

## **Body Process**

### **Il sé come integratore dell'esperienza**

La psicoterapia della Gestalt considera il sé non come una cosa, una struttura, ma come un processo fluido. Il sé non è un complesso di caratteristiche stabili. Se sano è versatile e flessibile nelle possibilità e qualità, essendo in relazione con le specifiche richieste dell'organismo e dell'ambiente. Il sé non ha una natura propria, se non quando è in contatto con o in relazione con l'ambiente. In questo caso il sé può essere visto come l'integratore dell'esperienza.

Il sé ha a sua disposizione quelle che vengono definite funzioni di contatto, cioè, azioni e capacità specializzate. Il sé in Gestalt non è altro che il sistema di funzioni di contatto. Perls ha definito il sé come un sistema dell'eccitazione dell'orientamento, della manipolazione e delle varie identificazioni ed alienazioni. Attraverso l'eccitazione avvertiamo i nostri bisogni; attraverso l'orientamento ci organizziamo per soddisfare i nostri bisogni in relazione all'ambiente; attraverso la manipolazione agiamo sull'ambiente al servizio dei nostri bisogni; attraverso l'identificazioni varie accogliamo ciò che può essere assimilato dal nostro organismo; attraverso le alienazioni rifiutiamo ciò che non può essere assimilato.

Nel momento in cui alcune funzioni di contatto non sono flessibili e divengono rigide il nostro organismo ha una perdita di consapevolezza e l'adattamento fluido all'ambiente diventa più difficoltoso. Più sono limitate le proprie capacità di contatto, più la propria esperienza risulta essere disorganizzata e frammentaria.

### **La scissione dell' Io dal corpo**

Cosa avviene agli aspetti rinnegati-alienati del nostro organismo quali le sensazioni, i bisogni, le espressioni, i movimenti e le immagini? In che modo vengono tenuti lontani dal nostro sguardo e restano inconsapevoli? In quale spazio conflittuale sono in azione tali funzioni del sé, divenute ora non-sé?

Noi conserviamo in larga misura l'esistenza degli aspetti rinnegati del sé attraverso il legame che hanno con le funzioni ed i processi del corpo. Rendendo il sé-corpo qualcosa di impersonale e degradando l'Io o sé-identificato, al solo aspetto mentale il nostro corpo diventa in un certo senso il sé rinnegato. Scindiamo il nostro organismo in un Io, che è composto di pensiero e verbalizzazione, ed un esso, che è composto di sensazioni fisiche ed espressione non verbale. Sperimentiamo di conseguenza gran parte di ciò che prende la forma di espressione corporea come qualcosa di alienato da sé e quindi irrazionale, mentre la maggior parte di ciò che prende forma verbale come razionale e,

quindi, accettabile per la nostra immagine del sé. Ciò che agisce alla formazione della scissione è una forma di repressione che impedisce al sé rinnegato di affiorare alla consapevolezza. Tale repressione non è solo mentale, infatti essa si esprime attraverso piccoli movimenti fisici di contrazione, come quando ci irrigidiamo per evitare quei movimenti che ci consentono di protenderci verso gli altri, oppure smorzando, sempre attraverso contrazione fisica, le sensazioni corporee che sono parte dei sentimenti amore, rabbia e compassione.

Generalmente il linguaggio del sé identificato prende forma verbale, quello rinnegato forma cinestetica.

### **Il campo di variazione dell'esperienza**

Il rinnegamento del sé può avvenire in varie modalità: sé sensorio, quando a non essere riconosciute sono sensazioni corporee; sé motorio, quando le necessarie mobilitazioni fisiche al fine della interazione con l'ambiente non vengono permesse o non riconosciute come proprie; sé sessuale, quando l'eccitazione, il desiderio e le sensazioni di carattere sessuale o non vengono riconosciute o vengono inibite attraverso l'irrigidimento del bacino. Molte di queste inibizioni derivano da un sé provato dal dolore, in cui esperienze frequenti di dolore, frustrazione ed umiliazione sono state associate a una manifestazione di certe caratteristiche del proprio sé.

Il ripudio del proprio corpo varia da un leggero distanziamento della propria identità da specifiche sensazioni corporee ad un rinnegamento più grave e dilagante, caratterizzato da un conflitto riguardante molte sensazioni ad azioni corporee, per arrivare alla depersonalizzazione ed ad ancora una più grave distorsione e, infine, alla incorporeità psicotica.

In una condizione di tipo nevrotica vi sono buone capacità di contatto con il proprio sé corporeo, ma vengono vissuti alcuni conflitti significativi verso particolari sensazioni ed azioni. Il rigetto di questi particolari processi corporei sfoca in depressione quando essi sono fortemente tenuti fuori dal contatto, in ansia quando tali funzioni di contatto rischiano di sopravvenire, ed in sintomi psicosomatici quando giungono ad una espressione parziale ma distorta. Quando non è sottoposto a stress il nevrotico appare sereno e tranquillo in quanto le esigenze, le sensazioni e le azioni che sono vissute come problematiche non sono chiamate in causa. La persona è "sotto controllo".

Metaforicamente è possibile guardare al sé come se consistesse sia di terra emersa (Io) sia di acqua (aspetti rinnegati del sé). Un funzionamento sano richiede che ci sia equilibrio e possibilità di scambio fra il mare e la terra. Sia in condizioni in cui il mare copre tutta la terra (psicosi) o in cui la terra sovrasta il mare (materialismo somatico) vi

sono parti importanti del sé che vengono rinnegate del tutto. Ad esempio i soggetti che credono fanaticamente al proprio corpo e sono soggetti appunto al così detto materialismo somatico, ad essere rinnegati sono il sé cognitivo, il sé spirituale ed il sé immaginifico. Non esiste un grado migliore di vivere e sentire il proprio corpo, quello a cui lavora la psicoterapia della Gestalt è un riequilibrio fra tutti gli aspetti del sé in modo che una persona sia maggiormente fluida e creativa nella interazione con il proprio ambiente.

### **Integrazione di corpo e sé**

Il lavoro di integrazione della scissione fra corpo e mente parte dal lavoro con le polarità, di cui mente e corpo ne sono la prima evidente. Una qualsiasi forma di buon contatto non può prescindere dall'interazione delle polarità: se ad esempio una persona entra in contatto con la sua parte tenera ed assume un comportamento tenero è necessario che la sua parte dura sia riconosciuta e consapevole, di modo che non vi saranno contraddizioni comportamentali, del tipo lo sguardo tenero ma il braccio ed il torace rigido. Per questo motivo il lavoro terapeutico consiste nel fare emergere, esprimere e rendere consapevole ciascuna parte secondo la propria natura, e in caso in cui si lavori con il corpo nel fare assumere a ciascuna parte la postura adeguata a ciò che vogliono esprimere. Non è sufficiente avere la consapevolezza della propria tenerezza o della propria durezza; al fine di una integrazione efficace e profonda è necessaria l'esperienza, con il bagaglio delle sensazioni, emozioni e movimenti che una esistenza incarnata comporta.

### **L'approccio alla persona come totalità**

Un terapeuta che interessato a lavorare entro un quadro teorico di riferimento olistico deve tener presente due problematiche. In primo luogo che generalmente molte terapie ed approcci terapeutici hanno questo assunto: o si cura la mente attraverso la terapia verbale, o si cura il corpo attraverso una terapia fisica. Ciascuna di queste modalità non lavora al fine della integrazione scissa fra mente e corpo. In secondo luogo che le persone entrano in terapia con differenti distanze tra il loro senso del sé ed il loro processo corporeo, così come con gradi differenti di accesso alla propria esperienza del corpo. I terapeuti allora sono sfidati a comprendere cosa significa avvicinarsi ad una persona come unità, a determinare cosa è necessario recuperare di ciò che è stato frammentato e rinnegato, ed a sostenere l'integrazione delle parti in una persona che possa funzionare come globalità.

