



## RELAZIONE E ESPLORAZIONE

Francesca Scardaccione

“Un tempo abbiamo seminato problemi per il mondo, e ora li raccogliamo”

E' lo spirito di esplorazione a rendere vivo un modello teorico. Quando il mondo non si comporta in modo accessibile, prevedibile e controllabile, è difficile essere fiduciosi che la scienza, con i suoi fari, la razionalità e l'oggettività, possa costituire un quadro di orientamento che fornisca significato e spiegazioni. Figuriamoci oggi, nell'età dell'informazione che corre in un'impalpabile rete globale e di fronte a una ristrutturazione politica e economica che ha sostanzialmente privato di ogni risorsa comunitaria e protettiva gran parte dell'umanità. La scienza non ci consente di decidere nella certezza assoluta, ma dispiegando scenari più o meno probabili: la confusione viene, oggi, ritenuta importante, proprio per gestire quella disorganizzazione e ambiguità creativa che risulta dalla capacità di sospendere il giudizio, la comprensione prematura e la chiarezza forzata.

Nelle nostre valutazioni ha un ruolo non solo quel che sappiamo del mondo, ma anche quello che vogliamo che sia il nostro mondo. In questo senso la nostra epoca è post- scientifica, perché mette drammaticamente in luce la responsabilità, come libertà di scegliere, di prendere delle decisioni senza alcuna garanzia sui risultati del suo agire; e questo vale non solo per gli specialisti, ma per chiunque si trovi coinvolto in decisioni che riguardano la propria e l'altrui esistenza.

Al cospetto di un *welfare* discriminatorio e pervaso di razzismo istituzionale che riconferma le disuguaglianze esistenti e perpetua una sofferenza più orribile ai nostri occhi quanto più normalizzata per chi la subisce, siamo rimandati alle contraddizioni di uno stile oppositivo che oscilla problematicamente tra una *autodistruzione* più o meno consapevole della comunità nel suo complesso e una *distruzione*, invece, di parti della comunità a opera di altre della comunità stessa, lungo una gerarchia punteggiata da diversi posizionamenti rispetto al genere, alla razza, alla classe, all'età, ecc.

L'incontro, pertanto, con richieste sempre diverse e mutevoli, determinate proprio dai grandi cambiamenti socio- culturali (pensiamo al diffondersi del disagio giovanile, alle coppie in crisi, alle famiglie multiproblematiche, al moltiplicarsi dei

casi di incesto e di maltrattamento, al diffondersi epidemico delle patologie alimentari come l'anoressia e la bulimia) ci spinge, nel confronto con una realtà profondamente differente rispetto alle formulazioni teoriche originarie, a trasformare quello che può apparire come un limite/ confine, dato dal modello, in nuove capacità, a inventare nuovi metodi e nuove ricerche con l'entusiasmo dell'esploratore, improvvisando, a volte, anche copioni non descritti in alcun modello teorico. Consapevoli pertanto che i modelli teorici non valgono per tutti i tempi e per tutti i contesti, rileviamo con fiducia che oggi il processo di rinnovamento epistemologico interessa molti settori della psicoterapia, a cominciare da quello psicodinamico. Gli sviluppi della psicoanalisi in senso relazionale, intersoggettivo, interpersonale (Mitchell, 1993; Stern, 1985), di cui un punto di riferimento riconosciuto è, tra gli altri, l'opera di Stern, aprono l'intrapsichico al confronto con le relazioni reali e propongono che la costruzione del mondo interno, il mondo delle relazioni rappresentate, non possa prescindere dai contesti interpersonali. "La natura delle relazioni oggettuali o dei modelli soggettivi di relazione, scrive Stern (1991), è in gran parte il risultato delle *interazioni reali* con la figura materna". Anche per quanto riguarda la relazione terapeutica, si valorizza molto, oggi, la "risonanza empatica" tra terapeuta e paziente, per usare la terminologia degli psicologi del Sé, o per citare ancora Stern, quel "something more", quel "qualcosa in più dell'interpretazione" (Stern et al., 1998), che, al di là della dinamica transfert-controtransfert, accade, sotto il profilo emozionale, nell'incontro reale tra terapeuta e paziente, e che si rivela essere un fattore decisivo nel favorire i processi di cambiamento. Stiamo quindi assistendo a un fenomeno di grande interesse: il confronto tra una pluralità di punti di vista, la loro possibile integrazione, mantenendo, anzi rinforzando, paradossalmente, la loro differenza. Spesso l'eterodossia teorica è infatti una fonte meravigliosa e feconda per la libertà di pensiero.

Dalle prime formulazioni teoriche di Perls, grandi cambiamenti hanno investito anche la Terapia della Gestalt. Lo spirito di avventura, l'impianto metodologico che ripensa continuamente se stesso e considera la ricerca come una messa in discussione continua nel confronto dialettico e mai scontato con l'oggetto vivo del suo studio, la capacità della Gestalt Therapy di trasformarsi e non di appiattirsi passivamente alle stimolazioni provenienti dall'interno e dall'esterno, portano il nostro modello teorico a ricollocarsi sempre in un nuovo adattamento creativo.

Tra le altre, un'evoluzione concettuale e metodologica significativa è rappresentata dal *Ciclo di relazione* elaborato dalla Gestalt psicosociale (Menditto, Rametta, 2002), che ha integrato le precedenti teorizzazioni in un nuovo modello che pone in figura lo scambio continuo individuo- ambiente, interconnessi e pariteticamente attivi, e la necessità di mediare continuamente tra il contatto e la soddisfazione di un proprio bisogno, e lo "spazio comune condiviso nel campo relazionale".

Se nell'approccio moderno si riconosceva il sé individuale come unica realtà, dando così rilevanza assoluta all'autonomia, all'auto-sostegno, alla responsabilità personale, all'aggressività (*andare verso e prendere*), oggi, l'attenzione al campo relazionale porta a nuovi paradigmi che privilegiano il contatto, l'adattamento creativo, la costruzione dialogica dell'esperienza, la spola continua tra l'area personale e l'area condivisa. L'individuo è in contemporanea sia soggetto attivo, agente nella relazione (fase dell'appartenenza), sia agito, risultato, ossia, di quella relazione (fase della differenziazione).

Il lavoro terapeutico diventa allora un "intreccio continuo tra identità e relazione...la persona si ritira e elabora l'esperienza in termini di significato, includendola nel proprio confine di contatto" e mira a rinforzare i comportamenti di condivisione e di costruzione della consapevolezza del Noi. Dalla fase di appartenenza, in cui si fanno esperienze e si sta in contatto con l'altro, si passa alla fase di differenziazione, durante la quale l'esperienza fatta, attraverso un processo di riflessione, assimilazione e integrazione diventa occasione di nuove configurazioni dell'identità personale.

L'ambiente fisico e relazionale, pietra scartata dai costruttori, diviene così pietra angolare, e si sperimenta la differenza tra "l'incontro-contatto con l'altro (nel registro heideggeriano, il *Mit-Da-Sein*) e l'essere uno- accanto all'altro" (Salonia, 2005).

Fino ad ora la metodologia della Gestalt Psicosociale ha alternato questi due punti di osservazione: l'area personale (IO) e l'area condivisa (NOI).

La costruzione della propria identità passa proprio attraverso la capacità di coniugare (*cum- iungo – mettere insieme*) l'autorealizzazione con l'appartenenza, ritmando in modo nuovo, unico e originale l'*ad-gredere* con il *re- gredere*, l'essere uno e l'appartenere a.

L'articolazione e la complessità della realtà odierna, il mutamento rapido e imprevedibile delle forme della vita, impongono alla psicoterapia, disciplina profondamente ancorata al contesto sociale, ulteriori passi in avanti e la rivisitazione di una serie di paradigmi per illuminare angoli ancora oscuri: uno è relativo alla nuova identità individuale e sociale, e quindi ai nuovi percorsi di appartenenza e di differenziazione nella società della globalizzazione: per configurare una nuova identità complessa e multiforme, in grado cioè di fronteggiare gli eventi in modo costruttivo per sé e per la comunità.

Noi camminiamo, oggi, incerti e insicuri, e anche un po' spaventati, su un terreno franoso (pensiamo al nostro lavoro, alle nostre amicizie, ai nostri partner, ecc.), attraverso una società complessa e frammentata, caratterizzata da legami sociali labili e confusi: ci sentiamo impotenti di fronte ad eventi non controllabili e incapaci di rallentare il cambiamento o di prevederne la direzione. E per far fronte al timore di vivere all'aperto senza il senso di sicurezza che deriva dai luoghi chiusi, la nostra identità, per affrontare l'imprevisto, l'instabilità e l'insicurezza, tende a declinarsi in relazioni sempre più fusionali e autoreferenziali, privilegiando pertanto modalità relazionali caratterizzate dalla dipendenza e dalla chiusura.

In un mondo caratterizzato da relazioni pervasive ma solo funzionali (l'altro mi serve? mi è utile?), richiamati continuamente all'ostilità e alla competizione, sbalottati tra atomismo e massificazione, solitudine e conformismo, per gestire la crisi dell'identità individuale e del legame sociale ci rifugiamo nell'individualismo narcisista e nel comunitarismo chiuso e regressivo.

Il movimento spontaneo tra il perdersi momentaneamente nell'altro e il successivo ritorno entro i confini dell'individualità, lascia allora il posto ad una coatta oscillazione (vissuto borderline) tra la paura di dire IO che rappresenta *essere abbandonati* e rimanere quindi soli (la libertà senza la sicurezza) e la paura di dire NOI come espressione dell'*essere con-fusi, invasi o inghiottiti dall'altro* (la sicurezza senza la libertà).

Qui l'abolizione dei confini cambia natura. Al posto della confluenza dei vissuti individuali in un'area di ispirazione comune che non pone la questione della loro proprietà, subentra la pura e semplice negazione della separatezza e della diversità.

Per vincere la precarietà del mero presente l'individuo/società si chiude staticamente, occupa uno spazio de-finito da confini che danno sì protezione e forma (*definizione*), come un vaso fa con un liquido, ma che costituiscono anche un impedimento alla crescita.

“La nuova definizione dei confini dell'Io vede il confine di contatto della persona del terzo millennio, che si apre con fiducia all'incontro, alla relazione, all'esperienza. Nello stesso tempo è un confine che sa chiudersi al contatto, sa proteggersi nelle esperienze pericolose. Un confine multiforme e variegato che vive al ritmo dell'apertura e della chiusura” (Menditto, 2006). Nella nuova area, l'area di interfaccia, tra il bisogno di rompere l'equilibrio all'interno di una relazione/appartenenza e l'attaccamento alla relazione/appartenenza stessa, la persona, svincolandosi dal mito dell'autosufficienza e quindi da una visione individualistica e narcisistica, combina l'autoaffermazione con il legame sociale, l'autorealizzazione con la solidarietà. Si spinge “oltre se stessa”, fuori da una posizione egocentrica, per riconnettersi con la comunità, con lo spazio pubblico, consapevole che solo la condivisione sociale, lo stare *con e nella* comunità e l'andare verso la novità, con passione, coraggio e etica (intesa come arte della convivenza), verso l'incontro con l'altro, riconosciuto nella sua unicità e non secondo una pre-comprensione, promuovono, in un continuo gioco di figura/sfondo, l'esistere (*ex sistere - essere fuori*), ossia il recupero della soggettività, delle relazioni significative e la ridefinizione dei confini della spazio pubblico e privato.

La figura di Ulisse può essere assunta come simbologia della ricerca di soluzioni complesse: da un movimento unico o verso il riaccentramento (egocentrismo / etnocentrismo) o verso la fuga, l'esodo e il nomadismo, a un movimento doppio: la ricerca dell'equilibrio nella tensione continua tra l'andare e il tornare.

“ Tornare all'appartenenza con gli altri, mettendo passione e impegno per sé e per la comunità, è uno dei momenti maggiormente autorealizzativi. Il metodo della Gestalt Psicosociale attraverso il Ciclo di Esplorazione favorisce l'accesso a un'ulteriore tappa: accompagnare in un percorso di autorealizzazione coloro che vogliono incardinare le loro aspirazioni in un rapporto con la comunità dove la passione civile sia inclusa e coltivata” (Menditto, 2006).

La trasformazione del carattere e della qualità dei rapporti umani deve essere volta, pertanto, a favorire il passaggio dall'atteggiamento definito da Buber "io-esso" all'altro definito "io-tu". L'atteggiamento "io-esso", orientato al monitoraggio dell'altro, va letto in senso strumentale e oggettivo: l'altro, oggetto, è percepito soltanto in alcuni aspetti e funzioni ed è considerato come uno strumento da utilizzare per realizzare i propri bisogni. Al contrario, l'atteggiamento "io-tu" implica la relazione, descritta come incontro, che stabilisce un collegamento non tra soggetto e oggetto, bensì tra due soggetti, in un dialogo *diretto e reciproco*, di condivisione del proprio "essere altro". Questa distinzione di Buber ben si adatta anche alla differenza tra legame e relazione oggettuale. Per relazione oggettuale si intende in genere la relazione con un oggetto interno eventualmente proiettato in un oggetto esterno; il legame avviene, invece, prevalentemente fra soggetti ed è una costruzione condivisa, terza, co-costruita tra due persone e deve essere in grado, una volta costruita, di influenzare gli attori che l'hanno prodotta. Se nell'altro/diverso possiamo, in qualche modo, incontrare noi stessi, riconosciamo anche quel che vi è di comune; in una società iperorganizzata e iperspecializzata come la nostra occorre proprio rinforzare le solidarietà esistenti, il nostro tessuto comunitario che resta spesso invece silenzioso.

Pascal sosteneva che i guai dell'uomo derivassero dalla sua incapacità a stare "solo tra quattro mura". Per noi, i guai nascono dal non saper più scendere in strada a passeggiare: passeggiare, come dice Franco Cassano, "non per tenersi in forma, ma per dare forma alla vita".

Oggi l'orizzonte ci appare inaspettatamente privo di riferimenti: i nostri principi, i nostri slogan, le nostre bandiere non presidiano più la nostra patria esistenziale.

L'universo, di colpo privato di illusioni e di luci, provoca la radicalità dello spaesamento e la radicalità della fuga che può avere, tuttavia, direzioni diverse, talvolta opposte: all'indietro, alle antiche sicurezze, verso il vecchio, in un ritorno che ne rafforza il valore e l'assolutezza; oppure verso un nuovo mondo, affrontando anche il rischio e rinunciando allo *spirito del sonno*. Facendo di noi stessi un'avventura.

L'idea di avventura è impegnativa e stimolante nello stesso tempo. La ricerca dell'ignoto ci invita ad abbandonare il cammino familiare e il lato abitudinario della nostra esistenza, tollerando una certa insicurezza "eccitante". La routine ci rimanda

a un percorso già noto, su una strada in cui non ci si perde: è un modello di sicurezza al prezzo della noia. Esporsi alla realtà dell'altro è un modo di uscire dalla via "conosciuta".

Alla polarità pubblico/privato se ne affianca oggi un'altra: quella tra *communitas* e *immunitas*. Di fronte al rischio, al pericolo, all'estraneo cerchiamo l'immunizzazione. La società contemporanea è sempre più caratterizzata da una tendenza immunitaria che porta ad un detrimento della comunità e di conseguenza ad una riduzione della sfera dell'esperienza. La sindrome immunitaria rischia di esplodere se non si dà spazio alla dimensione comunitaria. L'*immunitas* infatti preserva ma al contempo indebolisce la *communitas*, interrompendo il circuito sociale che ne costituisce la linfa vitale: una comunità si rafforza allargando le proprie frontiere, lasciandosi contagiare dall'altro che sopraggiunge inatteso, così come il soggetto rafforza la propria identità nell'esporsi alla contaminazione di esperienze non configurabili, rendendo sempre più permeabili i confini della propria situazione esistenziale, accogliendo le molteplicità non come sintomo di labilità interna bensì come modo fecondo del proprio essere con altri e dell'azione reciproca che caratterizza l'essere nel mondo.

Per la psicoterapia della Gestalt, fonte di crescita, di cambiamento e di differenziazione è solo l'incontro con il nuovo/diverso; altrimenti si continuano a celebrare le somiglianze piuttosto che il libero divenire.

Il diverso ci rammenta che un confine può essere un limite, ma anche un transito e una soglia; soglia di continuo attraversata, punto di passaggio dal fuori al dentro e dal dentro al fuori. E' qui, su questa linea, pensata come una linea dinamica *sempre da tracciare*, continuamente risultante dall'incontro con l'altro, che si compie la metamorfosi fondante con cui e da cui nasce la vita, il senso e si struttura la crescita.

Ma quando i confini tra *individui*, tra spazi *domestici* e spazi *pubblici e comuni*, perdono certezze, acquistano fragilità, o addirittura si dissolvono, non si stabilisce più alcuno *stato di differenza*, che tracci una linea tra il dentro e il fuori, in quanto si perde la relazione che rende *differente da*; dunque, paradossalmente si diventa non più differenti, ma simili in quanto non più distinguibili. E allora "le mura devono essere ricostruite di continuo, innalzate sempre più, munite senza sosta" (Escobar,

1997). Ogni segno che suggerisce una diversa ritualità, un volto estraneo, un inaspettato percorso esistenziale evidenzia la malattia dei confini: un rifiuto angoscioso dell'indefinito possibile che è fuori, al di là della soglia, e una fuga a ritroso verso il potuto che sta al di qua del limite, e che, in quanto già stato, proietta la sua lunga ombra rassicurante sul futuro. E anche il *limite* del Noi comincerà ad arretrare, espulsioni e esclusioni si sommeranno a espulsioni e esclusioni: l'Io non riconoscerà il Tu e la comunità si riconoscerà in un ipotetico Noi, costruito su illusioni di identità che riducono lo sforzo di capire l'altro, di dialogare, di eliminare l'indifferenza.

E la differenza dell'altro diventerà, allora, una patologia, la cui cura consisterà nella nostra espansione, nella scomparsa dell'identità dell'altro, nella sua riduzione all'identico.

C'è un'immagine, formata da due maschere, che gli africani utilizzano per esprimere i loro rapporti con il mondo occidentale: la maschera dell'occidentale ha la bocca grande e le orecchie piccole (parla e non ascolta; ha solo da dire); la maschera dell'africano ha le orecchie grandi e la bocca piccola (deve solo imparare).

Questo è il vero presupposto di ogni fondamentalismo: nella convinzione di possedere la *verità*: non ascoltare l'altro, considerato come una forma sbagliata di noi.

Il mal-essere attuale definisce un *orizzonte resistenziale* nei confronti delle diverse forme di dominazione materiale e simbolica che innervano una società profondamente diseguale; una resistenza, però, ancora molto individuale e che dell'individuo reca anche i dilemmi costitutivi, primo fra tutti quello della scelta in un contesto di scarsità di vere alternative. Una resistenza, quindi, che oscilla continuamente tra i poli della decisione consapevole e della scelta obbligata e che si sottrae spesso ai nostri tentativi di catalogazione perché sembra più una *resa* proprio laddove rivendica un carattere di consapevolezza e rifiuta invece di definirsi *adattamento* laddove noi crediamo di aver individuato un'affermazione.

La produzione riempie ogni spazio, la molteplicità e contemporaneità dei modelli offerti, anche in contrasto e contraddizione tra loro, rendono, infatti, la scelta spesso una sconcertante illusione.

Tramontato il mito dell'autonomia come autosufficienza, oggi i confini dei luoghi pubblici e privati sono da inventare e ridefinire, sostenendo con maggiore impegno la direzione di relazioni interpersonali 'calde' e 'solidali' verso la costruzione di legami affettivi e sociali di appartenenza che consentano processi di identificazione e di differenziazione.

Oggi in cui niente è sicuro ma niente è perduto, per ritrovare la capacità di decidere le proprie traiettorie, al di là della sopravvivenza, abbiamo sempre più bisogno di legami solidi e affidabili, che non confondano, non abbandonino e non invadano.

Tornare all'appartenenza con gli altri, mettendo passione e impegno per sé e per la comunità, è, come dicevamo, uno dei momenti maggiormente auto-realizzativi. L'appartenenza sana, intesa come *spazio* del possibile e del dialogo, vuol dire, infatti, sentirsi parte di un insieme significativo, con l'obiettivo di ritrovare e condividere la propria soggettività: un'appartenenza quindi che comporta la possibilità di differenziarsi oltre che di condividere, un'appartenenza che contenga e al contempo orienti (codice materno/ codice paterno – esserci/divenire).

In questo mare di incertezza, dove tutti navighiamo a vista, e dove non sembra profilarsi alcun orizzonte stabile, sorge inevitabile la domanda: cosa fare?

La frase di Robert Louis Stevenson "viaggiare con speranza è meglio che arrivare" non è mai suonata più vera.

Tutti noi, individualmente o collettivamente, stiamo esplorando strade diverse alla ricerca di un'umanità migliore; non è ancora chiaro quale sarà la scoperta più valida, al contrario, "la pluralità di scoperte accresce la possibilità di ridurre il numero delle molte possibilità destinate a restare ignorate e non collaudate" (Bauman, 2001).

Siamo propensi a sospettare che ci tocchi vivere tra luci e tenebre, e che non ci sia sole senza ombra. E ancor più: che impari ad amare il giorno solo chi non tema di conoscere la notte.

Il compito che ci si pone davanti è grande: si tratta di tenere 'sotto controllo' i propri personali preconcetti, la sfera egocentrica degli impulsi e degli interessi privati in modo che l'altro non diventi o resti invisibile. L'esposizione alla differenza,

l'impegno in un dialogo dotato di significato, è solo l'inizio, il punto di partenza di un lungo e forse tortuoso processo politico.

Il rischio che corriamo, nel riprogettare e ripopolare *l'agorà*, sarà, forse, di scoprire che l'altro è solo un altro, che è reale come noi, vivo come noi, e che addirittura comincia accanto a noi. Potremmo, nel condividere il suo essere altro, scoprire di essere anche noi *un altro per l'altro*, e, quindi, *differenti come lui*, e desiderare di liberarci dal peso della chiusura del gruppo e della 'massa' per renderci felici stranieri a noi stessi e ritrovare nella relazione una nuova soggettività.

Nonostante la tendenza ad essere *uno* (i molti fattisi uno), dall'irrigidimento dei confini ci difende, infatti, la pluralità che è in noi. Ognuno è molti. Lo è per le sue tante possibilità, e lo è anche per la molteplicità d'appartenenze e di storie di cui è intessuta la sua biografia nella costruzione dell' *identità del noi* ( *il nostro noi è pieno di altri*), per la molteplicità dei luoghi comuni in cui può abitare e che, tutti insieme, ne costituiscono e ne tutelano la singolarità. Anzi: che ne costituiscono e ne tutelano la libertà. Non libertà, pertanto, *dai* confini, ma libertà *attraverso* i confini: ininterrottamente moltiplicati, ricreati, modulati e oltrepassati.

E' il confine allora che siamo chiamati ad esplorare: il volto doppio di Giano.