



Relazione, transfert e contatto nella Psicoterapia della Gestalt

Maria Menditto

Uno degli aspetti che accomuna tutte le forme di psicoterapia risiede nell'aiutare il paziente a ritrovare un rinvigorito senso di sé per poter riprendere il proprio percorso verso l'autorealizzazione.

Questo viaggio, originale e unico per ogni individuo, viene interrotto più volte nel corso dell'esistenza da ostacoli, trappole, ferite, distacchi, malattie. La paura più grande per l'essere umano, insieme a quella della morte, a cui spesso è associata, è di non valere agli occhi degli altri, di poter essere considerato in modo negativo o con ostilità.

Provare questa sensazione vuol dire che stanno agendo in noi ricordi emotivi di ferite che la nostra autostima ha subito durante l'infanzia, soprattutto per l'inadeguatezza psicofisica rispetto agli adulti con i quali convivevamo e ci confrontavamo, ma anche a causa di episodi che avrebbero potuto essere evitati, come abbandoni, ritiri di affetti, ingiustizie, critiche malevoli, ferite dell'amor proprio. Si tratta di un insieme di traumi grandi e piccoli che riemerge per qualche episodio di rapporto imbarazzante con qualcuno, oppure è diventato un complesso di paura sociale perennemente presente.

Oltre a ciò, la cultura odierna impone all'individuo il raggiungimento di modelli irraggiungibili, che lo confrontano con il dover essere perfetto, adeguato e all'altezza delle situazioni. Da qui l'origine del senso di colpa, di impotenza, di ansia o di aggressività per eventi di cui ci riteniamo artefici o che crediamo avremmo dovuto impedire che succedessero. E così accade che nei periodi bui o traumatici le voci di dentro si disgelano e gli episodi difficili del nostro passato, che albergano in noi, emergono come fantasmi per scoprire una verità disperata o una esperienza emotiva forte.

Relazione, transfert e contatto

L'antica sofferenza del paziente viene riesumata nella relazione terapeutica, che ha analogie e similitudini, come ogni altra relazione importante, con le prime esperienze di attaccamento. Ancora oggi, però, nella prassi psicoanalitica, nonostante l'inclusione della relazione, non si dà sufficiente rilevanza all'insieme terapeuta-paziente e alle reciproche interazioni.

La psicoterapia oggi deve includere strumenti e tecniche per lavorare sull'intero campo relazionale, considerando entrambe le persone coinvolte nella relazione terapeutica. La relazione ci accompagna già prima di nascere e per tutta la vita cerchiamo la giusta distanza o vicinanza dagli altri e l'equilibrio tra i nostri bisogni e quelli degli altri. Imparare a stare nella relazione, a uscirne per poi rientrare, apprendere e gestire l'autonomia nella relazione consolida il senso di noi stessi. Nella relazione terapeutica mettiamo in gioco tutto questo prepotentemente.

Il confine di contatto

Il paradosso del ritmo appartenenza differenziazione si trasforma nella Psicoterapia della Gestalt in strumento terapeutico attraverso il lavoro sul confine di contatto.

Freud narrava del dilemma di due porcospini che, in una notte d'inverno, volevano riscaldarsi a vicenda, senza pungersi. Di questo famoso dilemma la Psicoterapia della Gestalt ha fatto uno dei suoi temi organizzatori: il confine (gate), che separa, è paradossalmente anche ciò che, nel contatto, unisce. Il concetto di confine di contatto è una formulazione della Psicoterapia della Gestalt, che riconosce la natura paradossale del contatto, ove l'organismo mantiene la propria separazione e, contemporaneamente, ricerca l'assimilazione e l'unione.

Il territorio dove percepiamo il legame con l'altro e la possibilità di slegarci, il luogo dove ci giochiamo l'esperienza della relazione e del viaggio verso l'esplorazione è il confine di contatto.

Il confine di contatto scandisce il ritmo delle relazioni affettive: mi lego a te/mi slego da te. L'esperienza di contatto la giochiamo nelle relazioni costantemente, nella vita di tutti i giorni, quando lavoriamo, giochiamo, piangiamo. La Gestalt psicosociale, in particolare, include nell'esperienza di contatto con l'altro e l'ambiente sia il senso di appartenenza, sia il senso di separazione per affermare se stessi, mantenendo la connessione con l'altro (Menditto, 2006 e 2008).

Il contatto

La psicoterapia della Gestalt sin dalle origini evidenzia l'attenzione al contatto nella relazione terapeutica e sostiene che il rapporto individuo-ambiente è fonte di crescita e di stimolazione e che l'elemento fondamentale di tale rapporto è il contatto. Il buon funzionamento, quindi, lo si può valutare dalla qualità del contatto, dalla capacità dell'individuo di rispondere in modo flessibile e creativo con persistenza e chiarezza all'interno di un ambiente che suscita interesse e corrisponde ai suoi bisogni. La Gestalt Psicosociale identifica un tipo particolare di confine di contatto: il "gate", il "cancello" che si varca nell'esplorazione e che lascia intravedere l'orizzonte. Al di qua, il conosciuto, al di là, l'ignoto e la tendenza all'esplorazione.

Il ritmo tra l'attaccamento e l'esplorazione, il movimento tra questi due principi organizzatori definisce l'equilibrio e il benessere della persona o al contrario, la patologia e il malessere. E così nella prassi terapeutica, lo psicoterapeuta crea esperienze e possibilità attraverso le quali il paziente da un lato sperimenta nella relazione, dall'altro si riconosce come esploratore curioso.

Legame e sicurezza interiore

Già Freud sottolineò l'importanza delle prime relazioni e di come i successivi legami sono una mera ripetizione dello stile originario di relazione. La capacità di relazione e la sicurezza interiore sono strettamente connesse al percorso dell'autorealizzazione. L'autoaffermazione, infatti, poggia sulla sicurezza interiore. Ritrovare un senso di sé in situazioni difficili o traumatiche dipende, spesso, da quella luce interiore che si è instillata in noi nella relazione originaria e che è possibile ricostruire nella relazione terapeutica.

Ogni forma di psicoterapia è efficace se crea un luogo e un tempo per riesumare antichi dolori. Aprirsi all'incontro nella relazione psicoterapeutica fa uscire dalle proprie convinzioni e dal proprio monologo per sperimentare le infinite possibilità

del dialogo con l'altro che assume per noi importanza e significato. Aprirsi all'incontro muove verso una nuova configurazione di sé e della propria identità, produce una nuova lettura della propria identità o disistima in relazione a specifici eventi traumatici. Per chi è stato ferito, abbandonato, malato, percepire che sta vivendo una relazione significativa in cui si sente ascoltato, accolto, capito, fa risentire la fiducia, fa ritrovare la tendenza all'autorealizzazione.

Legame e transfert

Avere la percezione che qualcuno mantiene il legame, che è lì per me e per la mia interiorità malandata, cerca insieme a me una via d'uscita, fa scoccare la scintilla nell'anima ferita o persa, ridà carburante al motore ingolfato nell'azione, consente di riprendere la consapevolezza del cammino nell'esistenza, non più solo e impaurito, ma sostenuto dalla costruzione interiore di un nuovo legame: la relazione con il terapeuta. Mentre la persona racconta la sua storia, infatti, il terapeuta si muove come un ricercatore di dettagli che, apparentemente, sembrano senza importanza a chi sta raccontando. Lo scopritore di elementi nascosti e senza rilevanza inserisce una nuova prospettiva nella 'solita' narrazione che la persona propone sulle sue difficoltà e sulla sua sofferenza. La cura dell'anima ferita la affida a una nuova relazione, in cui trasferire luoghi e spazi del suo mondo affettivo malconco, sperando di ottenere ciò che gli è stato malamente sottratto. La relazione terapeutica, così, si ammanta di significato profondo che caratterizza l'intera storia della relazione tra terapeuta e paziente.

Compito dello psicoterapeuta è lavorare sul passaggio dalla proiezione sugli elementi cosiddetti transferenziali al riconoscimento del presente. Il concetto di transfert ha subito dalla sua originaria formulazione continue rielaborazioni, sia per quanto riguarda la sua definizione sia per quanto riguarda il suo utilizzo nella prassi terapeutica. Nella teoria analitica, a partire dagli anni Cinquanta, si è assistito in alcune scuole al passaggio dall'analisi delle pulsioni e del loro blocco, all'analisi delle relazioni oggettuali e dell'investimento affettivo implicato in esse. Prima di questa nuova prospettiva, la lettura del coinvolgimento affettivo nella relazione terapeutica era quello di considerare l'hic et nunc in massima parte come proiezione di esperienze passate: le modalità di coinvolgimento del paziente venivano lette come riattualizzazioni di sue difficoltà interne passate. Un passo avanti è stato quello di considerare le difficoltà passate del paziente come generate anche dallo stile di attaccamento stabile o insicuro, con cui la prima relazione importante aveva risposto in modo adeguato o insufficiente al bambino. Aldilà delle proprie caratteristiche individuali, nella persona esiste una tendenza a stabilire modalità relazionali, caratterizzate dal primo stile di attaccamento.

Legame e attaccamento

La necessità di consolidare un senso positivo di noi stessi si radica nei primissimi giorni di vita e proseguirà per l'intera esistenza. Ancor prima della parola abbiamo sperimentato il legame sicuro o ambivalente, che caratterizzerà i successivi legami e attaccamenti. L'autostima, dunque, è influenzata sia dalle nostre caratteristiche individuali che dallo stile di attaccamento con le nostre figure significative: è impresso in noi il modo in cui ci accolgono e il modo in cui ci hanno permesso di separarci per andare a esplorare nuovi territori. Il modo in cui ci autorappresentiamo si forma, si compone e si scompone in funzione delle relazioni che abbiamo costruito in passato e che continueremo a ingaggiare nel presente e nel futuro. Due tendenze sono fondamentali per la costruzione del Sé incompleto dell'identità postmoderna: stare in relazione e avere capacità di autonomia

mantenendosi nella relazione. La visione intersoggettiva dell'identità include nel proprio campo relazionale se stesso e l'altro, ci riconosciamo sia nel legame che nella separazione.

Relazione e transfert

Alla luce di queste considerazioni, lo psicoterapeuta è egli stesso immerso in un campo relazionale, osserva e vive il processo. Lo psicoterapeuta della Gestalt "vive ed "osserva la relazione, che è esperienza di "cura" di per sé, metafora della realtà, ed al tempo stesso "esperienza reale" per le persone coinvolte nel campo relazionale. Nella relazione si mette in gioco con la vigile consapevolezza della reciproca influenza fra psicoterapeuta e paziente.

L'interazione nella relazione terapeutica non è più una contaminazione, ma è intrinseca alla procedura stessa, che deve valorizzare gli aspetti legati alla realtà vissuta nel 'qui e ora' a sfavore di una ruminazione di vissuti che riportano al 'lì e allora', e allontana da ciò che si sta vivendo nel 'qui e ora' attraverso il racconto del paziente.

In particolare, le modalità di relazione che si attivano nel setting terapeutico, legate al riesumare antiche sofferenze, presuppongono un reale e attuale investimento di entrambi i partner della relazione terapeutica. Paziente e terapeuta, al di là degli inevitabili elementi transferenziali, ingaggiando un rapporto 'umano' caratterizzato dall'incontro di persone reali nel 'qui e ora', sperimentano i livelli possibili dell'esperienza: il cognitivo-verbale, i sensi, le emozioni, le sensazioni corporee, le immagini, la forza d'animo. Riesumare vissuti affettivi diventa un elemento di cura, attraverso la narrazione e la successiva contestualizzazione nella storia della persona.

Il transfert, così, non rappresenta solo un vuoto incontro di fantasmi, ma una sperimentazione di nuovi vissuti emotivi e di nuove relazioni significative. Già nel 1924 Rank e Ferenczi concettualizzarono l'importanza delle nuove esperienze emotive che il paziente può vivere nel trattamento e sottolinearono come la presa di coscienza non fosse l'unico elemento di cambiamento. Il paziente sarebbe stato in grado di risolvere i suoi conflitti e dilemmi nella misura in cui direttamente con l'analista avrebbe potuto sperimentare esperienze emotive favorevoli.

Vivere e osservare la relazione

Il concetto di transfert assume, così, nuovo rilievo e significato, che contribuisce a una nuova configurazione del Sé. Il controtransfert, non più unicamente una risposta all'investimento affettivo del paziente, è parte integrante delle dinamiche umane che si attivano tra paziente e psicoterapeuta.

La psicoterapia della Gestalt riappropria la persona della propria capacità di relazione. In particolare valorizza la relazione paziente-terapeuta: entrambi nel comune percorso condividono e costruiscono la storia della loro relazione, mescolando vitalità e pause, neutralità e partecipazione, profondità e comicità, sorriso e sofferenza in un appassionante e pericoloso viaggio verso il cambiamento.