

## Presentazione

I temi affrontati nell'interessantissimo libro di Maria Menditto sono diversi e propongono — anche con «finestre» esercitative — esperienze di autorealizzazione, di trasparenza emozionale, di ricerca dell'autostima, di precisazione di genere, di connessione con la comunità.

Mi piace, in questa breve presentazione, sottolineare come l'itinerario formativo vissuto dall'Autrice sia pervaso da una proposta che si precisa come reazione all'attuale, persistente e negativa soluzione tecnologica alla sofferenza. Di fatto, oggi si tende a rapportarsi al «caso» quasi esclusivamente accentuando l'aspetto tecnico; provocare un capovolgimento della situazione diventa tanto più difficile quanto più questo si stabilizza e degenera in una routine fortemente stereotipata. Al contrario e molto opportunamente, la Menditto rivolge la sua attenzione al tema della soggettività, evocando argomenti a favore dell'autoaffermazione, della relazione, della passione: mi piace sottolineare come l'Autrice porti in primo piano gli aspetti positivi dell'espressione dei «sentimenti», invitando il lettore a non viverli come «parti deboli» del sé ma, al contrario, come arricchimento etico della propria personalità.

Completano e integrano l'opera alcuni contributi su specifici temi da parte di autori di grande prestigio come Marco Walter Battacchi, Jole Baldaro Verde, Piergiorgio Battistelli e Alessandra Farneti.

Un libro, dunque, che raccomando a tutti gli operatori che hanno a che fare con i problemi dell'uomo.

*Renzo Canestrari*

Emerito di Psicologia  
della Facoltà di Medicina  
dell'Università di Bologna



# Premessa

*Non abbiate paura di essere pensiero  
che si rinnova continuamente,  
pensate a nuove soluzioni;  
per vivere in questo difficile millennio  
abbiamo bisogno di trovare insieme  
continuamente nuove soluzioni*

Maria Menditto e Giovanni Palazzoni  
*Il battito del pensiero*

Forza interiore, capacità di azione e di riflessione, capacità di scelta, senso di competenza: queste e tante altre caratteristiche servono per fronteggiare l'insicurezza, il disagio, la paura e la frammentazione interiore e dei rapporti che il nuovo millennio ci ha consegnato. Abbiamo lasciato il secolo scorso per trovare un mondo diverso da prima.

Certezze già traballanti da tempo si sono definitivamente scardinate, lasciando un vuoto dentro e fuori di noi. È un vuoto che genera ansia, disorientamento, talvolta malattia.

La maggioranza di noi, infatti, sperimenta un senso di vuoto che, spesso, può venire invaso da forme persuasive di messaggi che, in modo allettante, impongono idee, azioni, valori, comportamenti ed espressioni manipolative sulla persona che tralasciano uno dei compiti della comunicazione culturale e scientifica: creare luoghi, spazi, idee per contribuire all'interno della società civile alla crescita e alla formazione di individui e soggetti pensanti, capaci di operare scelte consapevoli e personali.

Leader, maestri o impostori sono alla continua conquista della nostra anima e del nostro cervello. Lentamente e occultamente occupano i nostri pensieri e rendono la nostra vita una sorta di fiction.

## Etica e tecnologia

Lo sviluppo vorticoso di una *tecnologia* sempre più specialistica e settoriale produce risultati strabilianti e scoperte scientifiche per migliorare la qualità della vita fisica dell'uomo occidentale. Ne sono un esempio concreto l'allungamento della vita e lo spostamento in avanti dell'«età dell'invecchiamento». Molto si fa per il fisico ma poco o niente si fa per ciò che da secoli è stato contrapposto al corpo: *l'anima*. Il tentativo di integrazione tra mente e corpo, come tra spirito e ragione, invece che proseguire la strada intrapresa negli anni Sessanta, ha virato la sua rotta, ampliando ancor di più la contrapposizione tra forza e debolezza, tra salute e malattia, tra povero e ricco.

L'uomo moderno, sommerso da pubblicazioni per raggiungere il successo in questo o nell'altro mondo, sedotto da specialisti del benessere del corpo o dalla propaganda di prodotti miracolosi, è lasciato a se stesso e vive da solo il silenzio dell'anima e delle sue domande. Le scienze umane, che hanno costituito da secoli il sapere legato al senso di sé, alla convivenza fra individui, alla qualità della relazione e dei rapporti, nonché alle norme che le regolano, sono diventate di serie B rispetto alla cultura dell'apparire, del successo e dell'immediatezza. Domande, a cui scrittori, filosofi, artisti, musicisti, psicoterapeuti, giuristi hanno tentato di dare risposta per migliorare l'essenza della persona e la qualità della vita individuale e sociale, sono lasciate a impolverare nella soffitta di una mente impegnata in affari effimeri.

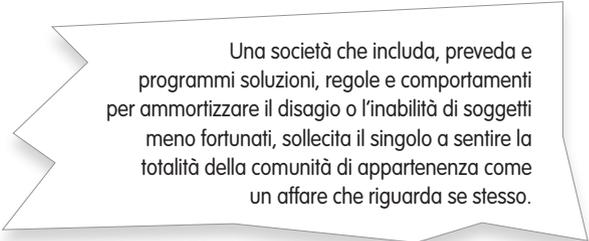
## Legami sociali ed etica

La tecnologia però non è deputata dal sapere a dare risposte sull'etica, ossia, sui modi con cui le persone stipulano un contratto sociale, che sancisca e decida le regole, i valori e i comportamenti, in base ai quali gli individui di una società stabiliscono le modalità del proprio relazionarsi e vivere comune. L'etica, così intesa, ha una

funzione riequilibratrice nei rapporti di forza e di contrapposizione. Il pensiero etico pone l'uomo in una posizione autoriflessiva e in dialogo con i suoi simili. Lo costringe a fermarsi su di sé, a riflettere su se stesso e sul rapporto tra sé e gli altri. Da questo particolare punto di osservazione, l'individuo è portato a percepire una sorta di distacco dai propri esclusivi bisogni e dalla forzata tendenza a realizzarli a tutti i costi. In questo senso, realizzare se stessi diventa una tendenza indispensabile, in cui anche l'altro è pre-visto. La libertà diventa ciò che io desidero realizzare ma, allo stesso tempo, ciò che non intacca la libertà dell'altro. La responsabilità diventa un rispondere in modo contestuale a ciò che nella relazione privata o professionale sta emergendo. Operare delle scelte diventa, non solo una possibilità per attuare dei cambiamenti, ma anche un modo in cui presumere che la mia scelta abbia delle conseguenze e delle ricadute sull'altro.

### **La tendenza all'autorealizzazione**

In questa ottica, la tendenza all'autorealizzazione deve spingere a comportamenti non dettati dal semplice impulso, ma a porsi degli interrogativi, a fare delle riflessioni, a immaginare degli scenari possibili prima di passare all'azione. Inoltre, la persona può ampliare la propria realizzazione con una tappa successiva, che preveda l'attitudine a contribuire alla ricerca di modi condivisi, che regolamentino i rapporti degli individui appartenenti alla sua cultura, al proprio gruppo, alla medesima comunità. L'etica contribuisce, solitamente, alla costruzione di patti sociali in cui ci siano garanzie di sopravvivenza non solo per i forti e i vincenti, ma anche per la gente comune e ordinaria, che è la maggioranza.



Una società che includa, preveda e programmi soluzioni, regole e comportamenti per ammortizzare il disagio o l'inabilità di soggetti meno fortunati, sollecita il singolo a sentire la totalità della comunità di appartenenza come un affare che riguarda se stesso.

## **Gestalt Psicosociale ed ecologia della mente**

La Gestalt Psicosociale include nei propri principi di base il versante etico, anche come possibilità di confronto per i professionisti sui nuovi modi di definire l'identità e le sue forme. Nell'epoca dell'Io debole dell'identità postmoderna (Menditto, 2004), che a volte si configura in patologie legate al perdita di senso, all'ansia, all'impotenza, l'esperto della Gestalt Psicosociale si trova a dover svolgere il ruolo etico di recupero o di ricostruzione delle radici per l'individuo e per il gruppo. Fornendo confine, identità, appartenenza in situazioni disgregate, *innesca il percorso verso l'autorealizzazione*. La Gestalt Psicosociale è strettamente connessa al pensiero ecologico (Bateson, 1976), ponendo allo stesso modo l'attenzione sulle interrelazioni tra gli esseri viventi e l'ambiente naturale. Entrambe le discipline rimandano alla fenomenologia, senza la ricerca di applicazioni di teorie preformate alla realtà; in entrambe c'è un rimando continuo tra le mutazioni ambientali a cui si assiste da alcuni anni e gli scenari interiori dell'Io debole. I nuovi malesseri psicologici, sfumati e diffusi, evidenziano l'assenza di confini reali o simbolici che vengono posti dalla natura. L'ecologia, ricordando i limiti e i confini dell'uomo occidentale, segnala che egli non ha bisogno di espandersi ulteriormente, ma di imparare piuttosto a mantenere la relazione con l'ambiente circostante e con le «diversità» umane e non.

## **Dicotomia fra forti e deboli**

Tralasciare questo cambio di rotta porta narcisisticamente l'individuo a una maggiore attenzione su di sé, al considerare un fatto trascurabile la connessione con l'altro, la comprensione del diverso, il rispetto per l'ambiente. Gonfiare l'ego fa sconnettere la persona dai propri lati deboli, incompleti e imperfetti, che sfumano e rendono originale la personalità, perché la soggettivizzano; fa puntare, invece, alla ricerca ossessiva della vincita e del successo, pena la frammentazione. In questo modo, si amplia la dicotomia tra la parte forte e quella 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 diversità, del disagio, della debolezza 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.

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». Nel contesto sociale odierno il ruolo dell'allenatore sta diventando più significativo di quello dell'insegnante o del maestro. 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.

## **L'uomo in bilico**

In questo modo, l'individuo vive in bilico e rallenta così 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, che incerta, insicura e poco nutrita, vaga tra le possibili soluzioni che possano darle l'illusoria sensazione di autoaffermazione. 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, penetra tra i solitari interstizi dei frammenti di vetro e trova porte aperte bisognose di affetto, approvazione, identificazione<sup>1</sup> per il vuoto lasciato dai codici paterni di comportamento sociale. 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 comunicazione all'interno di una relazione lascia il proprio ruolo di costruzione dei rapporti e dei legami alla comunicazione persuasiva. La persuasione, che è, in generale, sia l'atto sia lo stato della mente indotta ad accettare

---

<sup>1</sup> Gay Parnell, *La relazione un percorso tra l'imprevisto e la scelta*, relazione presentata nel seminario internazionale organizzato dalla Scuola di Formazione Società Italiana Gestalt, settembre 2004.

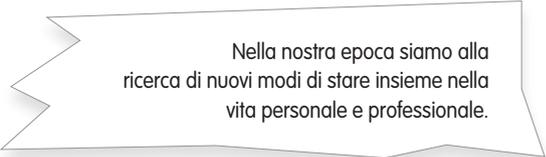
qualcosa, si estende a ogni grado di assenso, e va dalla convinzione più radicata, all'adesione più labile e transitoria. Gli studiosi della comunicazione sanno bene come la natura umana si modifichi in base alle modalità con cui si declina tecnicamente la comunicazione stessa. Quando *la persuasione si dissocia dalla certezza*, ciò dipende spesso da qualche anomalia psichica o fisica del soggetto «persuasivo», sul quale prevale più la volontà indotta che non l'intelletto, in un accentuato senso di squilibrio nella stima che l'uomo di oggi fa della realtà.

### **La terapia della comunicazione e della relazione**

E così, siamo invasi da manuali, riviste e specialisti che ci danno istruzioni e prendono possesso della nostra anima inquieta. Sono sempre più luogo di ritrovo le palestre, i centri di estetica e di benessere. La facciata è sempre più levigata, mentre la struttura interiore è sempre più trascurata. Eppure, ognuno di noi ha sperimentato nei momenti di malessere, di disagio o di cambiamento, quanto la comunicazione e la relazione autentiche siano state terapeutiche per le nostre insicurezze, ferite e paure. Avere la percezione che qualcuno sia lì per noi, per la nostra interiorità malandata, mantiene il legame e porta a cercare insieme una via d'uscita; fa scoccare la scintilla nell'anima ferita o persa, ridà carburante al nostro motore ingolfato nell'azione, consente che riprenda la consapevolezza del nostro cammino nell'esistenza, non soli e impauriti, ma pronti ad andare verso il nuovo e l'incognita.

### **Alla ricerca di nuovi modi di relazione**

Il contratto sociale, che sancisce e decide le regole, i valori e i comportamenti, in base ai quali gli individui stabiliscono le modalità del proprio relazionarsi e vivere comune, è superato. Ciò priva



Nella nostra epoca siamo alla ricerca di nuovi modi di stare insieme nella vita personale e professionale.

l'uomo di sistemi di protezione e di supporto ai confini della propria identità. L'io dell'identità postmoderna è debole, frammentato e percepisce un confine di 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, aggressività e paure oramai generalizzate, caratterizzate spesso dalla mancanza di armonia psicofisica e dalla difficoltà di vivere e gestire i rapporti interpersonali a tutti i livelli. 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 i diversi saperi alla necessità di trovare nuove forme di dialogo reciproco.

### **Far convivere il successo e l'insuccesso nell'identità postmoderna**

L'innata tendenza interiore che ci spinge a cercare nuove mete, a non indietreggiare di fronte alle avversità, a trasformare la fragilità e l'imprevisto in risorsa si deve coniugare con l'io incompleto e debole dell'identità postmoderna, che ha sete continua di nuove caratteristiche, per poter essere in grado di affrontare e gestire una realtà sociale complessa e multiforme e per acquisire la capacità di vivere relazioni oscillanti fra l'appartenenza e l'autonomia. All'individuo e alla comunità serve sempre più la capacità di riconoscere, intraprendere e gestire gli svariati cambiamenti di contesto e di relazioni; di manovrare la deviazione della rotta con abilità nuove, alleggerendo l'ansia conseguente; di far convivere il successo con l'insuccesso e considerare l'errore e l'inciampo come un'occasione per dare nuovo vigore alla propria autoaffermazione.

L'imprevisto e l'incompiutezza diventano occasioni di apprendimento e di tensione verso il dispiegarsi di nuove conoscenze su di sé e sull'altro.

### **Sperimentare la capacità di autoaffermazione**

La persona, di fronte agli imprevisti, alle avversità e ai cambiamenti, ha bisogno di sperimentare la sua capacità di autoaffer-

mazione, deve potersi coinvolgere in ciò che fa, e con passione e impegno incidere in un contesto complesso e flessibile. All'opposto, bloccare la propria mente e le proprie azioni sull'ossessiva necessità della vittoria, e quindi sul traguardo finale piuttosto che sul processo per conseguirla, fa perdere il rapporto con l'esperienza che si sta sperimentando, fonte inesauribile di curiosità e di apprendimento, relegando i rapporti a sottili e malsane forme di potere, semplici mezzi per raggiungere l'obiettivo finale. Abbiamo bisogno di luoghi e spazi dove confrontarci per definire i valori, i comportamenti e i ruoli. Abbiamo bisogno di allenarci a nuove abilità e competenze per affermare noi stessi e mantenere il legame con la comunità.

### **Verso la ricerca di nuove soluzioni**

Anche le diverse professioni sono chiamate a ingaggiare la sfida con i nuovi bisogni; in particolare, gli esperti delle relazioni umane hanno bisogno di confrontarsi sulle difficoltà odierne legate alla paura, all'insicurezza e all'aggressività. Molte persone si rivolgono a tali professionisti, che sono abituati a mettere in gioco la propria autoaffermazione e la propria capacità di leadership nel proprio contesto di lavoro.

Lo psicoterapeuta, il manager, il responsabile, il medico, l'insegnante, il giurista, il politico, fino all'esperto della comunicazione a vari livelli, sono figure che spesso devono esporre se stessi, risolvere problemi o conflitti, prendere decisioni, mostrare la strada, entusiasmare verso nuove mete. A volte si prendono il potere, a volte noi stessi consegniamo il nostro sfocato potere nelle loro mani e nei loro cuori, perché ci mostrino parti nuove di noi, per condurci verso una migliore consapevolezza, per incoraggiarci verso i cambiamenti. Altre volte sono proprio loro che ci utilizzano, ci manipolano, non riconoscono le nostre capacità, ci chiedono di fare ciò che non vorremmo; non ci premiano come ci aspettiamo, ci confondono, ci mantengono in una forzata dipendenza. Il leader e il suo potere lo incontriamo, lo scegliamo, lo subiamo, lo contrastiamo. Spesso dimentichiamo o non percepiamo che noi stessi siamo leader, per scelta o per destino, nella quotidianità o nella professione, in famiglia, al lavoro, nella comunità (Menditto, 2004).

## **Siamo leader inconsapevoli**

Siamo leader inconsapevoli che mettono in gioco molteplici caratteristiche personali e competenze: il senso di responsabilità, il potere personale, la capacità comunicativa o taumaturgica, il saper emozionare, coinvolgere e motivare le altre persone a fare, il prendere decisioni, produrre nuove idee, ambire a nuove mete. Come possiamo allora riappropriarci di questo perduto senso di affermazione di noi stessi e della nostra leadership quotidiana? Come possiamo risvegliare la tendenza a realizzare noi stessi prendendo decisioni e operando scelte? Come manteniamo vigile la nostra capacità di riflessione e di pensiero che si concretizza in un ritrovato senso di soggettività? E infine, come trasmettiamo agli altri queste «abilità» così necessarie in tempi tanto difficili?

## **Sfidare la paura e l'insicurezza**

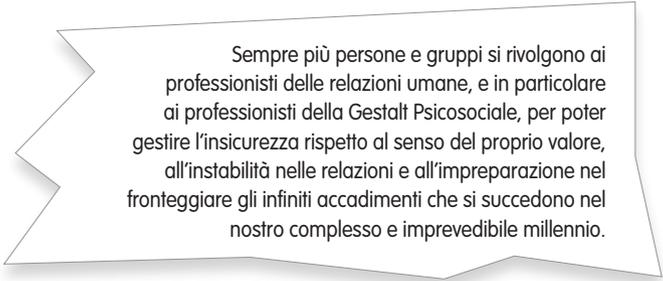
La sfida che dobbiamo accettare è quella di rispondere con nuovo e rinvigorito senso di responsabilità agli interrogativi che emergono dall'osservazione della configurazione della società, dei rapporti interpersonali, delle differenze di genere che plasmano il nuovo uomo e la nuova donna di questo difficile ma stimolante secolo. Come raccogliere questa sfida e trasmetterla a coloro che si rivolgono a noi nella vita personale e professionale? La Scuola di Formazione della Società Italiana Gestalt che dirigo,<sup>2</sup> da sempre svolge attività di ricerca, aggiornamento e formazione nell'ambito della psicologia e delle scienze umane. La metodologia della scuola, la Gestalt Psicosociale, ha formato migliaia di professionisti nell'ambito della psicoterapia, del counseling, della psicologia del lavoro, dell'educazione, di problematiche giuridiche. La comunità della Gestalt Psicosociale periodicamente si riunisce in convegni, seminari, Summer Gestalt Training<sup>3</sup> per confrontarsi su temi attuali e per formulare strumenti e metodologie rispondenti ai bisogni del

---

<sup>2</sup> Nel 2006 la Scuola di Formazione *Società Italiana Gestalt* compie trent'anni di svolgimento di attività didattiche, formative e scientifiche.

<sup>3</sup> Si veda appendice.

nuovo millennio. Professionisti e operatori della Gestalt Psicosociale, provenienti da varie parti del mondo, hanno voglia di mettersi in gioco, di confrontarsi e di sperimentare nuove strade; l'appartenenza allo stesso gruppo lega gli uni agli altri in un percorso entusiasmante e rigoroso per la ricerca di nuovi principi, di nuove metodologie e di nuovi modi di stare insieme.



Sempre più persone e gruppi si rivolgono ai professionisti delle relazioni umane, e in particolare ai professionisti della Gestalt Psicosociale, per poter gestire l'insicurezza rispetto al senso del proprio valore, all'instabilità nelle relazioni e all'impreparazione nel fronteggiare gli infiniti accadimenti che si succedono nel nostro complesso e imprevedibile millennio.

## **Etica e Gestalt Psicosociale**

La Gestalt Psicosociale ha tra i suoi scopi la creazione di luoghi di aggregazione, di confronto e di ricerca, dove il pensiero etico si concretizzi in nuovi modelli identitari e in nuovi comportamenti condivisi. L'esperto della Gestalt Psicosociale, professionista della comunicazione e della relazione a vari livelli, pone se stesso e il proprio ruolo professionale o istituzionale all'interno del dibattito culturale. Porta una viva testimonianza dell'interesse che la nostra Scuola trasmette per la definizione di un preciso modello di riferimento. Così, lo psicoterapeuta, che è chiamato quotidianamente a confrontarsi con il malessere manifestato nelle patologie dello smarrimento e della perdita di senso, può considerare il suo intervento professionale anche come un prezioso ruolo etico di recupero o di ricostruzione delle radici per l'individuo e per i gruppi, fornendo identità, contenimento e senso di condivisione in situazioni disgregate e frammentate. In questo senso, ad esempio, il responsabile di gruppi di lavoro si trova di fatto a gestire non solo l'efficacia produttiva, ma anche il capitale umano del suo gruppo di lavoro. Attacchi d'ansia, aggressività, conflittualità, demotivazione sono i segnali del disagio e dei carichi emotivi che ogni persona del suo gruppo riversa nel gruppo stesso. È un tipo di intervento professio-

nale in cui può svolgere anch'egli un ruolo etico che passa attraverso interventi comunicativi mirati, l'attenzione al ripristino di un clima di gruppo, che definisco «charm game», (capitolo 5) dove circola affettività e si sviluppano atteggiamenti relazionali decompressivi e orientati alla costruzione di legami.

### **L'esperto e la tendenza all'autorealizzazione**

Le modalità per soddisfare la tendenza all'autorealizzazione, *quando sono connesse con i legami sociali*, sono molteplici e vedono la persona comune o il professionista intenti a realizzare ogni giorno con coscienza la propria passione civile, la propria autoaffermazione e la propria leadership, sia che si tratti di occuparsi del proprio lavoro, di avere cura dei propri cari, di proteggere i diritti dei più deboli, o di dipingere, di scrivere poesie, di comporre musica. Ciò che sottolineo nei corsi di formazione, nei workshop e nelle conferenze è che l'esperto delle relazioni a vari livelli deve riconoscere prima di tutto in se stesso la spinta all'autorealizzazione e deve essere consapevole delle proprie abilità e competenze. Ma non solo. Oggi, più che nel passato, è chiamato, da un lato, a contribuire attivamente a favorire un processo di miglioramento nel contesto in cui opera; dall'altro, deve fornire, nelle relazioni professionali di cui si fa carico, un maggiore benessere personale e, laddove sia possibile, innescare un processo di cambiamento. L'esperto, sia esso un consulente o uno psicoterapeuta, un insegnante o un giurista, un filosofo o un politico, metterà tra i suoi primi obiettivi quello di creare soluzioni, luoghi e tempi per realizzare nelle persone il consolidamento di un migliore benessere su livelli possibili e sostenibili. Successivamente, verificherà se è possibile favorire l'accesso a una seconda tappa: accompagnare in un percorso di autorealizzazione coloro che vogliono spingere «se stessi oltre se stessi» e vogliono incardinare le loro aspirazioni in un rapporto con la comunità dove la passione civile sia inclusa e coltivata.

### **Relazione identità e autostima**

Come dicevo prima, la scuola di formazione che dirigo offre un contributo su questi temi, occupandosi di ricerca e di sperimentazione,

consegnando costantemente al dibattito culturale una variegata e mirata produzione di principi e di metodologie. Negli ultimi anni, la ricerca sul tema delle *relazioni* e dei *legami* ha prodotto lo strumento metodologico del *Ciclo di Relazione* (Menditto e Rametta, 2002), ormai applicato con consolidata efficacia in diversi ambiti professionali dove è richiesta la qualità della relazione nei gruppi.

Il lavoro sul tema dell'*Identità* (Menditto, 2003) e dell'*Autostima* (Menditto, 2004) ha prodotto principi e strumenti per favorire nella persona il consolidamento del senso di sé e del proprio valore e per far convivere il senso di autonomia e di appartenenza nella persona, nelle relazioni, nei gruppi e nella comunità. Infine, il tema di ricerca del 2004 si è snodato sull'incontro dell'individuo con l'*Imprevisto* e con la necessità di operare *Scelte* conseguenti. Da qui sono scaturiti i contributi di Sandra e Joseph Zinker (2004) e Gay Parnell<sup>4</sup> che, insegnando nei seminari della Scuola, hanno proposto gli sviluppi e le innovazioni della Gestalt Therapy. *Relazione, identità, autostima, imprevisto, scelta* hanno trovato una sistematizzazione nel manuale *Autostima al femminile*, da cui hanno preso il via varie iniziative, riunendo intorno ai temi cari alla Gestalt Psicosociale e alla Gestalt Therapy professionisti ed esperti delle relazioni umane in workshop, seminari e giornate di studio.

## **L'affermazione di sé nel gioco delle relazioni**

L'occasione che ha fatto nascere in me la voglia di scrivere su questo tema è stato il XIV Summer Gestalt Training *L'affermazione di sé, il maestro, il capo o l'impostore nel gioco delle relazioni* (si veda appendice). Riflettendo sui principi e le metodologie da presentare ai partecipanti, convenuti da varie parti d'Italia, mi sono interrogata su quali strumenti dovrebbe possedere il professionista che si occupa di relazioni, di comunicazione, di educazione, di formazione, di salute, di diritto. Come si può assolvere al compito che il nuovo secolo ci impone di riorganizzare l'identità e i ruoli delle persone, in una ottica costruttiva per l'individuo e per la comunità di appartenenza?

---

<sup>4</sup> Si veda nota 1.

Con quale livello di responsabilità l'esperto delle relazioni umane è chiamato a rispondere? Come declina in modo attuale, mirato e concreto concetti quali autoaffermazione, potere personale, leadership, responsabilità, che si incardinano nell'identità della nuova donna e del nuovo uomo del terzo millennio? Il Summer Gestalt Training è un momento peculiare per la formazione e l'aggiornamento; il seminario lascia un'impronta significativa nel percorso formativo ed esistenziale dei partecipanti. Si sono discusse e sperimentate le diverse sfumature dell'affermazione di sé, dell'autorealizzazione e della leadership nelle introduzioni teoriche e nelle tavole rotonde, mentre nei workshop e nei laboratori è stata privilegiata l'esperienza pratica.<sup>5</sup> L'ultimo giorno è stato dedicato al confronto teorico; la sua strutturazione, articolata e composita, ha innescato nelle persone un processo di apprendimento sia su un piano teorico, necessario per acquisire idee e principi, sia sul piano pratico, per assimilare strumenti e tecniche da utilizzare nella vita privata e professionale.

### **Il tema di ricerca, il seminario, il libro**

L'intensità e la ricchezza dell'esperienza vissuta nel Summer Gestalt Training mi ha sollecitato a raccogliere pensieri, idee e strumenti emersi e a declinarli nel presente volume, attraverso il quale tenterò di trasmettere la visione della *realizzazione di sé*, della *sicurezza interiore* e della *leadership*, con l'entusiasmo che mi ha accompagnato in quest'anno di ricerca. Spero di riuscire a coinvolgere il lettore, che potrà gustare e assimilare le riflessioni che ho condiviso insieme a coloro che hanno contribuito al presente testo. Le relazioni presentate nella giornata convegnistica del Summer da Jole Baldaro Verde *La nascita della coppia umana* (capitolo 1) e da Alessandra Farneti e da Piergiorgio Battistelli *La leadership paterna* (capitolo 2) sono pubblicate all'interno del manuale. Il libro si è arricchito del contributo di Marco Walter Battacchi *A proposito della vergogna* (capitolo 3). L'appendice è

---

<sup>5</sup> Le attività nei workshop e nei laboratori sono illustrate in utili schede pratiche (denominate attività), che consentono al lettore sia di potersi esercitare sia di utilizzarle nella propria professione.

dedicata alle comunicazioni presentate dai professionisti della Gestalt Psicosociale. Il loro contributo dà una idea concreta della ricchezza di esperienze e strumenti che ogni anno circolano nel Summer Gestalt Training sui possibili modi di applicare la metodologia della Gestalt Psicosociale. Una tavola rotonda ha visto partecipare alcuni leader del mondo istituzionale, come Maurizio Baschini, Francesco Menditto e Maurizio Mottola, che hanno illustrato il proprio modo di concretizzare la leadership nei vari ruoli che rivestono. Ne è venuta fuori una serie di testimonianze concrete dei possibili modi e caratteristiche di esprimere se stessi nella leadership quotidiana, che ho riportato nel capitolo sulla leadership. Spero che la combinazione di questi diversi contributi possa aver dato vita a un percorso creativo lungo il quale il lettore possa riflettere sui contenuti proposti, confrontarsi con le esperienze dei vari professionisti, utilizzando per sé o per il proprio lavoro un variegato numero di esercizi o di attività pratiche messe sotto forma di agili schede.

## **Il raccolto del Summer Gestalt Training**

Mi è stato del tutto naturale mettere insieme il fruttuoso raccolto della comunità della Gestalt Psicosociale in una forma utile per il lettore che voglia affrontare, per sé o per coloro con cui entra in contatto professionalmente, il tema dell'autorealizzazione e della sicurezza interiore. Nelle riflessioni che hanno preceduto il seminario, prima di addentrarsi nell'approfondimento sulla realizzazione di sé, i miei pensieri si sono mossi tra due polarità contrapposte, eppure molto vicine, quella del *leader maestro* e del *leader impostore*, quella della *maieutica* e dell'*impostura*. Come ho precisato fin qui, la scissione che la società attuale propone tra ciò che si è dentro e ciò che si mostra fuori, tra la responsabilità e la deresponsabilizzazione, richiede una riflessione sugli infiniti modi in cui si manifesta l'impostore.

## **Vivere come pupazzi**

«Vivere come pupazzi» potrà essere il destino che ci attenderà, se non troveremo luoghi per riflettere sulla dimensione etica della nostra autorealizzazione. Da un lato vivere come pupazzi, dall'altro riflettere

e pensare. Questa metafora, presa a prestito dalla poesia di Marquez *Il pupazzo*, indica la rischiosa tendenza dell'uomo moderno a 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. La spinta alla crescita personale e ai processi di individuazione, alla ricerca dell'autorealizzazione, che come psicoterapeuta accolgo dai miei pazienti, sono molto più difficili da attuare rispetto al passato. Allo psicoterapeuta e all'esperto delle relazioni umane oggi è assegnato il compito di ampliare lo sguardo del paziente, per aprirlo verso un orizzonte più ampio. Nell'ambito psicosociale, ad esempio, si verificano eventi che rendono più complessi i percorsi di cambiamento della persona e che si originano dall'attenzione, dalla consapevolezza e dalla riflessione su se stessi.

La comunicazione persuasiva, allora, deve recuperare le sue caratteristiche maieutiche, la capacità di produrre ragionamenti e di far restare con i piedi per terra. La persuasione mantiene in questo modo il suo significato costruttivo di attitudine all'uso della parola e della comunicazione intelligente e convincente. Convincente proprio nel senso etimologico di *cum vincere* (vincere con), persuadere con la forza del ragionamento, la validità degli argomenti, la descrizione dei fatti.

**S**e per un istante Dio dimenticasse  
che io sono un pupazzo di stracci  
e mi regalasse un poco di vita,  
forse non direi tutto quello che penso  
ma in definitiva penserei  
tutto quello che dico.  
Darei valore alle cose, non per ciò che valgono,  
ma per quello che significano.  
Dormirei poco, sognerei di più,  
sapendo che per ogni minuto che chiudiamo gli occhi  
perdiamo sessanta secondi di luce.  
Andrei quando gli altri si fermano,  
starei sveglio quando gli altri dormono.  
Ascolterei quando gli altri parlano,  
e come gusterei un buon gelato di cioccolata!  
Se Dio mi concedesse un poco di vita,

vestirei leggero, mi appiattirei al sole,  
lasciando scoperto non solo il mio corpo ma anche la mia anima  
Dio mio, se avessi un cuore, scriverei il mio odio sul ghiaccio  
e aspetterei il sorgere del sole.  
Dipingerei sulle stelle una poesia di Benedetti  
con un sogno di Van Gogh,  
e una canzone di Serrat sarebbe la serenata  
che dedicherei alla luna.  
Annaffierei con le mie lacrime le rose,  
per sentire il dolore delle spine  
e il bacio incarnato dei petali.  
Dio mio, se avessi un poco di vita.  
non lascerei passare un solo giorno  
senza dire alla gente che amo, che la amo.  
Convincerei ogni donna o uomo che sono i miei preferiti  
e vivrei innamorato dell'amore.  
Agli uomini dimostrerei quanto si sbagliano  
a pensare che si smette  
di innamorarsi quando si invecchia,  
senza sapere che si invecchia  
quando si smette di innamorarsi.  
A un bambino darei ali,  
ma lascerei che imparasse a volare da solo.  
Ai vecchi insegnerei che la morte non arriva  
con la vecchiaia ma con il dimenticare.  
Tante cose ho appreso da voi uomini.  
Ho appreso che ognuno vuole vivere  
in cima alla montagna, senza sapere che  
la vera felicità sta nel modo di salire la scarpata.  
Ho appreso che quando un neonato stringe con il suo piccolo pugno,  
per la prima volta,  
il dito di suo padre, lo tiene intrappolato per sempre.  
Ho appreso che un uomo ha il diritto  
di guardare un altro dall'alto in basso  
soltanto quando deve aiutarlo ad alzarsi.  
Sono tante le cose che ho potuto imparare da voi,  
ma alla fine  
non potranno servirmi molto  
perché quando mi riporrete dentro la valigia,  
purtroppo io starò morendo.

*(Il pupazzo, Marquez)*