



LA PSICOTERAPIA DELLA GESTALT DEL NOSTRO TEMPO

La Psicoterapia della Gestalt è una terapia del nostro tempo.

Fornisce allo psicoterapeuta strumenti d'intervento per i nuovi malesseri e le nuove patologie e chiavi di lettura per il consolidamento del senso di sé e dell'apertura all'altro.

Ma soprattutto, ciò che continua ad appassionarmi di lei dopo tanti anni, è che trasmette alle persone un modo di stare insieme che scandisce il ritmo tra l'appartenenza e la differenziazione, tra la connessione con la comunità e la realizzazione di sé. L'incontro con lei diventa l'occasione per una risposta mirata ai bisogni emergenti in questo difficile e stimolante millennio.

Maria Menditto

Gestalt psicosociale e Psicoterapia della gestalt

Per comprendere come si è sviluppato il metodo della Gestalt psicosociale (1976) passerò in rassegna nel presente articolo alcuni principi chiave della Psicoterapia della Gestalt, sui quali sono stati innestati e hanno poi germogliato gli sviluppi e le innovazioni della Gestalt psicosociale.

La Gestalt psicosociale si fonda sulla matrice umanistica esistenziale e fenomenologica della Psicoterapia della Gestalt nella sua formulazione originaria da parte di Frederick Perls, Ralph F. Hefferline e Paul Goodman (1951), e sulle successive innovazioni ed elaborazioni di Erving e Miriam Polster (1973). Oltre a questi autori, la Gestalt psicosociale ha raccolto i contributi di altri iniziatori, quali Isadore From, James Simkin, Joshep Zinker. Costoro, insegnando nella nostra scuola, hanno lasciato l'impronta indelebile delle origini.

La Gestalt psicosociale ha fatto tesoro di questo patrimonio, e nel corso di oltre trent'anni di formazione, ricerca e innovazione, ha elaborato principi e griglie di lettura sulla persona, la relazione, la società; ha ideato, sperimentato e aggiornato strumenti e tecniche per fronteggiare la complessità, lo smarrimento e le problematiche contemporanee.

In particolare, la venuta di Erving Polster nella nostra scuola ha segnato nel 2007 un ulteriore ampliamento e passo in avanti nella metodologia, grazie alle innovazioni che egli generosamente ha consegnato a tutti noi. In quell'occasione ho curato la versione italiana del suo ultimo libro "Psicoterapia del quotidiano" (Polster, 2007).

La psicoterapia della Gestalt è nata nel 1951 ad opera di Perls, Hefferline e Goodman come una revisione della teoria e del metodo psicoanalitico. Già nel 1936, F.Perls, psicanalista, presentava sul metabolismo mentale una relazione all'International Psychoanalytic Congress a Marienbad, successivamente ampliata nel libro pubblicato nel 1947 "Ego, Hunger and Aggression". Lo spunto per la proposta di revisione era rappresentato da una diversa visione della funzione e del significato dell'introiezione e dell'aggressività. Le vicissitudini di F.Perls e di sua

moglie Laura Posner, psicologa della Gestalt e anch'essa psicanalista, determinate dalle persecuzioni naziste, portarono la coppia negli Stati Uniti, dopo un periodo di permanenza in Sud Africa. Dall'incontro con gli altri fondatori della Psicoterapia della Gestalt nacque la pubblicazione nel 1951 di "Teoria e pratica della Terapia della Gestalt" e la fondazione nel 1952 a New York del primo istituto di Gestalt Therapy.

Correlazione tra individuo e ambiente

La Psicoterapia della Gestalt delle origini sostiene che **l'individuo ed l'ambiente** formano una totalità in perenne interscambio e dà massimo rilievo alla loro correlazione nella valutazione del comportamento umano. L'elemento caratterizzante tale rapporto è il **contatto**, fonte di crescita e di cambiamento. Il buon funzionamento della persona può essere valutato dalla qualità del contatto, ossia, dalla capacità dell'individuo di esprimersi con persistenza e chiarezza all'interno di un ambiente che suscita interesse e risponde in forma non prevedibile ai suoi bisogni. La tendenza a re-spondere all'ambiente, da cui scaturirà, poi, il principio di **responsabilità** e di **potere personale**, è considerata **'adattamento creativo'** all' ambiente (relazionale, familiare, sociale).

La Relazione e l'Identità

Il contesto nel quale il bambino viene alla luce è un mondo già dato; un mondo che non potrà soddisfare in modo totale e completo i suoi bisogni. Ancor prima di nascere, il bambino è **attivatore di relazione** al pari dell'adulto, presenta, infatti, forme precoci di intersoggettività. Egli si muove alla ricerca del **senso di Sé e dell'incontro con l'altro**, e in questo percorso verso l'autorealizzazione, modellerà parti del Sé che rispondono al bisogno di attaccamento (codice materno) e parti del Sé che rispondono alla tendenza all'esplorazione e alla differenziazione (codice paterno) (Menditto, 2006). Egli, nel corso dello sviluppo evolutivo, alternerà la conoscenza curiosa del mondo, il gusto verso l' esplorazione e la **differenziazione** dall'alterità, con il senso di **appartenenza** e di indivisibilità dall'altro. Questo graduale modellamento combinato con la consapevolezza del senso di Sé e di parti del Sé determina la formazione dell'Identità: essa nasce nella relazione, in essa si sviluppa, e attraverso essa si rispecchia. Oltre al modellamento, il bambino ha un' ulteriore capacità di adattamento, è in grado di "resistere" nella relazione e alla relazione, attraverso le modalità di resistenza al contatto (Polster & Polster, 1973), che sono in ciascuno di noi il baluardo della memoria storica dell'uomo sociale, ad indicare – come dice Feud - che "l'umanità baratta la libertà per un po' di sicurezza". Dunque, la persona, alla base della propria sicurezza interiore, consolida delle modalità di relazione e connessione con l'alterità e nello stesso tempo pone e consolida modalità, comportamenti e convinzioni per percepire di non rischiare in modo costante il rifiuto, la disapprovazione, l'abbandono, la frammentazione.

Lo sviluppo della persona prevede la formazione interiore dell'Io e del Tu. La Gestalt psicosociale amplia questa visione e introduce la formazione interiorizzata di altri elementi : **la relazione e l'esplorazione**. L'identità contemporanea nasce e vive nella relazione, si muove nella relazione e esplora i percorsi di differenziazione, mantenendosi nella relazione stessa. I due principi organizzatori dell'identità postmoderna secondo la Gestalt psicosociale sono (Menditto, 2008):

- il principio di appartenenza
- il principio di esplorazione

Qui-ed-ora ed Esperienza

Gli iniziatori della Psicoterapia della Gestalt hanno introdotto il valore del **qui-e-ora**. Negli anni cinquanta, dove era imperante il modello interpretativo della psicoanalisi, il potere attribuito al presente comportò un rilevante cambiamento metodologico, includendo direttamente nel setting **l'esperienza**, sia raccontata sia vissuta, e considerando ogni esperienza valida di per sé, all'interno della relazione terapeutica (Polster & Polster, 1973). La possibilità di sperimentare (non solo di raccontare) nel setting una situazione significativa, dà forza propulsiva per debellare sia la depersonalizzazione sia l'adeguamento passivo ai modelli culturali. Il valore del qui-ed-ora e dell'esperienza portano una ventata di energia nuova nella relazione terapeutica.

Nelle trascrizioni dei seminari di Perls, sono presentate dimostrazioni nelle quali introduce la **tecnica della sedia vuota**. Perls permette all'esperienza raccontata di entrare direttamente in scena. Egli ha l'intuizione che il solo racconto rinforzi la tendenza a fissarsi sul parlare, e blocca la capacità di azione e di sperimentazione di nuovi comportamenti. Per esempio, un paziente che parla di quanto era difficile per lui da bambino ricevere una carezza dal padre, ha un'occasione nel presente: anziché parlare **"su"** questa esperienza difficile, **mette in scena** l'episodio; che da che era pietrificato nella mente (la gestalt incompiuta), prende vita, una volta che viene messo in scena nell'esperienza terapeutica. La tecnica della rappresentazione del racconto è definita dai Polster **"esperimento"** (Polster & Polster, 1973) e viene introdotta nel setting grazie una frase del terapeuta, che suona più o meno così: "potresti immaginare che tuo padre sia qui e parlare direttamente a lui..."

Il contesto e la connessione

La Gestalt Psicosociale amplia anche questa prospettiva, sostenendo nella relazione terapeutica la **connessione** dell'esperienza attuale con la storia del paziente (Polster, 1985). Il "qui-e-ora" è il momento presente che si colloca tra un "prima" e un "dopo". L'intera storia del paziente e della terapia è lo sfondo, il raccoglitore fertile delle esperienze della persona, dal quale emerge l'esperienza presente. Contesto attuale e contesto storico si incrociano nella relazione terapeutica, che ricapitola nel presente la storia della persona, così come la storia della persona è il tracciato che conduce al contatto vivo e fragrante nel qui-e-ora.

Accanto al rilievo dato all'esperienza e al qui-ed-ora, la Gestalt psicosociale include la lettura del **contesto**. Individuo ed ambiente formano una totalità indivisibile dal contesto storico, relazionale, sociale e culturale. L'esperienza viva che emerge nel qui-ed-ora della relazione, e della relazione terapeutica in particolare, si staglia sull'intero contesto nel quale la persona vive e opera. Esiste una connessione invisibile e indivisibile tra il momento presente e la storia della persona; il terapeuta della gestalt utilizza la situazione terapeutica come crocevia dell'incontro, la relazione ricapitola nel presente la storia della persona, così come la storia della persona è parte di un contesto più ampio: la comunità di appartenenza (Menditto, 2005).

Grazie alle ultime innovazioni di Erving Polster, la Gestalt psicosociale ha introdotto nel proprio apparato teorico e metodologico la connessione relativa a: -) momento dopo momento, -) da evento a evento, -) da persona a persona, -) da self a self (Polster, 2007).

Fenomenologia

La Psicoterapia della gestalt è un approccio non interpretativo; i principi della **fenomenologia** diventano strumenti di lettura della persona, della relazione e del contesto (Menditto, 2006). Indossare gli «occhiali dei sensi, dell'esperienza viva, della consapevolezza e del contatto» permette di osservare la realtà dei fatti, invece di usare l'interpretazione dei fatti stessi.

Nell'incontro con l'altro, e anche nella relazione terapeutica, si rischia spesso di attribuire il medesimo significato sia ai fatti sia alle interpretazioni dei fatti stessi e di considerare il mondo soggettivo e personale alla stregua di quello dell'esperienza viva e presente.

Inoltre, l'odierna difficoltà di vivere le relazioni affettive, i sempre più diffusi livelli conflittuali di rapporto, gli sfumati disturbi d'identità complicano l'incontro tra la persona e l'alterità: il confine di contatto è percepito non più come limite naturale e salutare, ma come imposizione ansiosa, dipendente o aggressiva sull'altro.

Il valore dell'esperienza

Lo psicoterapeuta della Gestalt parte dall'osservazione nel qui ed ora, descrive ciò che vede con i propri occhi, accoglie ciò che ascolta con le proprie orecchie, sospende l'automatismo dell'interpretazione, si sofferma a vivere la consapevolezza, viene catturato dall'interesse genuino nell'incontro con l'altro (Polster, 1985). Ancorarsi all'esperienza presente ripristina il potere dei sensi, della consapevolezza, della concentrazione. L'esperienza vissuta con piena consapevolezza di sé, della relazione e del contesto, implica che il terapeuta segua il flusso dell'esperienza.

Un uso costante dello strumento dell'**osservazione fenomenologica**, consente di acquisire flessibilità nella percezione, aiuta a scrollarsi di dosso il proprio e unico punto di vista. Le comunicazioni dello psicoterapeuta rappresentano ipotesi sui vissuti del paziente da sottoporre a verifica, e non sentenze scolpite su un granitico impianto concettuale.

Dunque, la fenomenologia ha influenzato il pensiero dei fondatori e degli iniziatori della psicoterapia della Gestalt, la loro visione del mondo, dell'esistenza umana e della sofferenza. La Gestalt psicosociale ha ulteriormente ampliato la prospettiva fenomenologica: principi quali l'osservazione fenomenologica, la sospensione del giudizio, la descrizione dei fatti, hanno prodotto in questi anni specifici strumenti e tecniche.

Gestalt

Gli studi sulla percezione fatti dagli psicologi della Gestalt hanno dimostrato che l'individuo, nel suo rapporto con l'ambiente, ha una tendenza innata verso la ricerca del significato dell'esperienza e degli elementi che la compongono. I nostri occhi e la nostra mente devono fornire un significato possibile a quello che facciamo; altrimenti è complicato, inefficace o patologico per noi interagire, rispondere, muoverci nell'esperienza e nella relazione.

Il termine **Gestalt** indica che quello che noi chiamiamo significato di ciò che stiamo percependo e vivendo, non è la semplice somma delle parti che compongono l'esperienza stessa. Al contrario, la **tendenza al significato** è un'attività complessa, elaborata e indispensabile. Chiamiamo Gestalt il significato che soggettivamente attribuiamo all'esperienza. Il senso che diamo all'esperienza è una rappresentazione, una costruzione personale. Noi non fotografiamo la realtà per quello che è, le attribuiamo un significato che è frutto della combinazione tra la

percezione presente e lo schema di riferimento del soggetto su di sé, sulla relazione, sul contesto (Menditto, 2008).

La percezione e il significato che le attribuiamo, sono figli della soggettività, della relatività, dell' incompletezza, della complessità.

Ne consegue che entriamo in contatto con l'altro e con il contesto attraverso la nostra percezione e non per quello che la realtà è di per sé. L'esperienza personale si forma e si sviluppa sempre all'interno di un sistema intersoggettivo in continua evoluzione. È questa la sfida caratterizzante il campo relazionale: il senso dell'indivisibilità al ritmo della diversità e dell'originalità di ciascun soggetto che reclama il suo diritto alla differenza, mantenendosi nella relazione (Cfr: *Io diverso-verso di te*, XII Summer Gestalt Training, 2002)

Figura sfondo

Gli psicologi della Gestalt hanno rappresentato il flusso incessante dell'esperienza con il principio della **figura-sfondo**. Il processo della percezione e della conoscenza di noi stessi, dell'altro, del mondo, è incessante e interminabile. Una figura emerge in primo piano e una volta completata l'esperienza e compreso il significato di ciò che si sta facendo, rientra nello sfondo ed emerge una nuova figura: è un processo continuo e indispensabile per la comprensione e la gestione di noi stessi e della realtà. Lo sfondo rappresenta il contesto (storico, sociale, culturale, relazionale) che conferisce un significato unico e originale alla singola esperienza.

La Psicoterapia della Gestalt sostiene una visione olistica della persona. L'individuo per tutta la vita cerca il senso di interezza e di pienezza, pur dichiarando il suo diritto alla differenziazione (Polster, 2007). Il paziente nella relazione terapeutica viene aiutato a sperimentare il senso di connessione momento dopo momento. Diversamente, la sola esperienza sarebbe un attimo vissuto nel presente, ma alienato dalla storia della persona. L'esperienza che emerge in figura se è destoricizzata, cioè privata dello sfondo, causa impulsività, senso di vuoto, privazione di storia, di legami, di identità, di appartenenze.

La consapevolezza

Il processo di consolidamento e flessibilità del sé trova inciampi e ostacoli nella rischiosa tendenza dell'uomo moderno di delegare ad altri la capacità di osservare con i propri occhi, di ascoltare con le proprie orecchie, di percepire le variazioni emotive comunicate dal proprio corpo, di riflettere e di pensare con la propria vigile mente. Un antidoto al fenomeno della depersonalizzazione fu individuata dai fondatori della Psicoterapia della gestalt nel ripristino della **consapevolezza**. Nel corso di questi anni il lavoro con la consapevolezza è stato frutto di revisioni e di innovazioni. Vediamo cos'è la consapevolezza e come si è evoluto il suo utilizzo nella Psicoterapia della gestalt.

Tra gli iniziatori della Psicoterapia della gestalt, Joseph Zinker sviluppa il **Ciclo dei Bisogni**, che delinea le fasi attraverso le quali la persona, nel suo continuo contatto con l'ambiente, raggiunge il soddisfacimento dei propri bisogni. Le fasi sono: sensazione, consapevolezza, mobilitazione dell'energia, azione, contatto, ritiro (Zinker, 1977). Dopo il "sentire" indifferenziato, la persona riattiva la consapevolezza e in modo deliberato si mobilita verso il raggiungimento del proprio bisogno. È evidente che ci riferiamo ad una percezione della consapevolezza sia che la persona raggiunge in modo spontaneo su ciò che è il Sé dal diverso da Sé, sia che delimita in modo chiaro il confine di contatto tra la persona e l'ambiente. La consapevolezza, inoltre, è alla base della buona qualità del contatto.

Emerge una visione della persona con un sufficiente o delineato senso di sé, dei propri confini e delle scelte conseguenti. Il mondo di allora – dagli inizi degli anni cinquanta alla fine degli anni settanta - era meno complesso e il senso di Sé individuale più strutturato. Nell'era contemporanea l'Io è sempre più incompleto, frammentato, poco coeso (Polster 1995, Menditto, 2006). Alla capacità di incidere sull'ambiente e di soddisfare i propri bisogni la Gestalt psicosociale ha premesso la capacità di stare nella relazione e di consolidare un chiaro senso di sé (Menditto, 2004). In tale direzione ha introdotto il **Ciclo di Relazione** (Menditto e Rametta, 2002) e il **Ciclo di Esplorazione** (Menditto, 2006).

Consapevolezza e fenomenologia

La Gestalt psicosociale ha sviluppato nuove riflessioni e nuovi modi di applicazione della consapevolezza. Avere consapevolezza significa essere concentrati e presenti circa le proprie sensazioni, azioni, sentimenti, valori e giudizi, evidenziando la chiara differenza tra il funzionamento deliberato e quello spontaneo.

Per la psicoterapia della Gestalt psicosociale la consapevolezza è una bussola di orientamento intersoggettivo, è una funzione da utilizzare nella vita quotidiana per sviluppare comportamenti contestuali, propositivi e mirati. L'attenzione alla consapevolezza attenua le ruminazioni sul passato e riduce l'ansia per il futuro. È utile connettere la consapevolezza con l'osservazione fenomenologica. Infatti nel rapporto con l'altro e con l'ambiente la focalizzazione su cosa sto osservando ben si combina con la percezione di cosa sono consapevole in quel preciso momento. Per esempio, un mio collega non mi saluta quando entro in ufficio (osservazione fenomenologica), mi rendo conto che il suo disinteresse mi irrita (consapevolezza del mio stato emotivo). Percepire la correlazione tra il fatto e il mio stato d'animo (contesto) è utile nell'economia della relazione. Posso avere varie opzioni sul da fare: a) faccio finta di nulla, conosco il mio collega e so che non bada a queste forme di educazione; b) decido di dirgli "Quando non mi saluti, io mi irrito" così gli offro l'opportunità di conoscermi meglio; c) sono motivato ad andare più a fondo nella relazione e gli chiedo: "Mi irrita quando non mi saluti, sei un amico per me, potresti ricordarti di salutarmi o è impossibile per te?". Con questa frase apro la comunicazione sul piano relazionale e gli manifesto il mio interesse per la nostra amicizia.

Continuum di consapevolezza e connessione

La consapevolezza nell'ottica della gestalt psicosociale è una funzione quotidiana di orientamento del Sé all'interno della relazione, che ha come contesto il campo relazionale. L'attenzione del terapeuta si focalizza dalla consapevolezza di per sé al **continuum di consapevolezza**, che nel suo fluire sotterraneo all'esperienza, ci guida in modo sensato e mirato, ci aiuta a percepire che non ci stiamo lasciando vivere, ma che *stiamo proprio vivendo*. Il continuum di consapevolezza è la connessione del momento dopo momento (Polster, 2007), essa rende serrate le sequenze, direziona i nostri sensi, le nostre emozioni, il nostro corpo, genera coinvolgimento, interesse e concentrazione in quello che stiamo facendo. La connessione momento dopo momento focalizza le **sequenze serrate nella reciproca e invisibile connessione**. La connessione si interrompe quando la persona affievolisce la fiducia in se stesso, nell'altro o nell'ambiente. L'interruzione produce confusione, impasse, malessere. Questi ostacoli sono dovuti alla perdita dell'autostima e alla sfiducia circa le capacità personali di fronteggiare una difficoltà, un imprevisto, un trauma.

Il campo relazionale

La psicoterapia della Gestalt è influenzata dalla teoria generale del campo di Kurt Lewin, che vede l'osservatore è parte integrante del sistema osservato. L'oggetto e il soggetto appartengono al medesimo sistema, caratterizzano e si relazionano nel campo. Ogni elemento di benessere o di malattia viene contestualizzato nell'intera personalità del paziente, che a sua volta è connesso all'altro e all'ambiente. Emerge una **visione intersoggettiva dell'identità**: l'individuo, l'ambiente, la relazione, sono compresenti e coagenti nel campo, definito dalla Gestalt psicosociale **campo relazionale**.

Il contatto

È grazie all'opera riorganizzatrice operata da Erving e Miriam Polster che nella metodologia della psicoterapia della Gestalt si consolida il principio del contatto. Erving e Miriam in *Terapia della Gestalt Integrata*, (1973) ricordano che ogni scambio tra me e l'altro è esperienza di contatto: siamo in contatto quando respiriamo, beviamo, facciamo l'amore, litighiamo. Il contatto è lo scambio tra l'individuo e l'ambiente, è la 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. Il contatto è di per sé esperienza di cambiamento, è la tendenza che ci spinge a muoverci con curiosità verso la novità, e verso l'esplorazione della diversità, è il restare affascinati e incuriositi da qualcosa che è percepito esterno al proprio confine di contatto, è la tendenza a rendere il diverso dal Sé assimilabile e integrato nel proprio confine. Il movimento alla ricerca del contatto con il diverso da sé implica una rottura dell'equilibrio raggiunto, la curiosità verso la conoscenza, la sperimentazione di nuove possibilità e configurazioni di sé, della relazione, del contesto (Menditto 2008).

Sicurezza interiore, separazione, esplorazione

La rottura della situazione di equilibrio e la ricerca del nuovo e del diverso caratterizzano l'esplorazione dell'individuo nell'ambiente. La relazione originaria interiorizzata sarà la base caratterizzante lo stile di esplorazione di sé, dell'altro, dell'ambiente. Lo stato di attaccamento da cui la persona parte per andare ad esplorare nuove possibilità ha una forte rilevanza per la configurazione del Sé e per la costruzione dei legami e delle appartenenze che seguiranno. È come dire che per esplorare sé, l'altro e l'ambiente e realizzare un vero cambiamento, la persona deve avere fiducia interiore e forza d'animo, che gli suggeriscono di essere capace nel sostenere la "perdita momentanea della sicurezza" (Menditto, 2004). L'individuo deve "sapere" di possedere una base di approdo a cui tornare. L'uscita dai propri confini "sicuri" per varcare il cancello verso l'ignoto (confine di contatto), deve avere l'interiorizzazione che il «come back» sia possibile. La fiducia verso l'ambiente parte dalla fiducia più o meno sicura dell'approdo.

Io-diverso-verso-di-Te

Il ritmo del movimento attaccamento- separazione garantisce una sorta di equidistanza tra un'eccessiva separatezza e un confusivo attaccamento. La sicurezza interiore si nutre di un confine mobile, flessibile, permeabile, multipolare, che cambia configurazione e che si adatta a un ambiente mutevole, complesso, instabile. Quando l'individuo mette in primo piano il bisogno di muoversi per autoaffermarsi, lasciando momentaneamente da parte il suo bisogno di relazione, si autopercepisce in modo diverso da quando si muove per mantenere il contatto nella relazione. Nell'allontanarsi percettivamente e fisicamente dalla relazione per andare a esplorare l'ambiente, si costringe ad autoaffermare se stesso come soggetto, con

un proprio senso di diversità e di separatezza rispetto alla situazione relazionale (con l'altro o con il gruppo), che ha momentaneamente messo da parte (Menditto, 2006)

Il cambiamento nella relazione terapeutica

Questa esperienza va vissuta e consolidata nella relazione terapeutica, e funge da spartiacque tra il vero cambiamento e il cambiamento apparente. Il terapeuta, dopo aver fatto un'attenta diagnosi e valutato con sensibilità e coscienza le capacità di "cambiamento" del paziente, crea un progetto terapeutico ad hoc per la persona, che intraprende, in una situazione protetta come quella del setting terapeutico, un percorso di cambiamento possibile e sostenibile (Menditto, 2004). La sofferenza, il trauma, l'angoscia della separazione, che prelude l'individuazione di un Sé nucleare, sono attraversate e accolte nella relazione terapeutica: è nella relazione terapeuta-paziente che la persona sente possibile il dischiudersi di un rinvigorito senso della propria esistenza, dove l'io e il tu formano una terza entità: la **relazione** (Menditto, 2008).

Vivere e osservare la relazione

La gestalt psicosociale ha identificato tra gli strumenti dello psicoterapeuta il **vivere e osservare la relazione**, intendendo per relazione quella fenomenologicamente vissuta e sperimentata nel presente, che come ogni relazione significativa "trasferisce" sull'altro frammenti, emozioni, proiezioni delle precedenti relazioni. Il terapeuta della gestalt accoglie e vive insieme al paziente questo paradosso: egli "vive" ed "osserva" contemporaneamente la relazione, che è esperienza di "cura", ed esperienza metaforica di altre esperienze, al tempo stesso, è un incontro vivo e attuale per le persone coinvolte nel campo relazionale (1996). Questo principio è frutto attualmente di riflessioni e integrazioni.

Il confine di contatto

La Gestalt psicosociale utilizza il ritmo **appartenenza-differenziazione** come strumento terapeutico da utilizzare al confine di contatto. Il concetto di **confine di contatto** riconosce la natura paradossale del contatto, ove l'organismo mantiene la propria separazione e, contemporaneamente, ricerca l'assimilazione e l'unione. Il confine di contatto è la "terra di mezzo", il terreno comune dove l'io e il Tu si incontrano, dove avviene il contatto, c'è la perdita momentanea del self. È al confine di contatto che si produce l'esperienza della terza entità, la relazione (il Noi) (Menditto, 2006).

Per la Gestalt psicosociale il ritmo appartenenza-differenziazione caratterizza l'identità intersoggettiva e caratterizza la complessità della relazione. Il lavoro si snoda al confine di contatto per costruire e consolidare sia il **senso di separazione** dall'ambiente (laddove non si realizza un contatto soddisfacente, la persona attiva le modalità di resistenza al contatto); sia il **senso di appartenenza** nella relazione. Il passaggio dall'esperienza relazionale sperimentata alla sua simbolizzazione e significazione è frequentemente fonte di impasse, malessere, patologia (Menditto, 2008).

Le modalità di resistenza al contatto

I Polster oltre al valore dell'esperienza, dell'azione consapevole e del contatto, introducono nella psicoterapia della Gestalt una nuova visione delle modalità di resistenza al contatto. La modalità di resistenza al contatto è il modo attraverso il quale il bambino ha interrotto la sua tendenza a incidere e a esplorare l'ambiente. La modalità di resistenza al contatto può essere momentanea o cronica e persistente. L'interruzione è stata generata da un bisogno prioritario: salvaguardare l'attaccamento e la relazione.

Le modalità di resistenza al contatto sono un adattamento creativo del bambino all'ambiente per permanere nella relazione con l'altro significativo, per non sentire l'angoscia o la minaccia del rifiuto o dell'abbandono.

Nei colloqui prima della presa in carico il terapeuta identifica le modalità di resistenza al contatto e annota le modalità prevalenti del paziente, che, assommate ad altre informazioni sulla persona, gli consentono di formulare la diagnosi e il progetto terapeutico.

Identifichiamo cinque modalità di resistenza al contatto:

1. l'introiezione
2. la proiezione
3. la retroflessione
4. la deflessione
5. la confluenza

Originalità e creatività delle modalità di resistenza al contatto

L'originalità della visione gestaltica sulle modalità di resistenza al contatto risiede nel fatto che l'individuo, per salvaguardare il bisogno di appartenenza e di relazione, trova un adattamento possibile con l'altro e con il contesto in cui vive.

Se assumono una forma **flessibile** e momentanea, sono stili di relazione adeguati e contestuali alla situazione, che l'individuo mette in atto per restare nella situazione, che può assumere caratteristiche difficili o conflittuali per sé.

Allorquando le modalità di resistenza assumono una forma **cronica** e fissa, rappresentano dei blocchi e degli ostacoli non contestuali alle situazioni, impedendo alla persona di rispondere in modo adeguato e efficace alla relazione e all'ambiente. Nello sviluppo evolutivo, le modalità di resistenza al contatto svolgono un ruolo fondamentale per i piccoli della specie umana. L'alternanza tra le strategie di adattamento all'attaccamento (le modalità di resistenza al contatto) e le strategie di rottura dell'equilibrio (le modalità proprie del ciclo di esplorazione) favorisce lentamente nell'individuo il percorso verso l'autorealizzazione, che poggia sulla sicurezza interiore.

Contatto e relazione terapeutica

La focalizzazione operata dalla Psicoterapia della Gestalt sulle funzioni di *contatto* e sulle relative anomalie, evidenzia che lo psicoterapeuta è un soggetto attivo nel processo. In particolare, se il terapeuta accoglie e lascia vivere all'interno della relazione terapeutica le modalità anomale di contatto, legate al "riesumare" antiche sofferenze, si realizza un reale ed attuale investimento affettivo di entrambi i partners della relazione terapeutica. Il terapeuta e il paziente ingaggiano un rapporto umano che si caratterizza non solo come incontro di cura ma anche spazio di persone reali, reciprocamente interessate-interessanti (Polster, 1985).

La persona si muove a passi di danza alla ricerca del ritmo appartenenza-differenziazione. L'individuo cammina verso l'altro, indivisibile da sé, per poi cercare l'autonomia, varca il cancello dello sconosciuto, esplora nuove parti del Sé, nel continuo susseguirsi del flusso dell'esperienza. In questo interminabile processo la persona include sé e l'altro nel percorso dell'autorealizzazione (Menditto, 2006).

L'io dell'identità postmoderna

Emerge la visione dell'**identità postmoderna** che vive e si nutre nella relazione che è complessa, precaria, liquida (Bauman, 2007). Dalle origini all'era contemporanea la psicoterapia della Gestalt ha visto vari personaggi entrare in scena: l'Instabilità, l'Ansia, l'Aggressività, l'Isolamento, la Dipendenza.

L'io dell'identità postmoderna è debole, frammentato, percepisce un confine del Sé labile e permeabile. L'insicurezza, la paura e il disagio psichico dilagano, permeando in modo occulto i rapporti e i legami sociali. Sono sotto gli occhi di tutti una diffusa infelicità, un bisogno di sicurezza e una strisciante paura. Negli studi degli psicoterapeuti è sempre più difficile restituire risposte efficaci al disagio e alla sofferenza che i pazienti riportano. L'ansia generata da ciò che osserviamo intorno a noi e da ciò che percepiamo in noi e nei rapporti interpersonali spinge verso nuove riflessioni e nuovi strumenti di lavoro.

I nostri tempi difficili

Nella nostra epoca si amplia sempre di più la dicotomia tra il forte e il debole, tra l'impulso e la riflessione, tra la follia e la normalità, tra la natura e la fiction. All'interno della nostra cultura, la difesa della fragilità, della diversità, del disagio fuori e dentro di noi, è un ideale un po' appannato, che si sta rivelando sempre più sensibile ai rapporti di forza rispetto ai rapporti di sostegno.

L'individuo contemporaneo vive in bilico e rallenta il suo percorso verso la sicurezza interiore e l'autorealizzazione, essendo chiamato a costruirsi più all'esterno che all'interno. La richiesta sociale è quella di cucirsi una «facciata» di lusso e di corazzare con un vetro infrangibile la propria anima.

Fino a poco tempo fa, il mondo esterno era il luogo che si esplorava mentre si viveva e il mondo interno e dei legami era definito dalle emozioni e dall'educazione familiare. Oggi il mondo entra dentro l'anima e trova porte aperte bisognose di affetto, approvazione, identificazione per il vuoto lasciato dai codici paterni di comportamento sociale.

Frammentazione, isolamento, dipendenza

L'uomo in bilico (Bellow, 1976) ha paura ed è insicuro. L'uso massiccio dei mezzi di comunicazione rende gli individui sempre più soli, separati gli uni dagli altri, rinchiusi in una nicchia di difesa che non può proteggere chi non ha mai imparato a farlo. La facciata è sempre più levigata, mentre la struttura interiore è sempre più trascurata e frammentata.

La cura dell'anima e l'allenamento della mente sono trascurati, i codici sociali di comportamento sono saltati, i confini di protezione esteriori e interiori sono «slabbrati». I «truccatori dell'anima» stanno prendendo il posto dei maestri che da sempre hanno la funzione di instillare nell'allievo i modi e gli strumenti per l'abitudine alla riflessione, alla decisione, alla scelta che producano sicurezza, autonomia interiore e azioni consapevoli.

Gli studiosi parlano di nuove forme del sintomo, di psicosi fredde, di clinica del vuoto.

Nuovi malesseri e nuove patologie

I **nuovi malesseri** psicologici sfumati e diffusi evidenziano l'assenza di confini reali o simbolici e la conseguente incapacità di scelta. I sintomi stanno perdendo il valore metaforico di espressione di un conflitto e quindi di una divisione del soggetto, e stanno sempre più assumendo un valore identitario. Per gli psicoterapeuti formulare una **diagnosi** iniziale con i vecchi strumenti e trovare risposte efficaci al disagio è oggi cosa difficile e complessa.

L'attaccamento e l'esplorazione: due principi organizzatori

Come ho già accennato, lo sviluppo della persona segue un'alternarsi e un intrecciarsi tra due dinamiche fondamentali: l'attaccamento e l'esplorazione. Da una parte, la persona tende a mantenere situazioni di appartenenza, di accoglimento, di contenimento. Dall'altra, persegue la tendenza a rompere l'equilibrio e la stasi per andare verso l'esplorazione del nuovo e degli ambienti non familiari. La spinta all'esplorazione, fondamentale per il benessere interiore e l'equilibrio della persona quanto la spinta all'attaccamento, è stata un po' meno approfondita dagli studiosi, che hanno privilegiato fino a ora la dinamica umana dell'attaccamento (Menditto, 2006).

Il primato del vissuto su quello dell'esperienza

L'esperienza dell'attaccamento è conosciuta e ci consente di fare ipotesi sufficientemente esatte su come la persona vivrà il legame sia nell'attaccamento primario, sia nei rapporti successivi, così come nelle fasi della separazione dal legame stesso. Mi permetto di ipotizzare che l'attenzione data al mondo del legame ha influenzato e polarizzato la visione della stabilità e della sicurezza della persona prevalentemente sulla tendenza della ricerca di «base sicura». In tal senso, gli studiosi si sono orientati a dare grande rilevanza, per il raggiungimento di un saldo senso di equilibrio interiore, alla costruzione del mondo dei legami e alla capacità di vivere e mantenere la relazione.

Anche gli analisti hanno proseguito su questo binario e durante le sedute, sono spesso soffermati sul racconto della storia che la persona aveva costruito dentro di sé sul suo mondo dei legami, mantendo **l'attenzione sul «vissuto»** come campo di indagine privilegiato.

Il valore dell'esperienza e della fenomenologia

E così, il primato del «sentire» sulla fenomenologia dei fatti ha spesso trascurato di includere nella cura sia lo **stare e vivere nella relazione, sia l'osservare e descrivere l'esperienza**, dimenticando quanto sia nutriente all'interno della dialogica della relazione e in particolare della relazione terapeutica il confronto sulla trasmissione dei codici culturali, che connettono con la realtà, con il contesto, con il gruppo. L'apprendimento dei codici culturali in una relazione significativa, come quella terapeutica, formativa o educativa, porta la persona a vivere la «base sicura» insita nella relazione stessa, per poi uscire dal mondo confusivo dei vissuti e delle sensazioni e andare a esplorare l'ambiente, avendo appreso in un contesto protetto i modi possibili di azione e relazione con il mondo esterno a sé.

Imparare un ritmo di sana compresenza tra il mondo dell'interiorità, in cui sono riposti la storia e i vissuti, e il mondo dell'esperienza e del reale è alla base dell'equilibrio e del benessere della persona.

L'attaccamento e i codici culturali

È stato di grande utilità nell'era freudiana e in quella successiva il dare rilevanza al mondo del contatto, dell'attaccamento, delle sfumature emotive e del contenimento. Non credo che alla soggettività e ai bisogni dei bambini di allora venisse data grande attenzione. Freud e i suoi allievi hanno avuto il grande merito di portare alla ribalta il mondo delle emozioni e dell'irrazionalità e di studiare con attenzione la fase pregenitale dello sviluppo infantile.

Tutto si è trasformato da allora. Al giorno d'oggi la persona è troppo poco differenziata dal suo mondo infantile. Voler mantenere l'attenzione e la rilevanza per l'equilibrio della persona sul riconoscimento dei suoi bisogni e sulla necessità di metterli in pratica, preserva dall'elaborazione reale del distacco e intralcia la spinta verso l'autorealizzazione.

Differenziare la vita interiore dal mondo esterno

Si può considerare matura la personalità che ha completato l'organizzazione delle funzioni basilari della vita psichica ed è quindi capace di differenziare la propria vita interiore dal mondo esterno. Saper mediare tra questi due universi paralleli, segnala che la persona ha abbandonato la pretesa che il proprio modo di vedere le cose sia l'unico, il migliore, il più corretto e soprattutto che debba prevalere sempre e comunque sugli altri.

Molti giovani, costretti oramai a prolungare la loro adolescenza, restano a lungo in una «psicologia d'impasto», avendo difficoltà a operare tale differenziazione. Quel che sentono e immaginano, spesso si sostituisce ai fatti e alla realtà del mondo esterno. Questo fenomeno è amplificato e alimentato dalla psicologia mediatica che permea gli animi e dall'universo virtuale, creato dai videogiochi e da internet. Tutto questo li predispone a vivere nell'immaginario e in un mondo virtuale senza aver prima imparato a sufficienza a conoscere la realtà, che li delude e li deprime, mentre cercano ambienti totalizzanti e sensazioni che diano loro l'impressione di esistere.

Tali modalità, che in parte strutturano le nuove patologie, sono il risultato di una educazione e di una scolarizzazione che non formano i giovani all'allenamento della mente, ma li abitua a vivere prevalentemente a livello **affettivo e sensoriale**, a detrimento della ragione intesa come conoscenza, memoria, riflessione e curiosità. Invece di dire *penso, dunque sono*, con il loro comportamento i ragazzi affermano: *provo delle sensazioni, quindi sono rassicurato*.

Dalla confusività del legame alla relazione di reciprocità

L'autoaffermazione autentica è rompere gli equilibri, differenziarsi e nello stesso tempo percepire il legame con l'altro. Per realizzare questo bisogna percepirsi differenziati interiormente, bisogna aver elaborato il distacco per la separazione dal legame originario. Staccandosi dal legame confusivo si impara che l'altro non è qualcosa che limita o che si oppone alla propria felicità, e non è un oggetto sul quale si hanno diritti predatori da reclamare, la percezione dell'alterità dischiude verso la propria autorealizzazione. La persona conosce se stessa e si identifica con se stessa, nella misura in cui l'altro lo vede, lo riconosce, lo individua. Egli, tuttavia, può sentirsi visto, riconosciuto e individuato se, a sua volta, è in grado di vedere, riconoscere e individuare l'altro.

Codice materno e codice paterno

Ritengo che il **codice materno** contribuisca alla costruzione del senso interiorizzato di indivisibilità tra me e l'altro, che è alla base dell'empatia, della comprensione, della pietas, della generosità verso l'altro. Ciò che «faccio all'altro lo sto facendo anche a me». Diverse modalità relazionali sono orientate, invece, dal **codice paterno** che favorisce nella persona la tendenza all'esplorazione di nuove esperienze, al potere della conoscenza, alla ricerca di idee, soluzioni, decisioni personali.

La trasmissione del codice paterno interrompe la «fusalità» della relazione, per uscire dalla confusionalità con l'altro indivisibile da sé. Spinge il bambino a sentirsi differenziato dall'altro, lo costringe a uno sforzo mentale e di azione, a «pensare» e a «sperimentare» linguaggi verbali e non verbali che gli consentano di essere visto nella sua diversità e di essere efficace nell'espressione di sé di fronte all'altro diverso da sé. È l'istituzione della cultura umana fondata sul codice paterno a proibire la confusionalità della relazione, a interrompere il contenimento e a distogliere dall'accudimento, accompagnando la persona nell'accesso al mondo e nella ricerca del proprio posto in un ambiente più vasto e meno rassicurante.

Le basi individuali dell'empatia e dell'affermazione di sé

Un senso chiaro del codice paterno interiorizzato spinge, pertanto, la persona a tagliare gli ormeggi sicuri e a rischiare di affermare se stesso; a sviluppare il desiderio di stare con gli altri, a collaborare, a partecipare alla comunità. La finalità di questo sforzo evolutivo è anche di essere compreso, capito e accettato mentre si dichiara con il verbo e con il corpo nella sua diversità rischiosa. Se è vero, infatti, che sta abbandonando la fusionalità della relazione e altrettanto vero che nell'osare di esporsi rischia di essere abbandonato a sua volta. Credo che il bisogno di essere compresi tragga il suo fondamento nella relazione con nostra madre. È questa prima relazione a trasmetterci biologicamente, neurologicamente e psicologicamente, la capacità di base di comprensione e imitazione dell'altro, che nel tempo diventa empatia e indivisibilità (Menditto, 2008).

Reciprocità e interdipendenza

L'importanza della reciprocità e dell'interdipendenza trovano conferma nella scoperta neurologica dei neuroni specchio. Noi possiamo imitare l'azione dell'altro e/o coglierne le intenzioni, perché la nostra mente risuona insieme a quella delle persone che stiamo osservando. Credo che il bisogno di allontanarci dalla fusionalità per cercare la differenziazione e l'affermazione dell'unicità della nostra esistenza tragga le sue origini dalla trasmissione del codice paterno, che ci insegna la competenza di «saper pensare» uscendo dal seminato, di imparare a elaborare nuove soluzioni e a esplorare con il corpo e con la mente. Ti comunico chi sono e mi affermo di fronte a te nella mia differenza. **Prima comprendo te, dopo individuo me.** Attaccamento ed esplorazione sono, dunque, per la Gestalt psicosociale due principi organizzatori: prima comprendo te, dopo individuo me. C'è in ognuno di noi un **creativo antagonismo** (sociale, biologica, relazionale e psicologica) tra la comprensione e l'imitazione dell'altro (codice materno) e l'affermazione di sé e l'esplorazione (codice paterno).

La relazione terapeutica tra appartenenza ed esplorazione

il **Ciclo di esplorazione** e il **Ciclo di relazione** sono le due griglie di lettura e di lavoro che consentono l'interconnessione tra l'esplorazione-espressione di sé e la ricerca del legame-relazione. Le due griglie di lavoro consentono allo psicoterapeuta di prevedere un tempo per l'accoglimento delle ferite dell'anima, e un tempo successivo per il movimento verso l'esplorazione, che genera possibilità di riflettere, di relativizzare, di scegliere. La persona sperimenta nel suo percorso terapeutico da un lato, il senso di appartenenza, che determina le modalità di relazione e la spinge verso il riconoscimento della compresenza di sé e dell'altro nel campo relazionale; dall'altro lato, il senso di differenziazione, che completa la connessione delle parti del Sé (Polster, 2007).

Contatto e connessione tra individuo e comunità

Erving Polster in *"Psicoterapia del quotidiano"* (2007) definisce l'urgenza di una metodologia che favorisca il senso di connessione tra persona e persona e tra la persona e la comunità. In tale direzione, illustra il principio della connessione (2007, pp. 119-123): "Utilizzo il termine *connessione* perché indica la totalità riconoscendone, al tempo stesso, le parti individuali di cui è composta. Per esempio, noi possiamo sentire la connessione quando integriamo la nostra vita presente con tutti gli eventi che l'hanno preceduta, quando, pur sollecitati da diverse pressioni, ci concentriamo, senza distrazioni, su ciò che stiamo facendo, o quando percepiamo un senso di libertà, pur appartenendo a un gruppo di persone. Benché vogliamo la totalità, desideriamo anche che ciascuna delle nostre esperienze meriti un particolare interesse per se stessa, senza doverci preoccupare del modo in cui si inserisce negli altri aspetti della vita... Come ha affermato il neuroscienziato J. LeDoux (2002, p. 32): «La risposta alla domanda di come il nostro cervello ci fa diventare quello che siamo può essere reperita nei processi sinaptici, che fanno in modo che si producano le interazioni collaborative tra i vari sistemi cerebrali coinvolti in particolari stati ed esperienze, e che tali interazioni continuino nel tempo». In questa lotta per creare e mantenere il senso di interezza di fronte a un universo di esperienze diverse e spesso frammentate, sembra assodato che, per quanto ci si sforzi entusiasticamente di fare in modo che l'interezza vinca sull'individualizzazione, nella vita il sentirsi interi non è dato per scontato, ma è una conquista che possiamo raggiungere solo conciliando tra loro forze che potenzialmente potrebbero frammentarci.

Conclusione

Nell'era contemporanea la persona oscilla come un funambolo sul filo della vita e nel percorrerlo vive sia il senso di interezza sia di frammentazione. Il senso del Sé è sempre meno permanente e persistente, è una conquista che si raggiunge se, nel periglioso viaggio della vita, si intraprende il percorso verso l'autorealizzazione. In questo complesso millennio le discipline psicologiche ricordano all'uomo che il percorso della propria autorealizzazione indica la necessità di individuare nuovi paradigmi culturali che sappiano integrare il senso di sé con l'incontro con l'altro. L'**alterità** non è più una presenza che impedisce, limita, minaccia la ricerca della propria felicità, ma al contrario, diviene un elemento imprescindibile. Anche il senso dell'identità è reso possibile soltanto all'interno della relazione con l'altro. La **connessione** ci ricorda che il nostro senso di differenziazione è corroborato dalla sotterranea energia dell'indivisibilità dall'altro e dal senso di pienezza e interezza interno a noi stessi e nel rapporto con l'altro e la comunità.

La persona conosce se stessa e si identifica con se stessa, nella misura in cui l'altro lo vede, lo riconosce, lo individua. Egli, tuttavia, può sentirsi visto, riconosciuto e individuato se, a sua volta, è in grado di vedere, riconoscere e individuare l'altro. Il riconoscimento reciproco è una esperienza indispensabile per la nascita e l'evoluzione del Sé. Narrandosi e ascoltando le altrui narrazioni, riconoscendo l'altro ed essendo da lui riconosciuto, l'individuo trova l'accesso alla propria identità soggettiva, al proprio Sé e modifica in modo vitale il sistema culturale a cui appartiene (Bruner.1992).

Erving Polster sottolinea che l'attuale società ha l'urgenza di recuperare il senso di connessione della persona con la comunità di appartenenza. La Gestalt psicosociale è incentrata non soltanto sul consolidamento del senso di sicurezza di sé, ma anche sul recupero del senso di connessione con il contesto e con la comunità di appartenenza.

L'uomo contemporaneo, nell' accettare la dinamica relazionale nella quale la persona e l'alterità (l'Io e il Tu) contribuiscono al benessere comune, unico e indivisibile, recupera il concetto di *eudaimonia*, con il quale Aristotele dichiarava che la felicità non può in alcun modo essere una esperienza solitaria ma è un *bene comune*.

La scelta di ritmare la relazione con l'altro con la propria differenziazione, apre la strada alla vitale e fruttuosa dinamica del reciproco riconoscimento, che costituisce per l'uomo di oggi la chiave di volta per realizzare se stesso. La "scelta relazionale" non rappresenta una opzione fra le tante possibili, ma un orientamento decisivo da cui può dipendere il nostro stesso futuro.

La sfida delle moderne psicoterapie è conciliare nella persona interezza e differenziazione: queste forze devono imparare a convivere in modo antagonista e non contrapposto. Lo psicoterapeuta deve acquisire strumenti di lavoro e capacità personali che consentano di creare e mantenere nel paziente il senso di sé e la relazione con l'altro, a fronte di un universo che lo costringe a esperienze veloci, diverse, frammentate e a relazioni poco durature, instabili, liquide.

In questo complicato e stimolante secolo saremo ancora insieme in quei campi e ambiti dove saremo stati in grado di trovare nuovi modi di percepire il ritmo del senso di sé e della relazione con l'altro.