



I livelli dell'esperienza

Sviluppi ed innovazioni della Gestalt Psicosociale©

Maria Menditto

Il percorso della persona per focalizzare e modificare la propria identità, il proprio equilibrio e l'affettività è oggi complesso, oscillante e ricco di imprevisti.

La complessità contemporanea permea fortemente la gestione della comunicazione e delle relazioni nella vita privata e professionale e rende poco efficace l'uso di strumenti ormai *superati*.

La precarietà e la debolezza dell'identità e delle relazioni è uno scoglio sul quale il mare della conoscenza impatta giorno dopo giorno..

Nella vita quotidiana servono strumenti e competenze per gestire il cambiamento, la complessità e l'imprevedibilità, per percepire la propria identità e le relazioni in un rapporto "consolidato" sia interiormente che con l'altro.

Con la stessa urgenza servono, nei vari ambiti, momenti di condivisione per riflettere, confrontarsi, elaborare nuovi modi di stare insieme.

La Scuola di Formazione "Società Italiana Gestalt" è da sempre impegnata nella sperimentazione, ricerca e innovazione. Questo costante lavoro viene trasmesso attraverso il metodo della Gestalt psicosociale©.

La Gestalt Psicosociale

Uno degli obiettivi della Gestalt psicosociale è la ricerca di strumenti concettuali e operativi per coloro che operano in quegli ambienti professionali nei quali sono di primaria importanza:

- una buona qualità di relazione
- la capacità di leadership e di problem solving
- il miglioramento del clima del gruppo di lavoro
- la capacità di comunicazione con la persona e il gruppo
- una mente aperta a cogliere le occasioni
- la lettura del contesto
- l'attuazione della mission

Gli strumenti

Nelle professioni odierne è considerato un fattore di efficacia possedere uno stile personale ben delineato e consapevole, che metta in gioco le risorse personali velocemente ed ad hoc. Le risorse sono uno strumento utile nella misura in cui il professionista sa di essere egli stesso 'la prima tecnica' grazie alla sua capacità di "vivere e osservare la relazione". Oltre a questi atteggiamenti di base, egli si impadronisce di una griglia di tecniche, chiamata "cassetta degli attrezzi", che contiene uno svariato numero di strumenti quali:

- migliorare il benessere personale e del gruppo
- potenziare la comunicazione, la relazione, l'autoaffermazione
- potenziare le risorse della persona e del gruppo per la creazione e la produzione di idee
- leggere ed incidere sulle modalità di lavoro e comunicative del team

Le griglie di lavoro

Oltre agli strumenti, la nostra metodologia consegna delle griglie di lavoro che consentono di focalizzare, contestualizzare e attivare l'intervento più idoneo ed efficace nella specifica situazione di lavoro. Le griglie sono:

- **Livelli dell'esperienza**
- **Ciclo di Contatto, di Relazione, di Esplorazione**
- **Percorsi di Connessione**

La griglia dei livelli dell'esperienza

I livelli dell'esperienza rappresentano i modi possibili attraverso i quali la persona entra in relazione con se stesso, con l'altro o con l'ambiente. La Gestalt psicosociale sottolinea che l'attenzione del professionista va posta **sull'esperienza presente e fenomenologica**.

L'attenzione all'esperienza presente induce a concentrarsi sul movimento che si realizza sia al proprio interno (identità) sia nel rapporto con l'altro (relazione). Il cambiamento di prospettiva – rappresentato dal passaggio dal qui ed ora, proprio della psicoterapia della Gestalt classica, alla concentrazione introdotta da Polster (Polster, 2007) - spinge a porre attenzione alle "sequenze serrate" (Polster, 2007), che catturano nel loro incessante processo ciò che sta emergendo (una sensazione, una emozione, un ricordo..). La caratteristica delle sequenze serrate risiede nella loro **successione**: esse si muovono una dopo l'altra (momento dopo momento), creano una nuova configurazione della storia della persona (evento dopo evento) e della relazione (persona a persona), lasciano emergere le parti dell'identità in modo integrato anziché polare (connessione da self a self).

I livelli dell'esperienza inizialmente erano: il livello cognitivo-verbale, il livello Immaginario, il livello emotivo, il livello sensoriale e il livello corporeo (Rametta, 1996). Nel 2006, ad essi si è aggiunto il livello eroico (Menditto, 2006). Nel corso di questi anni, grazie alle innovazioni introdotte nella Gestalt psicosociale, è stato necessario proporre una lettura aggiornata sui Livelli dell'esperienza.

L'esperienza e i livelli possibili di relazione

I livelli cognitivo-verbale, immaginativo, emotivo, sensoriale, corporeo, eroico sono una chiave di accesso per entrare costantemente e continuamente in relazione. Definirli "livelli" non vuole intendere che tra di essi sussista una maggiore o minore rilevanza, ma che ognuno di noi, in base a fattori personali, relazionali e sociali, li attiva in modo funzionale o disfunzionale. Sono esperienziali, compresenti, in connessione. La fenomenologia ci suggerisce che dobbiamo avere fiducia nell'esperienza che stiamo vivendo nel presente. È proprio nel flusso dell'esperienza che i livelli emergono. Noi possiamo imparare a focalizzarli, amplificando laddove è possibile la consapevolezza della persona e dei soggetti coinvolti nella relazione.

Possedere tale strumento di lettura, permette pertanto di **focalizzare** l'attenzione sul livello che emerge (figura): per es. mentre parlo in pubblico metto a fuoco che ho paura di non essere interessante. In un momento successivo, permette la **connessione** con un altro livello, per es. se decido di usare lo sguardo per entrare in contatto con una persona del pubblico che mi rassicura.

La connessione dei livelli dell'esperienza durante il processo psicoterapeutico vuol dire lasciare che le esperienze "accadano" nel continuum di consapevolezza, consentire che i messaggi del non verbale entrino nella seduta portando eccitazione e fluidità all'esperienza. Vuol dire lasciare lo spazio e il tempo per l'ascolto delle emozioni che emergono nel qui ed ora. Vuol dire creare in comune accordo una relazione che assuma una sua valenza e un suo significato. Ad esempio un terapeuta potrebbe dire al paziente: "stai dicendo che sei felice perché ieri hai avuto un aumento, e nello stesso tempo lo stai dicendo qui ed ora a me. Che significato ha per te comunicarmi questa bella notizia?".

L'arte di ascoltare e i livelli dell'esperienza

Erving Polster a una persona che gli chiedeva: «Come fai a stare tutto il giorno a stare seduto ad ascoltare degli altri?», rispose: «L'ascolto è una funzione attiva, implica consapevolezza, interesse, presenza. Dopo oltre trent'anni di professione psicoterapeutica ho sempre molto alto l'interesse per l'altro». Polster nei suoi scritti dà massima rilevanza al ruolo dell'ascolto. Nel libro *Ogni vita merita un romanzo* (Polster, 1985), sottolinea il valore terapeutico del raccontarsi. Anche nella relazione psicoterapeutica il lasciarsi affascinare dal racconto del paziente è elemento di cura. Le funzioni dell'interesse, della fascinazione, della concentrazione sono magistralmente descritte da questo autore. È ottimale avere un duplice ascolto, il primo rivolto all'altro, il secondo orientato all'ascolto di cosa avviene dentro di noi mentre l'altro parla.

L'ascolto *relazionale* (Menditto, 2008) avviene attraverso i livelli dell'esperienza:

- con il cognitivo verbale metto in gioco parole, idee, valori;
- con il sensorio risveglio i sensi per captare i segnali;
- con l'emotivo leggo le emozioni che circolano e sfiorano la relazione, caratterizzando il clima della conversazione;
- con l'immaginativo lascio spazio all'uso della metafora, del simbolo, lascio emergere le immagini che l'ascolto mi suscita;
- con il corporeo accolgo il sentire delle parti del mio corpo: le spalle si irrigidiscono e segnalano tensione, lo stomaco si chiude e segnala

delusione, le mascelle si serrano e segnalano rabbia;
– con l'eroismo amplifico l'esseroci nella situazione presente con il mio potere personale e la mia forza d'animo, avendo presente l'interesse comune e non solo quello personale, che anche riconosco e di cui tengo conto.

Inoltre, poiché sono io stesso il primo strumento di comunicazione e relazione, l'ascolto sarà orientato anche a cosa avviene dentro di me mentre una persona parla. Sono consapevole di cosa provo mentre ascolto il suono delle parole, il tono della voce, raccolgo l'emozione che circola, verifico che l'obiettivo non venga tralasciato.

Il livello cognitivo-verbale

Il livello cognitivo-verbale comprende il linguaggio, il pensiero razionale, le idee, la cultura, la capacità dialogica, la storia personale, il concetto che abbiamo di noi stessi, etc. In questo livello includiamo quelle parti di noi e quelle funzioni che danno corpo all'identità, che ci aiutano a rispondere all'eterna domanda: "Chi sono?" "quali sono i miei valori, le mie idee, i comportamenti abituali che mi definiscono?" inoltre, considera i ruoli che assumiamo o che ci attribuiscono nel gruppo familiare, sociale e di lavoro (cliché, copioni, maschere, etichette...).

Nel livello cognitivo verbale includiamo anche i modelli sociali e culturali, le regole e le consuetudini che appartengono all'ambiente nel quale viviamo.

Rientrano in questo livello le nostre esperienze passate, ricordate o metaforizzate e registrate nel nostro "archivio della memoria" che nel tempo formano il nostro schema di riferimento, che ci guida nel rapporto con il mondo, selezionando le esperienze e le percezioni (Menditto, 2008).

L'esperienza passata, riconosciuta e resa consapevole, nella Gestalt psicosociale può essere rivissuta nel presente, grazie alle tecniche della rappresentazione (Polster & Polster 1973) per transitare dalla pietrificazione all'azione, da un'idea cronicizzata di noi e del mondo, a una lettura più aderente alla realtà attuale. Ciò rivitalizza il senso della nostra esistenza e consente di riscrivere la gestalt della nostra storia, passando dall'interpretazione dei fatti ai fatti stessi.

Il livello immaginativo

Il livello Immaginativo, ci fa leggere l'esperienza attraverso modalità legate al mondo delle immagini e dell'immaginario, che includono l'uso del simbolo, della fantasia, dell'immaginazione, dell'intuizione. Perls soleva dire che la fantasia può essere pericolosa, se rappresenta una fuga dalla realtà, anziché una funzione che ci consente di progettare il futuro o di immaginare tempi, luoghi e personaggi che prendono vita dalla nostra realtà analogica. Ma è pur vero che talvolta la fantasia ci serve per attenuare l'angoscia verso una realtà insostenibile, ci aiuta a fuggire dal presente per rifugiarsi in un mondo che non c'è. Ed a volte la fuga è talmente abituale che finiamo con il raffigurarci rappresentazioni della realtà scambiandole per la realtà stessa.

L'immaginazione e la fantasia servono anche a connettere tra loro elementi apparentemente slegati dalle solite logiche, e che al contrario ci dirigono verso la costruzione di nuove combinazioni di noi stessi e delle relazioni. Al mondo immaginativo appartiene la sfera del mondo onirico. Il sogno rappresenta un appuntamento al quale ogni notte, volenti o nolenti, non possiamo mancare. Il sogno appartiene ad una realtà che solo in minima parte possiamo afferrare al

nostro risveglio, attraverso una sua rappresentazione simbolica, che possiamo raccontarci o raccontare.

Sogno e fantasia possono fornirci nuove possibilità di adattamento creativo in situazioni difficili o impreviste. Ci offrono una lettura che non include solo la nostra abituale capacità razionale ma anche una parte di noi alla quale diamo raramente ascolto, presi come siamo dalla frenesia dell'azione nel mondo.

Il sogno e la fantasia ci impongono di fermarci, di sospendere l'azione nel mondo, per accedere alla parte oscura di noi, che è ricca di soluzioni creative dettate dai nostri bisogni profondi e silenti.

Il livello emotivo

La connotazione emotiva della realtà e del nostro essere nel mondo ci fornisce il senso della nostra unicità e originalità. Le emozioni non provengono dal mondo della ragione, non sono "giuste" o "sbagliate", così come non hanno valenza morale. Si provano indipendentemente dalla nostra volontà o intenzionalità. Indubbiamente dobbiamo fare un distinguo tra la spontaneità dell'emozione esperita e la "presa di decisione" circa ciò che decidiamo di fare dei nostri stati emotivi. Devo sottolineare che il mondo della psicologia e della psicoterapia ha favorito la diffusione di una certa "relatività morale". Essa da un lato ha riconosciuto il valore dell'unicità dell'individuo. Dall'altro lato a volte ha consentito che il valore dell'individualità si trasformasse in "consenso circa la deresponsabilizzazione" delle azioni personali e della conseguente ricaduta sull'altro. È da tempo che sottolineo una ricerca di recupero dell'etica della responsabilità, intesa come capacità della persona di valorizzare se stessa e di riconoscere la connessione con l'altro e con un mondo che la include.

Le emozioni, in ogni caso, vanno portate alla luce e vissute con consapevolezza e responsabilità verso se stessi e il proprio equilibrio psicofisico e verso gli altri ai quali siamo legati nel quotidiano.

Le emozioni ci orientano e ci guidano sia nel processo di individuazione e di differenziazione dall'altro che nel processo di connessione.

La consapevolezza delle nostre emozioni fa scaturire il contatto con i bisogni individuali e comunitari, fa attivare il contatto con l'ambiente e con l'intero pianeta. Riconoscere e sperimentare le emozioni ci permette di avere il potere personale di esprimerle, modularle, gestirle a tutto vantaggio nostro e del nostro ambiente.

Se, al contrario, neghiamo le emozioni per salvaguardare un'immagine ideale di noi, o nella speranza di salvare rapporti e relazioni, ci anestetizziamo, compromettendo il nostro benessere e i nostri legami.

La consapevolezza costruttiva delle emozioni rende possibile contestualizzarle e scegliere come, dove, quando e se esprimerle.

Una tristezza non sentita e condivisa si cronicizza nel nostro corpo e nella nostra mente, colora il nostro sentire, trasformandosi infine in una somatizzazione, che segnala l'antica tristezza.

Il livello sensorio

Nel livello sensorio includiamo le capacità di entrare in contatto col mondo tramite i nostri sensi. Gli studi sulla percezione ci hanno dimostrato come questa non sia una fotografia fedele della realtà ma un'interpretazione e una selezione che si configura grazie a fattori che ci fanno scambiare i fatti con le interpretazioni sui fatti stessi. Il quotidiano sforzo che facciamo nella direzione del significato della

realtà e delle esperienze, trova nei sensi degli alleati; vista, udito, tatto, olfatto e gusto, non sono strumenti "dati", sono funzioni che vanno coltivate, curate ed affinate.

Ad esempio la vista è uno dei sensi tra i più sviluppati nell'era contemporanea. Sono più trascurati l'olfatto, il tatto, l'udito il gusto.

Per individuare le qualità e le caratteristiche di una persona appena conosciuta, attingiamo grazie al livello cognitivo o immaginativo alle esperienze o agli incontri passati. Difficilmente ci fermiamo ad osservare fenomenologicamente l'altro: come mi stringe la mano, come usa lo sguardo, come è il tono di voce, che profumo emana, etc.

La consapevolezza attraverso l'uso dei sensi ci radica alla realtà che appare, alla fenomenologia. La razionalità ha continuamente bisogno di dati da elaborare, dati che possiamo percepire attraverso i nostri sensi. Trascurare l'osservazione fenomenologica ci darà l'illusione di essere più al sicuro, ma saremo poco capaci di mobilitare la nostra energia verso un obiettivo concreto e presente. L'insicurezza ci mantiene all'interno di un mondo protetto lasciando fuori da noi apparentemente le trasformazioni e gli inevitabili cambiamenti. Il contatto con il mondo dei fatti sarà inevitabilmente ridotto e compromesso.

Vista, udito, tatto, olfatto e gusto sono le nostre finestre sul mondo e sulle relazioni. Il nostro benessere dipende anche dal mantenere la capacità di gestire il ritmo dell'apertura e della chiusura (Menditto, 2006).

Il livello corporeo

Il livello corporeo pone attenzione al corpo, ai gesti e alla gestualità, alla postura, ai movimenti del corpo nello spazio. La Gestalt psicosociale considera il corpo sia nella sua interezza e totalità, sia nelle singole parti che lo compongono. Avendo una visione della persona unica e irripetibile sottolinea anche come ogni singola persona abbia una propria e originale modalità di entrare in contatto con se stessa, con l'altro e con il mondo. La persona vive nell'intersoggettività della relazione, privilegia l'esserci nel qui ed ora, valorizza la consapevolezza dell'essere corpo, la sua comunicazione, espressione, interazione.

Difficilmente ci lasciamo guidare e ci fidiamo della consapevolezza del corpo, che saggiamente ci invia messaggi prima della razionalità, che tende a omologare all'ambiente i nostri bisogni, in una morsa soporifera che spegne la vitalità dei messaggi del corpo. Nella nostra cultura siamo stati abituati ad ascoltare le ragioni della mente a discapito di quelle del corpo, che potrebbe orientarci in alcune situazioni portandoci verso scorciatoie e percorsi che vanno contro corrente.

Quando parlo di attenzione al corpo, non mi sto riferendo alla cura eccessiva che al giorno d'oggi viene riservata all'oggetto "corpo": il corpo che deve apparire bello, giovane e in buona salute in modo narcisistico e fuori dal ritmo del tempo; mi riferisco al corpo "soggetto" che pulsa attimo per attimo e si apre alla relazione. La differenza fra "essere" un corpo o "avere" un corpo determina spesso la differenza fra salute e malattia, fra empatia e autoreferenzialità, fra reciprocità e ingordigia.

Il livello eroico

Comprende le attitudini per entrare in contatto con l'esplorazione di nuove conoscenze e possibilità dell'esperienza: la forza d'animo, la curiosità, la consapevolezza del poter andare oltre il limite imposto. È un livello che ci spinge a esplorare le nostre risorse nel quotidiano, giorno per giorno, a non indietreggiare

di fronte alle difficoltà. La forza d'animo ci orienta verso il benessere personale e dell'altro. Di fronte a una difficoltà, non fa fare calcoli per un tornaconto: al contrario è un'attitudine tesa a collaborare, a organizzare il salvataggio, a infondere energia e coraggio, indipendentemente dai vantaggi che questo comportamento procurerà a noi stessi.

Entrare in relazione

La griglia dei livelli dell'esperienza viene utilizzata dallo psicoterapeuta, dal counsellor, dall'esperto in comunicazione e relazione con l'obiettivo di entrare in contatto con l'altro utilizzando lo stesso livello. Per esempio, se un paziente racconta quanto è deluso perché non ha ottenuto la promozione che da tempo il suo capo gli aveva promesso, lo psicoterapeuta usa l'empatia e si mette nei panni dell'altro, cogliendo l'emozione di delusione che brucia nel paziente. Può a questo punto operare delle scelte: verbalizzare l'emozione ("sei deluso per non aver avuto la promozione che aspettavi da tempo"); amplificare la consapevolezza del corpo ("mentre dici questo, come senti il tuo corpo?"), usare il livello immaginativo ("immagina cosa avresti voluto ascoltare dal tuo capo")...

Il primo passo, dunque, consiste nel comprendere su quale canale la relazione si sta orientando, per sintonizzarsi su questo. In aiuto ci viene la conoscenza che la comunicazione, non è solo verbale, ma include i gesti, il tono della voce, lo sguardo, la postura e così via.

La focalizzazione

Il lavoro con i livelli dell'esperienza prevede l'utilizzo della **focalizzazione** di un livello, grazie all'uso dell'osservazione fenomenologica, alla lettura del contesto, alla concentrazione nel qui ed ora, per evidenziare e portare alla chiara consapevolezza quello che la persona sta vivendo e sperimentando.

I livelli dell'esperienza costituiscono un'unità: è necessario tenere ben presente che siamo noi per motivi metodologici a scinderli per evidenziare in un gioco di figura/sfondo su quale dei livelli in quel momento è più proficuo porre l'attenzione. Attraverso la focalizzazione di ciò che osserviamo e attraverso la comunicazione descrittiva, mettiamo in primo piano il livello che emerge in quel momento, con la consapevolezza che sullo sfondo, quale contesto fecondo e attivo, sono presenti tutti gli altri livelli.

Il percorso di connessione tra livello e livello

Un ulteriore obiettivo nel lavoro con i livelli dell'esperienza consiste nell'attivare la **connessione** fra i vari livelli. Un paziente può raccontare un'esperienza (livello cognitivo-verbale) e poi passare fluidamente ad esprimere l'emozione (livello emotivo), segnalando cosa gli suscita il racconto dell'esperienza. Quando esprime l'emozione potrebbe stringere le spalle (livello corporeo) e, mentre resta in contatto con questa parte del corpo, emerge la consapevolezza di quanto, ad esempio, si sente inadeguato alla situazione (livello emotivo), e così racconta al terapeuta di quando il padre gli rimproverava di non essere coraggioso come avrebbe voluto che lui fosse (livello cognitivo-verbale).