sia consapevole dell'alta probabilità di ricadute in cui incorrono questi pazienti. Nel percorso alcolico la ricaduta è parte integrante del cammino (Prochaska J.O. e Di Clemente C.C., 1986) infatti solo il 20% delle persone riesce a modificare in modo permanente le problematiche alcol correlate al primo tentativo (Merlatt G.A. e Gordon J.R., 1985). In genere durante i primi momenti di sobrietà i pazienti tendono ad abbassare la guardia riattuando comportamenti a rischio. Per questo il terapeuta se da una parte deve enfatizzare i primi successi del paziente dall'altra deve anche aiutarlo a diffidare del proprio senso di sicurezza e di potenza. Anche in questo caso la vicinanza del gruppo A.A. è importante ai fini di un più autentico esame di realtà.

Fase 3

Abbiamo fatto un elenco di tutte le persone cui abbiamo fatto del male e siamo diventati pronti a rimediare ai danni recati loro.

Abbiamo fatto direttamente ammenda verso tali persone, laddove possibile, tranne quando, così facendo, avremmo potuto recare danno a loro oppure ad altri.

Abbiamo continuato a fare il nostro inventario personale e, quando ci siamo trovati in torto, lo abbiamo subito ammesso.

Abbiamo cercato attraverso la preghiera e la meditazione di migliorare il nostro contatto cosciente con Dio, come noi potemmo concepirlo, pregandolo solo di farci conoscere la Sua volontà nei nostri riguardi e di darci la forza di eseguirla.

Avendo ottenuto un risveglio spirituale come risultato di questi Passi, abbiamo cercato di portare questo messaggio agli alcolisti e di mettere in pratica questi principi in tutte le nostre attività.

Questi passi sottolineano la fase di mantenimento e stabilizzazione del recupero: l'attenzione è focalizzata sul recupero delle relazioni con gli altri (Ottavo e Nono Passo); con il Decimo Passo la persona mette in pratica questo nuovo stile di vita; con l'Undicesimo, attraverso la meditazione e la preghiera, approfondisce il proprio percorso spirituale, incrementando un senso di appartenenza al mondo; con il Dodicesimo Passo comincia a diffondere la metodologia ad altre persone che potrebbero averne bisogno, mettendo inoltre in pratica nel quotidiano quei principi che sono stati appresi nei Passi precedenti.

In questa ultima fase è molto importante l'aiuto del terapeuta: "ora che l'alcolista ha smesso di bere dovrà affrontare la propria realtà, accettandola, smettendo così di farle guerra, e lavorare su di essa per migliorarla" (Mazzoni M., 2003). *Azione* è la parola chiave di questa fase e come affermano gli Alcolisti Anonimi: "la fede senza le opere è morta" (AAWS, 1976). Si tratta anche qui di aiutare la persona a sviluppare la propria consapevolezza, il proprio potenziale umano e la propria spiritualità, favorendo il percorso scelto, e sostenendolo senza aggravare la persona con i sentimenti di colpevolezza. Qui il paziente è sobrio e potrà quindi ricominciare a sentire tutte le emozioni, i desideri e le difficoltà che l'alcol aveva attutito. Il lavoro del terapeuta gestaltico è quello di favorire il contatto con queste emozioni e lavorare affinché riesca a sostenere anche le situazioni spiacevoli senza dover tornare a vecchie modalità. "Il pericolo più grande che il soggetto corre è quello di fermarsi, il sentirsi sicuri, il credere che il proprio stile di vita sia completamente cambiato" (Mazzoni M., 2003).

Discussione.

Nonostante esistano evidenti differenze fra A.A. e terapia Gestaltica, è importante, per il benessere del paziente, cercare un punto di incontro fra i due approcci piuttosto che sottolinearne le differenze. Se quindi è vero che l'approccio degli A.A. considera i problemi alcolcorrelati una malattia, deresponsabilizzando così il paziente (come il diabetico che non è responsabile del suo diabete) è anche vero che grazie a questo approccio il paziente è portato ad ammettere di non essere più in grado di gestire la situazione e quindi in qualche modo ad affrontare il problema. Anche se la visione dell'alcoldipendenza come malattia è supportata da diverse ricerche che mostrano come i fattori genetici abbiano un ruolo di rilievo sull'insorgenza di questo tipo di

disturbo (Prescott C.A., Kendler K.S., 1999) questo non trova però un parere unanime nella comunità scientifica.

In ottica gestaltica dove si lavora per lo sviluppo del benessere piuttosto che per la *cura*, possiamo considerare un sintomo come un primo piano che ha perduto lo sfondo diventando così una fissazione che non riesce più a rientrare in una dinamica narrativa (Quattrini G.P., 2011 p.90). E' evidente come uno sguardo più ampio che non si limiti alla sola figura/sintomo, possa permettere al paziente di ritrovare tutto quello sfondo di bisogni, interessi e desideri che a causa del troppo bere è andato perduto e per dare inizio ad una nuova trama nella propria vita. La cura, o meglio il prendersi cura dell'altro, consiste nell'aiutare a ri-stabilire, nutrire e lasciar evolvere il dialogo interno e relazionale della persona e, attraverso il contatto con le sensazioni, le emozioni, basi biologiche dei pensieri e delle azioni, arrivare alla conoscenza del possibile benessere (Ravenna 2008).

Sul territorio nazionale, oltre agli A.A., esiste un'altra metodologia di auto-aiuto definita dallo psichiatra croato Vladimir Hudolin sulla scia della psichiatria democratica di Basaglia. Nel 1979 viene costituito in Italia il primo *Club degli alcolisti in trattamento*, oggi chiamati *Club Alcologici Territoriali*, dove l'approccio al problema del consumo di alcol trova le sue radici nella comunità dove le persone vivono. Il consumo di alcol in questo approccio è considerato un problema del contesto di vita e di tutte le agenzie che lo animano: famiglia, ambiente di lavoro, scuola e luoghi per il tempo libero. Il gruppo nei *Club Alcologici Territoriali* è rappresentativo della comunità che lo ospita, è moderato dal "servitore insegnante" che è debitamente formato attraverso uno specifico corso di formazione (Corso di sensibilizzazione all'approccio ecologico sociale dei problemi alcolcorrelati e complessi), e il soggetto alcol dipendente partecipa al gruppo con tutta la famiglia.

Come sostiene Gabbard (2000) la dipendenza dall'alcol avviene in una *persona* e quindi ogni caso va trattato nella sua unicità. Diverse ricerche sottolineano che nessun tipo di terapia si rivela costantemente più efficace di altre, proprio perché l'alcoldipendenza non è un'entità monolitica e non esiste una "personalità alcolista" che predispona all'alcolismo (Sutker P.B., Allain A.N., 1988). Nonostante sia importante rimarcare la soggettività dei pazienti alcolodipendenti è doveroso tenere in considerazione alcune fasi tipiche del percorso verso la sobrietà e il benessere. Sono tipici i sentimenti di vergogna e di paura durante le fasi iniziali mentre le depressioni e l'elaborazione di lutti nelle fasi più avanzate quando i pazienti arrivati alla sobrietà si guardano indietro e vedono i danni che il loro comportamento ha provocato a se stessi e alle persone che hanno, o avevano accanto. In questa fase sia il gruppo che il terapeuta, in un atteggiamento di sospensione del giudizio, possono far sentire alla persona la loro presenza nel *qui e ora*. È possibile così realizzare con l'altro un'esperienza di contatto, volta non all'eliminazione del senso di colpa, ma a rendere la colpa una responsabilità di vita e per la vita.

Conclusioni.

In questo articolo abbiamo voluto:

Sottolineare l'importanza del lavoro integrato terapeuta/gruppo d'auto-aiuto;
Dare uno strumento pratico ai terapeuti per lavorare con persone con problemi alcolcorrelati;

Fare chiarezza su cosa sia il percorso dei 12 passi e 12 tradizioni;

Mostrare la particolarità dei problemi alcolcorrelati;

Evidenziare differenze e similitudini nei due approcci al problema.

Il terapeuta che prende in carico il paziente alcol-dipendente ha a sua disposizione il prezioso strumento dell'auto-aiuto che ci auguriamo esser riusciti a descrivere come un elemento di potenziamento dell'efficacia dei trattamenti, piuttosto che come una minaccia all'alleanza terapeutica e al percorso di sviluppo.

Bibliografia

- Alcoholics Anonymous World Services (1976), *Alcoholics Anonymous (3rd ed.)*, New York: Author.
- Beisser A.R. (1970), *La teoria paradossale del cambiamento*, in P.Scilligo Gestalt e analisi Transazionale Vol. II LAS, p. 30-34 Roma, 1983.
- Gabbard G.O. (2000), *Psichiatria psicodinamica*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2002.
- Le C., Ingvarson E.P., & Page R.C. (1995), *Alcoholics Anonymous and the Counseling Profession: Philosophies in conflict*. Journal of Counseling & Development, 73, p. 603-609.
- Lewin K. (1936), *Principi di psicologia topologica* (trad. it.), Giunti, Firenze, 1961.
- Lowen A. (1980), *Paura di vivere*, Astrolabio, Roma.
- Ludwig, A.M. (1985), *Cognitive processes associated with "spontaneous" recovery from alcoholism*.
Journal of Studies on Alcohol, 46, 53-58.
- Mazzoni M. (2003), *Gestalt counselor e dipendenze alcoliche*, Formazione IN Psicoterapia Counselling Fenomenologia, 1, p. 293-295.
- Merlatt G.A. and Gordon J.R. (1985), *Relapse prevention: maintenance strategies in the treatment of addictive behavior*. Guilddford Press, New York.
- Naranjo C. (2001), *La dimensione spirituale occulta o implicita della Gestalt*, IN-formazione Psicologia Psicoterapia Psichiatria, 41- 42, p. 104-113.
- Perls F.S. (1969), *La terapia gestaltica parola per parola*, Astrolabio, Roma, 1980.

- Prescott C.A., Kendler K.S. (1999), *Genetic and environmental contributions to alcohol abuse and dependence in a population-based sample of male twins*, Am. J. Psychiatry, 156, p. 34-40.
- Prochaska J.O. and Di Clemente C.C. (1986), *Towards a comprehensive model of change*. In: Miller, W. R. and Heather, N. (Eds) *Treating addictive behaviours: processes of change*. New York: Plenum.
- Quattrini G.P. (2011), *Per una psicoterapia fenomenologico – esistenziale*, Giunti, Firenze.
- Quattrini P. (2007), *Fenomenologia dell'esperienza*, Zephiro Edizioni, Milano.
- Ravenna A. (2008), *Sensazioni ed emozioni: basi della conoscenza nel lavoro psicoterapeutico secondo il modello della Gestalt*, Formazione IN Psicoterapia Counseling Fenomenologia, 12.
- Sutker P.B., Allain A.N. (1988), *Issues in personality conceptualizations of addictive behaviors*, J. Consult. Clin. Psychol., 56, p. 172-182.

Il modello esistenziale applicato al trattamento dei sistemi autistici: un cambiamento di rotta*

Francesca Maria Ferraro

Psicologa clinica, Psicoterapeuta in formazione

Abstract: Il presente lavoro vuole porre l'attenzione su un'applicazione della metodologia psicoterapeutica esistenziale all'interno dei contesti familiari nei quali è presente un soggetto autistico, nel senso di un lavoro con il sistema parentale. Il fuoco dell'attenzione è quindi spostato sull'accettazione del bambino reale che diventa soggetto portatore di bisogni specifici e capacità, oltre che di difficoltà tangibili. L'obiettivo è perciò favorire un riposizionamento e ripensamento esistenziale dell'intero nucleo familiare che permetta il passaggio da una posizione Io-Esso ad una dinamica Io-Tu, in una prospettiva in cui il benessere dell'uno è imprescindibile da quello dell'altro.

Key words: Autismo, Gestalt, esistenzialismo, famiglia.

Che cos'è l'autismo.

Il Disturbo Autistico, chiamato originariamente Sindrome di Kanner, sta conoscendo a livello mondiale un incremento fortissimo del numero di casi: si stima che solo in Italia esso coinvolga circa 550.000 persone e in Europa 5 milioni, benché non si abbia una statistica precisa della consistenza di tale fenomeno. Più chiari sono i dati che giungono dagli Stati Uniti, dove si registra un incremento dell'autismo del 78% in 5 anni e un aumento di ben dieci volte (1000%) negli ultimi 40 anni, con una stima media di un caso ogni 88 bambini e una percentuale maggiore per quel che riguarda i maschi (un bambino ogni 54 e una bambina ogni 225).

A livello diagnostico tale patologia è considerata dalla comunità scientifica internazionale un disturbo neuro-psichiatrico che interessa la funzione cerebrale. Leziologia di tale disturbo risulta a tutt'oggi non definita con chiarezza, e la diagnosi viene perciò effettuata in base ad indicatori di tipo comportamentale, prendendo in considerazione specifici indici della persona caratterizzati da gravi alterazioni del comportamento stesso, della comunicazione e dell'interazione sociale e, poiché si viene parallelamente a verificare una diffusa alterazione del normale percorso evolutivo, tale disturbo viene ad essere incluso all'interno dei "Disturbi Generalizzati dello Sviluppo". A questo proposito è importante sottolineare come nella classificazione del DSM IV del 1996 i Disturbi Generalizzati dello Sviluppo si trovano collocati in asse I, tra i disordini episodici e transitori, essendo stato effettuato uno spostamento per quanto concerne tali disturbi rispetto all'edizione del 1987 in cui erano categorizzati in asse II, ovvero come disordini a decorso lungo, stabili e con prognosi infausta:

questo apre al riconoscimento della possibilità che i sintomi possano attenuarsi.

Utilizzando la classificazione del Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali per fare diagnosi di autismo è necessaria la presenza contemporanea di quei comportamenti definiti come la “*triade del comportamento autistico*” ovvero **ritardi o funzionamento anomalo in almeno una delle seguenti aree, con esordio prima dei 3 anni di età:**

- **interazione sociale**
- **linguaggio usato nella comunicazione sociale**
- **modalità di comportamento, interessi e attività che si caratterizzano come limitati, ripetitivi e stereotipati**

E' da tenere presente che i criteri sopra riportati si riferiscono a compromissioni nella qualità delle interazioni, e non alla loro assoluta assenza (es→ I linguaggio può variare dalla totale mancanza fino al parlare con frasi dettagliate e grammaticalmente corrette, che, malgrado tutto, rimangono ripetitive, concrete e pedanti).

Di seguito viene riportata in forma di schema un'elencazione delle principali aree compromesse e comportamenti deficitari.

difficoltà nello stabilire interazioni sociali
difficoltà nella comunicazione verbale
difficoltà nella comunicazione non-verbale
difficoltà nello sviluppare le capacità ludiche e l'immaginazione
resistenza ai cambiamenti.

Ipotesi eziologiche.

Le condizioni specifiche dell'insorgenza di tale disturbo risultano essere tutt'ora ignote, benché molti e diversi sono i fattori osservati che possono contribuire allo sviluppo della sindrome, e le ipotesi sulle sue origini sono variegate.

Il termine “*autismo*” è stato coniato nel 1911 dallo psichiatra svizzero Eugene Bleuler per indicare la perdita di contatto con la realtà presente nei malati mentali adulti. L'autore sosteneva che il disturbo non fosse una malattia specifica, bensì un sintomo secondario alle schizofrenie. In realtà i due autori che si possono considerare i pionieri dell'autismo infantile sono Leo Kanner e Hans Asperger che, rispettivamente nel 1943 e nel 1944, pubblicarono per primi alcuni studi sul disturbo.

Bettelheim fu uno dei primi autori ad interessarsi all'eziologia dell'autismo dal **punto di vista psicodinamico**, facendone risalire la causa in un'anomalia del rapporto madre-bambino, definito plasticamente con il termine “madre frigorifero”. Secondo l'autore alla base del comportamento autistico vi è la percezione nel bambino di ostilità con un'intenzione distruttiva nei suoi confronti da parte della madre (che per

lui rappresenta il mondo). Sebbene tali percezioni possano inizialmente non rispecchiare la realtà, l'infante interpreta il risentimento della madre per il rifiuto incomprensibile di suo figlio verso di lei, come conferme delle sue sensazioni; da ciò deriveranno vissuti di impotenza e sensazioni di non poter né agire né fare previsioni sulla realtà esterna in contrasto alle quali il bambino utilizzerebbe perciò delle difese, la preservazione dell'identità e la creazione di confini, adatte a tenersi fuori dal mondo e dai suoi pericoli, al prezzo però di un progressivo svuotamento di un Io che si ritrova così sempre più indebolito e impoverito.

Su questo filone si collocano anche autori come Margaret Mahler e Donald Winnicott. Nello specifico per la Mahler un bambino con autismo infantile appare <organizzato per mantenere e consolidare la barriera allucinatoria negativa che caratterizza la prima settimana di vita, quando si deve difendere da una stimolazione sensoriale troppo viva> senza tuttavia saper utilizzare la madre contro le proprie ansie di annientamento e ciò metterebbe in discussione il rapporto madre-bambino in una fase troppo precoce, tanto da portare alla cristallizzazione di meccanismi difensivi estremamente rigidi ed escludenti.

Per Winnicott l'attenzione si focalizza invece sul deterioramento del funzionamento del Sé come conseguenza dell'inadeguatezza dei genitori, Winnicott descrisse infatti la psicosi come "un disturbo da deficienza ambientale", per cui se la madre risulta carente nella sua funzione di fornire al bambino il sentimento di continuità dell'essere, adattandosi in una prima fase ai bisogni del figlio, quest'ultimo potrebbe a tal punto sentirsi minacciato di annientamento, da non riuscire ad instaurare una relazione col mondo esterno.

Attualmente gli studi che si occupano di identificare una causa alla base dello sviluppo dell'autismo si dividono in **ipotesi neurobiologiche, costituzionali e psico-ambientali acquisite**.

Ricerche dell'ultimo decennio su possibili alterazioni biochimiche nell'autismo hanno consentito l'individuazione di una disfunzione dopaminergica in diversi casi che, considerato il ruolo del sistema dopaminergico in generale, potrebbe dar conto della complessa sintomatologia dell'autismo. Shattock, partendo dalla constatazione di Panksepp sulla somiglianza tra la sintomatologia dovuta ad assunzione cronica di oppioidi e quella dell'autismo ha analizzato con la HPLC (Cromatologia Liquida ad Alta Resa) le urine di alcuni soggetti affetti o con disturbi correlati, rilevando l'effettiva presenza di elevati livelli di oppioidi (come la beta-endorfina) nel SNC, che potrebbero essere dovuti a un'incompleta scissione del glutine e della caseina o al fatto che glutine e caseina potrebbero creare dei ligandi per enzimi preposti alla scissione degli oppioidi naturali, con un conseguente accumulo di endorfine per un tempo più lungo. Questo spiegherebbe anche le osservazioni di Reichelt, che mostrarono un elevato tasso di prodotti della scissione del glucosio di alcuni cereali e prodotti caseari (glutine e caseina, appunto).

Gli oppioidi sarebbero quindi responsabili dell'inibizione della trasmissione nei principali sistemi di neurotrasmettitori esistenti. Agli oppioidi potrebbero anche essere dovute alcune alterazioni del sistema immunitario nell'autismo. Dato il loro ruolo nei processi di specializzazione neuronale nello sviluppo neonatale, ad un elevato tasso di peptidi oppioidi potrebbe essere dovuta un'eccessiva riduzione di neuroni, come sembrano dimostrare le anomalie rilevate nel SNC di persone con autismo.

Per quel che riguarda le **ipotesi basate su fattori costituzionali** diversi indizi portano attualmente a ipotizzare che la componente genetica abbia un ruolo rilevante nella Sindrome autistica. La maggior incidenza del disturbo nei maschi si potrebbe, per esempio, attribuire ad anomalie dei cromosomi sessuali, tanto più che le manifestazioni sintomatiche nelle femmine sono più gravi. Un'incidenza maggiore di comportamenti autistici è stata anche osservata in pazienti affetti da disturbi a base genetica accertata, quali l'X fragile, la sclerosi tuberosa e la fenilchetonuria.

Sul finire degli anni '80 prese concretezza anche un **modello cognitivo** basato sulla teoria della mente, proposta da Uta Frith, la quale ipotizza che nell'autismo la disfunzione cognitiva da cui deriverebbero gli altri sintomi consista in un'incapacità di rendersi conto del pensiero altrui, sarebbe cioè carente o assente proprio la teoria della mente, in cui per "mente" si fa riferimento a ciò che è posto tra cervello e comportamento. Più recentemente, a suscitare un certo interesse nel mondo accademico, è stata la teoria della mente che le persone con autismo si costruiscono riguardo gli altri, ossia il loro modo di immaginare cosa essi pensano, proposta nuovamente da Frith, secondo la quale un malfunzionamento del cervello si rispecchia in un malfunzionamento della mente, da esso prodotta e produttrice a sua volta del comportamento. L'approccio si fonda sull'ipotesi di un'incapacità, negli individui con autismo, di attribuire correttamente all'altro stati mentali come conoscenze o credenze, probabilmente a causa di un danno della facoltà metarappresentazionale, con una conseguente compromissione dei processi di mentalizzazione, forse innati, da cui risulta un pensiero concreto, basato esclusivamente su eventi della realtà direttamente osservabili.

Nonostante sia evidente l'interesse e l'impegno per l'individuazione di una causa certa che permetta di diagnosticare precocemente il disturbo artistico, a tutt'oggi le teorie e le ipotesi proposte sono ancora insoddisfacenti a fornire una risposta.

Impatto sul sistema

In questo quadro, il sistema nel quale il soggetto autistico è inserito si trova a dovere affrontare un carico di stress aggravato proprio dalla scarsa conoscenza delle caratteristiche che la sindrome comporta e dalla sintomatologia stessa che rende di per sé difficile il rapporto col portatore del disturbo.

Ampliando il significato del termine "pervasivo" presente nella definizione, possiamo vedere come il disturbo autistico vada ad incidere in maniera dirompente su quello

che è tutto il sistema relazionale che intorno al fulcro del disagio si muove, generando reazioni emotive violente e difficilmente gestibili di disorientamento e incertezza che si trasmettono nella rete del contesto di vita in una sorta di effetto domino apparentemente inarginabile, e che necessitano di essere contenute ed elaborate in rapporto a quella che è la scoperta di una malattia irreversibile.

Vi è inizialmente **rifiuto** rispetto alla malattia del figlio, negando di affrontare le speciali necessità che essa comporta, seguito da **shock** dovuto alla presa di consapevolezza che qualcosa non va; vi è poi l' **impotenza**, con una paralisi emozionale che lascia nella confusione e perplessità, **senso di colpa** e rabbia, verso sé, verso gli altri, in cui si tende ad incolpare tutto e tutti della propria sorte investendo in questo molta energia piuttosto che nel cercare aiuto.

A ciò spesso fa seguito una profonda crisi familiare, in cui il portatore di autismo diventa il fulcro della vita del nucleo e delle esigenze dei singoli, in una fantasia secondo la quale <se il bambino sta bene, io sto bene>, annullandosi come persone, coppie e paradossalmente anche come genitori, per assumere un ruolo curante ma distaccato o viceversa eccessivamente apprensivo e limitante rispetto agli eventuali progressi del figlio. La vita dell'intero sistema è presto sconvolta inoltre dai **problemi comportamentali** che il portatore di autismo presenta, in special modo forme di aggressività auto ed etero diretta, ma anche da situazioni meno "gravi" come pianto e riso immotivato, lancio di oggetti etc., che generano in coloro che interagiscono con l'autistico forme di angoscia e frustrazione, e contemporaneamente di protezione, così che spesso, per alleviarne le sofferenze e fronteggiare il proprio senso di inadeguatezza in rapporto alla situazione, si rinuncia a una qualunque regola o coerenza educativa, con l'effetto di lasciare il soggetto autistico in un'incertezza ed emarginazione ancor maggiore, o viceversa si assume una posizione di pretesa di normalità, in cui i traguardi e gli apprendimenti raggiunti non sono mai abbastanza perché sempre troppo lontani da quell'ideale di "bambino normale", che diventa a sua volta sempre più utopico e idealizzato.

Principali tecniche di intervento attualmente utilizzate

L'autismo si configura, dunque, come una **disabilità** permanente che accompagna il soggetto lungo tutto il suo ciclo vitale. Allo stato attuale le principali metodologie applicate per la riabilitazione dei disturbi autistici sono prevalentemente di tipo cognitivo-comportamentale, volte a favorire il miglior adattamento possibile del soggetto al suo ambiente, in rapporto alle specifiche caratteristiche del quadro sintomatologico, **al fine di garantire una soddisfacente qualità di vita al soggetto** e all'intero **sistema famiglia** in cui egli è inserito.

Non è questa la sede per entrare nel merito del variegato numero di tecniche terapeutiche e riabilitative che alla sindrome autistica vengono applicate (*Teacch, Comunicazione Facilitata, Delacato, Feuerstein, Aba*, ecc...), tuttavia le aree che all'interno di tali interventi vengono ad essere incentivate sono prevalentemente un migliora-

mento dell'interazione sociale, l'arricchimento della comunicazione e il favorire un ampliamento degli interessi ed una maggiore flessibilità degli schemi di azione.

Allo stesso modo tecniche di intervento che si pongono su un versante maggiormente espressivo, mediate principalmente da forme di arte-terapia e musico-terapia, si occupano di insegnare alcune abilità stimolando contemporaneamente lo sviluppo dell'autoconsapevolezza attraverso la co-occorrenza di esperienze emotive, immagini inconse, scelta cosciente e struttura logica, operando in questo senso una presa in carico totale della persona che si basa sulle modalità comunicativo-espressive del bambino stesso.

Il modello fenomenologico esistenziale sul contesto *Oltre la meccanicizzazione della relazione*

Alla luce di ciò, al di là dell'acquisizione di abilità di base e funzionali al benessere e all'adattamento del bambino autistico alla realtà sociale, ciò che viene a verificarsi nell'immaginario innanzitutto parentale, per poi estendersi a coloro che nella sfera di vita del bambino orbitano, è una **scissione** rispetto a due **polarità** ben distinte che viaggiano tra la disabilità assoluta e irrecuperabile, con conseguente atteggiamento di rinuncia e iperprotezione che va a negare al bambino la possibilità di sperimentare e sperimentarsi anche rispetto a dei limiti che spesso sono ben oltre il livello percepito da coloro che emotivamente sono coinvolti, al tendere verso un ideale di normalità che sfocia nell'immagine di un "super-bambino", correndo con ciò il rischio di saltare tappe evolutive nella continua richiesta di acquisizioni di competenze sempre più complesse, ma al di fuori della portata attuale. E' evidente in ciò un totale perdere di vista quello che è invece il bambino reale.

In entrambe le posizioni ciò che viene messo in evidenza è l'aspetto della **mancanza**, rispetto alle competenze, alle relazioni, all'ideale di un immaginario di famiglia e di percorso di vita necessariamente immaginato in primo luogo dai genitori, ponendo invece sullo sfondo le essenziali peculiarità di ciascun individuo, e con essi anche le risorse di cui è portatore.

Seppur quindi nelle intenzioni l'obiettivo per cui si inizia un trattamento specifico che intervenga sulla gravità del disturbo autistico, di qualsiasi genere esso sia, è un miglioramento della qualità della vita di chi di tale disturbo è portatore, il rischio concreto tuttavia è che il bambino assuma quasi la connotazione di "qualcosa da aggiustare", con tutto il carico di densità emotiva che questa definizione porta con sé, e come tale si perdano di vista quelli che sono i suoi **specifici bisogni esistenziali**, lavorando sul bambino per sedare le angosce e il senso di fallimento del genitore. In tali situazioni la relazione che si stabilisce, sia con gli operatori ma anche con i membri della famiglia, risulta essere falsata a favore di una meccanicizzazione che oggettivizza il bambino disabile, non vedendolo più invece nel suo aspetto fondamentale di "fenomeno", in cui, riferendoci ad Heidegger, il "vedere" è un "vedere fenomenologico" appunto, che contrasta con un'idea costituita di conoscenza dell'altro, per cui

non esiste più il “supporre” iniziale che agisce come forma di pretenziosa verità automatica, ma il “percepire” dove le pretese le avanza il fenomeno stesso, perché il vedere fenomenologico elimina la tendenza all’interpretazione e al giudizio e permette di cogliere l’importanza che sta nell’espressione, nella manifestazione dell’essere.

E’ evidente perciò che sia necessario **un intervento che prenda in carico tutto il nucleo familiare** e si occupi successivamente di sostenere il circuito che intorno al portatore di disabilità gira. Tale sostegno deve però riferirsi non esclusivamente ad un parent-training volto all’insegnamento di tecniche/strumenti che permettano al soggetto disabile di incrementare la capacità di acquisizione di abilità e competenze, ma in una direzione che permetta di colmare la distanza tra i poli della normalità vs anormalità, o meglio tra il bambino perfetto e il bambino disabile, muovendosi invece nella direzione del **bambino reale**. La distanza tra queste due polarità può perciò essere definita “abitabile” in relazione allo stare nello spazio tra esse, oltre la soglia oppositiva giusto/sbagliato, per essere invece fenomenologicamente nella relazione con il bambino. E’ evidente tuttavia che ai fini di questo lavoro la prima distanza da creare e abitare è innanzitutto quella tra sé e sé, ovvero tra sé e l’immagine fantasmatica interna di cui si è portatori nella relazione.

Educare a vedere : passaggio dall’ Io-Esso all’ Io-Tu

In questo senso il terapeuta che si muova in un’ottica fenomenologico-esistenziale si trova davanti ad un lavoro innanzitutto di sintesi rispetto alle polarità che hanno preso forma sulle fantasie/aspettative relative all’immagine del figlio, e contemporaneamente alla dimensione di elaborazione e contenimento del lutto che si porta dietro la scoperta e il convivere con la disabilità. Questo tipo di percorso terapeutico non può prescindere da un lavoro intenso sulle emozioni, e su una ristrutturazione che diventa quasi percettiva.

Il terapeuta fenomenologico-esistenziale ha dunque il compito di aiutare la persona a “**rieducarsi a vedere**”, nel senso inteso da Hildeger di lasciare che le cose si mostrino, tollerando la fatica di abbandonare l’ideologismo di categorie precostituite e liberandosi contemporaneamente da una strutturazione della psiche già rappresentativamente preordinata e strutturata, in quanto il vedere fenomenologico non può corrispondere alla cosa, ma al suo esistere, scalfendo così una logica binaria e cartesiana che non prevede la possibilità di reversibilità.

Attraverso questo percorso ciò che si mira a creare nella relazione con il portatore di disabilità è, parlando con Buber, un **passaggio** da una posizione relazionale Io-Esso, in cui l’altro è oggettivizzato venendo utilizzato come oggetto di proiezioni senza onorare debitamente l’essenziale umanità della relazione, ad una posizione **Io-Tu**, in cui invece la chiave di volta sta nell’incontro, nella relazione in cui i bisogni dei genitori non sono sovrapposti a quelli del bambino frapponendo l’io dell’uno a quello dell’altro, ma permetta di vedere e relazionarsi con l’altro come **fenomeno olistico**, ovvero multidimensionale, riconoscendo l’insieme suoi bisogni e peculiarità, con la possibilità perciò di ricostruire la relazione e gli interventi in maniera più rispondente al vissuto e alle esigenze del bambino in primis.

L'essere e l'essenza della relazione passa per ciò da una dimensione di reificazione e afferrabilità a una posizione di possibilità.

In tal modo anche gli interventi riabilitativi che si deciderà di intraprendere con il soggetto autistico saranno volti al miglioramento della sua qualità di vita, fornendo al genitore un contenimento emotivo tale per cui il malessere parentale non andrà a sovrapporsi a quello che è lo scopo della cura, in una prospettiva per cui il benessere dell'uno è indissolubile da quella dell'altro.

La categoria di riferimento in questo modo non è più quella dell'essere, ma dell'esistere.

Prospettive di lavoro

Affinché sia possibile effettuare un intervento di questo tipo, con una totale presa in carico del nucleo e del contesto di vita del soggetto portatore di autismo, è evidente che è necessario un **lavoro di rete** che si svolga in una sinergia tra gli operatori e i servizi che hanno in carico la persona. Attraverso un percorso di sostegno al contesto, sarà necessario fornire ai genitori, e a coloro che sono a diretto contatto con il portatore del disturbo, non soltanto tecniche e procedure che formino gli adulti nell'aiutare il bambino a superare le sue difficoltà, ma un contenimento emotivo e un supporto per fronteggiare i sentimenti e le insicurezze in cui si incorre quotidianamente. La formazione perciò dovrà essere fatta non solo in modo diretto, ovvero in termini di miglioramento del funzionamento del bambino, ma anche sul **piano indiretto**, cioè sul piano del **benessere di tutta la famiglia**, diminuendo il rischio di ansia, stress e depressione e di altre condizioni emozionali negative per la salute mentale degli adulti, che a loro volta innescano meccanismi di abbandono e rinuncia. Allo stesso modo è necessario che tale sostegno includa uno spazio di ascolto e di supervisione emotiva anche per gli operatori che con il bambino lavorano, al fine di evitare e contenere rischi di burnout.

Il supporto individualizzato deve perciò prendere avvio e costruirsi in base agli specifici bisogni e potenzialità, includendo spazi di ascolto ed elaborazione dei propri vissuti emotivi, trovando il tempo e il coraggio di fermarsi ad ascoltarli, dando voce alle proprie emozioni e ai propri pensieri. L'incontro con un professionista, che avvenga in un setting gruppale o individuale, diventa un luogo di ascolto e comprensione dove poter condividere la fatica dei percorsi riabilitativi, il lutto per l'immagine del figlio ideale e il dolore per il limite e la diversità, la fatica di un lavoro con risultati a lungo termine che rischia di diventare sfiancante, in una dimensione in cui lo stimolo doloroso e prima impensabile trova un contenitore in cui poter essere espresso, elaborato e restituito sotto forma di contenuto pensabile, lavorando per creare un nuovo posizionamento esistenziale della famiglia, e favorendo inoltre la presa di consapevolezza dell'immagine del figlio reale con le sue capacità e abilità, non solo mancanze.

Bibliografia

- Andolfi M.(a cura di); "Il bambino nella terapia familiare"; Franco Angeli editore; 2010, Roma
- Andreoli V., Cassano G. B., Rossi R., "DSM-IV-TR. Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali. Text revision.", Elsevier editore, 2007
- Buber M., "L'Io e il Tu", Bonomi editore, 1991, Pavia
- Di Renzo M., Mazzoni S.(a cura di); "Sostenere la relazione genitori-figli nell'autismo"; edizioni Magi, 2011, Roma
- Merleau-Ponty M., "Il visibile e l'invisibile", Bompiani editore, 2007, Milano
- Quattrini P., "Fenomenologia dell'esperienza", Zephyro Edizioni, 2007, Bergamo
- Rovatti P.A., "Abitare la distanza", Raffaello Cortina Editore, 2007, Milano
- Xaix C., Micheli E.; "Lavorare con le famiglie dei bambini con autismo"; Ed. Erikson, 2011

* Lavoro presentato al "I Congresso Italiano di Psicoterapia Esistenziale", Roma 23-24 Maggio 2014



Istituto
Gestalt
Firenze®

www.igf-gestalt.it

ISSN: 2282-2372