

Premessa

Queste riflessioni intorno all'universo coppia sono germogliate lentamente nel corso della mia esperienza di psicoterapeuta, di formatrice e di scrittrice sulla persona, sulla relazione, sulla ricerca del senso della nostra esistenza, che ciascuno di noi stenta ma desidera trovare in questo difficile ma stimolante millennio.

Psicoterapia della gestalt e Gestalt psicosociale

Sono una psicoterapia della gestalt, mi sono specializzata negli stati uniti presso la scuola di Erving e Miriam Polster. Attualmente mantengo con Erving un serrato e fruttuoso scambio didattico, scientifico e umano. Ho elaborato il metodo della Gestalt psicosociale che applico e insegno (Menditto, 1976).

A proposito di coppie, ricordo che la prima volta che incontrai i Polster (erano marito e moglie), chiesi a Miriam quale fosse il segreto del successo della loro lunga vita di coppia. Lei mi guardò con i suoi occhi pieni di energia, vivacissimi e, senza togliere lo sguardo dai miei, sorridendo mi disse: "Vedi quel gilet che porta Erv? L'ho fatto io!". Il messaggio mi arrivò chiarissimo: se anche avessi studiato migliaia di libri, uno degli ingredienti necessari per rendere creativa e rigenerativa la vita di coppia era lì davanti a me. Miriam mi aveva comunicato in modo metaforico, che avrei dovuto "mollare" l'ideale di coppia che avevo dentro (che di lì a poco si sarebbe frantumato), per pensare alla mia coppia nello scandire della vita quotidiana (M.Polster, 1995, M. Menditto, 2004).

La Psicoterapia della gestalt sollecita l'attenzione allo scorrere dell'esperienza nel qui e ora, valorizzando il momento di contatto fragrante della relazione. La relazione diventa giorno dopo giorno una co-costruzione creativa e condivisa. Nell'ottica intersoggettiva, la relazione diventa un elemento centrale per il benessere e la sicurezza del nuovo uomo e della nuova donna. Imparare a stare nella relazione, a uscirne per poi rientrare, apprendere e gestire l'autonomia nella relazione consolida il senso di noi stessi e la sicurezza interiore (Menditto, 2006).

Il confine di contatto

La Psicoterapia della Gestalt e la Gestalt psicosociale pongono attenzione alla linea di demarcazione tra l'Io e il Tu, al confine di contatto. 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.

Già 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 confine di contatto scandisce il ritmo delle relazioni affettive: mi lego a te/mi slego da te. In questa danza della relazione avviene il contatto-con e il ritiro-da. Facciamo contatto 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).

Come coniugare la propria realizzazione con quella della coppia in una epoca dove il legame di coppia è in crisi ed in trasformazione?

Paura e sicurezza nelle relazioni contemporanee

Questi tempi difficili offrono una grande occasione al nuovo uomo ed alla nuova donna: mettere insieme e ricombinare in modo creativo la propria autorealizzazione all'interno della relazione. Nella nostra epoca viviamo con paura e diffidenza le relazioni affettive. La paura di amare e di essere amati permea i nostri rapporti, convivendo con il bisogno di sentirsi al sicuro e accettati dall'altro.

Il fenomeno dei single è sempre più diffuso, segnalando la mancanza di tempi e luoghi per conoscersi, frequentarsi, cominciare un rapporto di coppia. Fioriscono chat, speed-date, e associazioni che velocizzano l'incontro, ma che raramente generano rapporti di coppia duraturi. Siamo diventati intolleranti o incapaci a gestire la frustrazione, la ferita, la disillusione che inevitabilmente emergono nell'acrobatico tentativo di costruire un rapporto con l'altro, preferendo alla difficoltà della costruzione, nuovi incontri che fanno vivere ogni volta "la luna di miele" della fase iniziale del rapporto. oppure decidiamo di non rischiare il cambiamento e restiamo nella disillusione passiva della relazione, pur di non affrontare la gestione dei momenti di crisi dove emergono sentimenti complessi, quali la vergogna, il sentirsi sbagliati, la derisione.

Ma di quale relazione?

Secondo la Gestalt psicosociale nel percorso di autorealizzazione la persona singola deve costruire relazioni avendo in sé **l'intenzionalità del contatto**, cioè la naturale tendenza a muoversi verso il contatto con l'altro o con l'ambiente. L'intenzione del contatto diventa nella vita quotidiana il mettere in pratica azioni e comportamenti per potenziare la sicurezza interiore e l'autostima: una buona capacità comunicativa, vicinanza emotiva, rispetto della diversità, capacità di tenuta nel tempo, senso interiore del legame, e un pizzico di vivacità e sensualità nel rapporto di coppia.

Come donna, come psicoterapeuta e membro di una coppia, sono arrivata alla convinzione che l'aiuto che si può dare ad una coppia, in qualsiasi fase del proprio percorso si trovi, consiste nell'accompagnare i partner ad apprendere la *capacità di aprirsi all'altro nella vita di tutti i giorni*. In particolare, la svolta nella coppia avviene quando i due partner, riuscendo a lasciarsi alle spalle le chiusure all'altro, che li arroccano e li bloccano percettivamente sulle proprie ferite, delusioni o rancori, aprono il loro cuore all'altro ed entrano in contatto nella fragranza dell'esperienza viva del presente.

Ed è in questa terra di mezzo dell'universo coppie che il mediatore, lo psicologo li sostiene per fare un salto percettivo e relazionale, li aiuta a trascendere momentaneamente l'attenzione da se stessi, a sospendere l'autocentrarsi, ad uscire dall'attesa infantile per aprirsi al nuovo e all'incognita della relazione.

Il contatto

Questa prospettiva di incontro dell'altro come diverso da sé, come novità, deriva dal principio gestaltico del *contatto*. Il contatto è di per sé esperienza di cambiamento, è la tendenza che ci spinge a muoverci con curiosità verso l'altro inteso come novità, diversità. È il restare affascinati e incuriositi da qualcosa che è percepito esterno al proprio confine di contatto. La ricerca del contatto con il diverso da sé implica una rottura dell'equilibrio raggiunto, delle certezze, a favore della curiosità della conoscenza, della sperimentazione di nuove possibilità di sé, della relazione, del contesto (Menditto 2008).

Il confine di contatto

Il libro che ha segnato la nascita della psicoterapia della gestalt "Terapia della Gestalt" (1951) reca un'idea guida, evidenziata dal sottotitolo : (Novelty), Excitement and Growth in the Human Personality – che è *fondamentale nella vita di coppia*. La spontanea capacità umana di essere pienamente concentrati al confine di contatto con l'ambiente (ossia con i sensi svegli, con il corpo attivo, con la concentrazione nell'esperienza presente), che si *declina per la coppia* con la capacità di mantenere la spontaneità di vedere, di sentirsi attratti, di sentirsi in connessione con l'altro (Polster , 2007), in quanto alterità, in quanto novità.

L'altro come novità

Per il mediatore o lo psicologo un obiettivo nel lavoro con la coppia è l'attivazione nel setting di esperienze che suscitino nei partner l'essere interessati all'altro **come alterità, come novità**, a prescindere dalla percezione dell'altro che si è costruita nel corso del tempo. Nella percezione stereotipata dell'altro si racchiudono le paure di non essere accolto o di non essere capito generate nella prima relazione significativa.

Fenomenologia dell'esperienza

In una prospettiva squisitamente fenomenologica, la psicoterapia della gestalt si basa sull'assunto che il cambiamento nella coppia emerge grazie all'esperienza che i partner sono in grado di co-creare nel presente.

L'attenzione all'esperienza del qui-ed-ora è intesa come sintesi della storia passata e delle prospettive future. È nel presente che emergono le caratteristiche caratteriali e relazionali di ciascun membro della coppia: gli influssi del passato e le intenzionalità verso il futuro prendono forma nell'atto creativo condiviso con l'altro.

Sostenere l'esperienza relazionale

È di cruciale importanza sostenere *il valore dell'esperienza che la coppia come insieme mette in atto nel qui ed ora*. Questa particolare qualità dell'incontro dialogico non è semplice da realizzarsi perché richiede da parte delle persone la capacità di "sospendere" la paura delle antiche ferite. Questa capacità di "aprirsi anche se....." è appresa nel rapporto con la prima relazione significativa. Se non è stata registrata dentro di noi non si improvvisa nel rapporto con l'altro, dunque, va appresa.

Quando la coppia si rivolge ad un esperto ha l'opportunità di essere accolta in un contesto adeguato e protetto nel quale i partner possono elaborare e riconoscere le paure e le obiezioni che si frappongono all'incontro autentico con l'altro. Ma non basta. È necessario un altro passaggio : l'essere coppia richiede l'attenzione ritmata sia a sé sia all'altro, richiede di riconoscere che quando si è in coppia sono messi in gioco sia il vissuto personale sia il vissuto dell'altro. Lo sforzo percettivo di me e te nel campo relazionale (il Noi) richiede di trasferire l'attenzione, che nella crisi è puntata solo su di sé, alla relazione. Questo "trascendere" dall'io-Tu per riconoscere il Noi, dischiude alla curiosità del contatto e all'esplorazione dell'altro.

Nella Gestalt psicosociale, i partner sono aiutati a percepire e valorizzare *il campo relazionale*, la "terra di mezzo" che non è né mia né tua, ma è il territorio dove si sveste momentaneamente della soggettività e si mette in gioco una terza entità: *la relazione*.

La Relazione e l'Identità

Il codice relazionale appreso da bambini viene usato anche nelle relazioni adulte e sociali. Nei rapporti successivi egli tenderà a ri-creare dei modi di essere- con, ma non solo. Si aspetterà dall'altro proprio certe reazioni, e vedrà solo ciò che è stato abituato a vedere su di sé e sull'altro durante la loro interazione. Questa conoscenza di comportamenti ed esperienze è alla base delle dinamiche di coppia.

Ed è proprio in questo territorio di apprendimento avvenuto nella intersoggettività della relazione, che l'esperto concentra la propria attenzione.

La visione della relazione di coppia

Come dicevo, nella Gestalt psicosociale, la relazione di coppia è una continua co-creazione che avviene al confine di contatto, dove l'Io e Il Tu si incontrano e diventano una terza entità il Noi, la relazione.

La relazione di coppia è un'esperienza che nasce, ha una sua storia, si evolve nello spazio comune che c'è tra i partner- il campo relazionale – . Per la Gestalt psicosociale la **dimensione relazionale viene prima della dimensione interna**, o comunque non può essere spiegata dal vissuto individuale. (esempio)

Le 3 dimensioni della coppia per vedere ed accogliere l'altro

1. vedere la diversità dell'altro

L'obiettivo in questa fase è tentare di far raggiungere l'altro per quello che è. Solitamente le coppie che si rivolgono a noi hanno bloccato l'intenzionalità sia di raggiungere sia di farsi raggiungere dall'altro. La perdita di spontaneità e di curiosità verso l'altro spesso è dovuta a sentimenti come la vergogna, la rabbia, la delusione e a percezioni rigide e stereotipate. In questa fase si rimuovono queste barriere emotive e sensoriali.

2. capire il desiderio implicito nella ferita provocata dall'altro

In questa fase l'obiettivo è ripristinare l'intenzionalità di entrare in contatto con l'altro, la voglia di raggiungere e essere raggiunti. È un momento molto delicato per una coppia in difficoltà: si scatena da un lato la paura di non essere capiti nel proprio desiderio di apertura, dall'altro si creano concrete possibilità di rifiuto da parte dell'altro. Ciò che ci muove verso l'altro è la ricerca di piacere all'altro, di incontrarlo nell'intimità, di vedere/essere visto all'altro/e nella nudità dell'esperienza presente. È quel desiderio antico che abbiamo riposto nel profondo di sentirci a casa, di essere accolti. È questa la fase nella quale insorgono i fantasmi della relazione originaria. Si proietta sull'altro la non comprensione che si è vissuta nel passato. A questo vissuto si aggancia la paura che l'altro non sia lì dove ci aspettiamo che sia, ma che sia altrove. E il rischio che si ripeta il fallimento delle relazioni precedenti. Qui siamo ad un bivio: o la coppia si sente pronta a fare il "salto". Entrambi i partner sentono di essere in grado di raggiungere l'altro, vedendolo per quello che è, nell'esperienza fenomenologica, viva fragrante nuova.

3. fare il salto nel vuoto relazionale e nel dare piacere all'altro.

Scoperto l'altro per quello che è, non vuol dire cambiare radicalmente, ma lasciarsi andare al contatto nell'intimità, nella terra di mezzo, nella terra dell'appartenenza e della connessione. È l'attimo dello svelamento, è un momento estremamente delicato: l'altro può diventare cattivo (esperienza paranoie), o ci vuole imbrogliare (esperienza borderline), o è troppo piccolo, bisognoso del nostro aiuto (esperienza narcisistica). Ancora una volta, invece di vederlo e di vedermi per quello che siamo nel qui e ora, potremmo preferiamo di non rischiare la paura della novità e potremmo riempire il vuoto con il vecchio. È più sicuro rimanere sui territori conosciuti.

Se la coppia si ferma di fronte alla possibilità di fare il salto nell'esperienza presente, perde l'occasione di raggiungere l'approdo, di condividere la nudità in un terreno comune, di sentire che l'altro non è lì per bloccarti o per o deriderti.

La relazione come occasione

La Gestalt psicosociale vede interconnessa la realizzazione di sé con la realizzazione di coppia. L'esperto della gestalt psicosociale non si accontenta di poco. L'obiettivo del lavoro con le coppie non è la rinuncia o il sacrificio dei desideri individuali in favore delle regole del vivere sociale, bensì il riappropriarsi della spontanea creatività per sviluppare l'arte del buon vivere, che vede la cura di sé in armonia con la cura dell'altro.

Nella coppia gestaltica c'è accettazione del confronto, della contrapposizione, del conflitto, prima ci si separa poi si incontra l'altro nell'autentica intimità. Nella coppia bisogna avere il coraggio di esprimere se stessi, di non placare i conflitti anzitempo.

Lo stare in coppia bene richiede la capacità di sentirsi vivi, interessati-interessanti, curiosi verso la novità, pronti a percepire le variazioni emotive dell'altro.

Conclusione

Solo se ripartiamo dalla cultura della comunicazione e della relazione, possiamo riscoprire e trasmettere quelle necessarie competenze che permettono la "produzione" di quel ben prezioso e sempre più raro che è il bene relazionale.

La relazione può restare un terribile ostacolo o può diventare una grande occasione alla nostra autorealizzazione, ci fa sentire legati e assicurati, e nello stesso tempo mette alla prova il nostro senso di autonomia perché ci rende appartenenti all'altro.

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.

Le nostre professioni sono chiamate a mantenere viva nella persona la memoria della sua vocazione allo stare in relazione, allo specchiarsi negli occhi dell'altro, a sentire l'indivisibilità con l'altro. Questa fiammella della scoperta della relazione fu accesa migliaia di anni fa quando un individuo riconobbe per la prima volta nello sguardo dell'altro la sofferenza, e in questo riconoscere e riconoscersi sentì che il suo cuore voleva portare in sé un po' della sofferenza dell'altro per alleggerire il peso al suo compagno di viaggio.

Sentirci compagni di viaggio in questa affascinante e complicata vita ci fa sentire un po' meno soli e un po' più felici.

