

Terapia della Gestalt integrata

Erving Polster – Miriam Polster

Iniziò a respirare flebilmente la sensazione di sentirsi smarrito. Assaporò l'elisir di sentirsi smarrito: tutto ciò che capita deve Essere necessariamente una sorpresa. Egli non poteva più dare un senso alle cose per lui essenziali (che non lo avevano mai fatto felice); le sentiva fuggire lontano da sé; eppure non si aggrappò ad esse come un disperato. Invece toccò il suo corpo, si guardò attorno, e sentì “qui io sono e adesso” e non fu preda del panico.

(Paul Goodman, *The Empire City*)

Capitolo 1

Il valore dell' “adesso”

I vecchi simboli sono morti, e i nuovi regnano. Ma è assolutamente certo che i nuovi moriranno a loro volta dello stesso male.

Joyce Cary

Il capitolo si apre con una discussione su come la nuova teoria psicologica della Gestalt si stia lentamente affermando in “sostituzione-integrazione” della affermata Psicoanalisi. Tale processo non si sta attualizzando solamente su di un tavolo puramente teorico, bensì si sta sviluppando grazie alle nuove necessità che le persone stesse portano in terapia e dalle esigenze che i terapeuti si trovano a dover affrontare. Il concetto che Polster cerca di far emergere è che, così come la vita e l'evoluzione hanno un processo dinamico che porta al cambiamento, così le stesse teorie hanno la necessità di evolvere e modificarsi. Con l'avvento dell'Esistenzialismo si ebbe la sensazione che non era più possibile rimanere “legati” in dei modelli precostituiti come quello medico della malattia, per cui il mondo si potrebbe suddividere in “malati e dottori”, che non lasciavano nessuna apertura al cambiamento. Adesso non sembra più così rilevante sapere se si è malati oppure no, ma anche conoscere come è possibile esercitare il nostro potere, tenerci in contatto con i nostri bisogni e desideri, creare delle forme istituzionali appropriate in modo da affrontare temi quali il matrimonio, il divorzio, l'aborto e l'integrazione sociale.

Questa nuova impostazione porta alla luce un secondo ed altrettanto importante tema: il valore del vivere e sentire “adesso” in contrapposizione col vivere “preparandosi a”. Questo dualismo lo si può evidenziare riprendendo l'esempio precedente dei malati ed i dottori. Con la modificazione del concetto di malattia cambia anche la visione del momento e del processo terapeutico, in quanto non è più un periodo di transizione verso un futuro “normale” e soddisfacente, ma diventa un momento importante da vivere nel presente. Per spiegare meglio tale concetto riporto una definizione direttamente dal libro: *La sua premessa più importante (della terapia della Gestalt) è che l'esperienza terapeutica non è semplicemente un evento preparatorio, ma un momento valido di per sé, che non necessita di alcun referente esterno per confermare la sua rilevanza nella vita del paziente.* Il rischio maggiore di una vita “preparandosi a” qualcosa che avverrà nel futuro e la “squalificazione” del presente. L'abitudine a tale atto rende fortemente depersonalizzata la vita di una persona, la quale nel momento di ricevere l'agognata ricompensa dopo tanta attesa rimane in uno stato di insoddisfazione e delusione per la pochezza di come “sente e vive” il premio.

L'impostazione teorica della Gestalt cercando di ridare importanza al valore “adesso” vede in queste quattro prospettive le fondamenta della propria terapia: 1) il potere è nel presente; 2) l'esperienza è ciò che più conta; 3) il terapeuta stesso e strumento di terapia; 4) la terapia non è utile solo per chi sta male.

Una tra le più difficili verità da insegnare è che solo il presente esiste e che allontanarsi da esso distoglie dalla caratteristica di vita della realtà. Polster per affermare il potere del presente affronta e spiega due paradossi che vengono individuati come limiti di questa prospettiva: il primo, la terapia della Gestalt riconosce l'azione del ricordare e del programmare come funzioni del presente; il secondo, esistono aspetti “collaterali” che vanno al di là del confronto interpersonale diretto e si riferiscono a questioni realmente importanti, come il Vietnam, l'amicizia, il razzismo ecc.

Il primo paradosso viene risolto da Polster mettendo in evidenza come ad essere pericolosi non siano gli interessi futuri o passati, fondamentali per la vita psicologica di una persona, bensì come il “comportarsi” come se si fosse realmente nel “passato” o nel “futuro” sia la fonte dell’inquinamento dell’esistenza.

Il problema insito al secondo paradosso è che, secondo la terapia della Gestalt, il “parlare sulle cose”, per esempio di un film emozionante o del Vietnam, sia causa di depersonalizzazione, ma risulti anche fortemente protettivo per le persone in quanto consente loro di non mettersi in gioco. Nei gruppi di terapia Gestalt solitamente si evita di “parlare sulle cose” a meno che, e qua risiede il fatto fondamentale, esso non serva come pretesto per fare emergere in un paziente un’esperienza od un vissuto personale risvegliato dal particolare tema di discussione.

Riguardo al secondo punto, l’esperienza è ciò che più conta, Polster invita ad un superamento del concetto di transfert, in quanto Freud, pur considerandolo un fondamentale strumento di lavoro, definiva questo come una deflezione al presente di comportamenti ed emozioni vissute nel passato. In un’ottica Gestalt i vissuti emozionali e “tutto quanto potrebbe accadere” sono visti come attuali e frutto della specifica relazione in corso fra paziente e terapeuta.

A questo punto si collega pure il terzo, il terapeuta stesso è strumento di terapia, in quanto è soggetto attivo ed indispensabile della costruzione di una relazione d’aiuto.

Infine, nel momento in cui si rende obsoleto il concetto di malattia e si sostituisce col termine di “crescita” personale, appare chiaro come un intervento terapeutico possa risultare utile a tutte le persone che vogliono avere maggiore consapevolezza di se stessi ed un miglioramento qualitativo della propria vita.

Capitolo 2

La Figura Viva

Una volta provai a convincere un behaviorista che quando si riferiva ad una “femmina” come stimolo, parlando di un uccello maschio, ignorava i problemi ed i fatti dell’organizzazione

Wolfgang Koehler

Un tema molto caro agli psicologici della Gestalt è la dinamica dell’atto percettivo. Essi teorizzarono che chi percepisce non è semplicemente un bersaglio passivo del bombardamento sensoriale proveniente dal suo ambiente, bensì egli struttura organizza e impone ordine alle proprie percezioni.

La percezione di una figura sarebbe possibile grazie ad un ruolo attivo da parte dello sfondo, che non si limita solo a fare da contenitore dello stimolo, ma che risulta esserne la sua sorgente. Seconda questa impostazione, infatti, è tramite la dinamica figura/sfondo che una persona è in grado di perlustrare un paesaggio, dato che dallo sfondo emergono via via figure e stimoli che attraggono e spostano la nostra attenzione permettendo così una veduta fluida ed armoniosa. In questo processo un soggetto è parte attiva, in quanto è egli stesso che con i propri bisogni presenti costruisce il suo paesaggio e fa emergere dallo sfondo ciò di cui necessita in quel momento.

Polster individua due elementi fondamentali che influenzano la percezione di una persona in un dato momento: 1) il passato, 2) e le situazioni incompiute.

Le esperienze del passato condizionano continuamente, perfino in un atto che può sembrare così immediato e semplice come la percezione: per fare un esempio, una persona che non sopporta la propria omosessualità tenderà ad offuscare e neutralizzare tutti gli stimoli presenti nello sfondo in modo da non avere disturbi di ansia, come un leggero disagio o una situazione di panico; allo stesso modo una persona affamata farà emergere dall’ambiente tutto ciò che può essere indizio di una possibilità di cibo.

Certe situazioni, che nel secondo caso potrebbe essere solo un bisogno momentaneo da soddisfare, corrono il rischio di diventare rigide e fonti di disturbo. Il compito di un terapeuta è, infatti, quello di riuscire a far emergere dallo sfondo gli stimoli che sono ritenuti pericolosi da una persona, in modo che questi diventino conosciuti ed armoniosi nel presente; questo atto permette di ripristinare una coerenza in tutto l’ambiente percepito, in modo che al rapporto figura/sfondo sia caratterizzato da una reversibilità fluida e non da fissazione rigida.

Una esperienza può essere detta vissuta a pieno nel momento in cui essa viene “chiusa” e non lasciata in sospeso per qualsiasi motivo. La maggior parte delle persone riescono a contenere molte situazioni incompiute, per fortuna perché nel corso della vita è inevitabile restare spesso in tali situazioni. Tuttavia, sebbene una

persona possa tollerare numerose esperienze incompiute, queste direzioni non completate cercano il completamento e, quando diventano sufficientemente potenti, assalgono l'individuo con preoccupazioni, comportamenti compulsivi, diffidenza, energia oppressiva e attività autodistruttive.

Ogni volta che una situazione incompiuta sta al centro dell'esistenza di una persona, "l'effervescenza" della mente viene ostacolata. Idealmente, la persona libera può coinvolgersi spontaneamente con qualunque cosa la interessi e stare con essa fino a quando l'interesse si attenua e qualcos'altro attrae la sua attenzione. Questo è un processo naturale e una persona che vive secondo questo ritmo si sperimenta flessibile, chiara ed efficiente.

Ci sono due ostacoli che possono interferire con questo processo: 1) l'ossessione o la compulsione, 2) e la labilità mentale.

Nel primo caso vi è un bisogno rigido di completare vecchie situazioni incompiute; esso porta ad una formazione figura/sfondo stagnante. Nel secondo, invece, la concentrazione fugace impedisce alla persona di sperimentare appieno ciò che sta accadendo e quindi di farle chiudere una esperienza.

La relazione figura/sfondo rappresenta un altro distacco dalla teoria Psicoanalitica. Un principio psicologico che molti teorici condividono è quello secondo cui esistono molte forze dinamiche nell'individuo che possono non essere accessibili alla sua consapevolezza, ma che, in ogni caso, influenzano il suo comportamento. Il più importante di questo è il concetto di inconscio, che ha come controparte la relazione figura/sfondo. Le critiche alla teoria di Freud partono dalla separazione di ciò che è conscio e di ciò che è inconscio, divisione che mal è spiegata dal ruolo del preconcio e che ignora la natura olistica dell'uomo. Questa dicotomizzazione ha bloccato, in sede terapeutica, la consapevolezza sul libero flusso fra ciò che era ritenuto accessibile ed inaccessibile. Quasi come in un gioco di parole, le persone, "distolte dall'esperienza manifesta, perdevano di vista l'immediatezza, per scoprire ciò che stava veramente accadendo".

Con il concetto di figura/sfondo si rende nuovamente importanza alla situazione presente, qui ed ora, e si fa luce nel rapporto consapevole-inconscio. Compito del terapeuta è quello di aiutare il paziente ad esplorare il proprio sfondo, in modo che possano emergere liberamente e diventare consapevoli tutte le figure presenti.

Capitolo 3

La Resistenza e il suo Superamento

...Siamo un incredibile miscuglio di forze violente...

Non parliamo quindi in termini di accusa. Così tanti fattori intervengono e spingono alla passione, all'afformazione. Ognuno è diverso. Un miliardo di piccole cose non percepite da chi subisce la loro influenza... elementi negativi e positivi lottano, e noi possiamo solo guardarli e chiederci delle cose o piangere. A volte si può vedere chiaramente un angelo scontrarsi con un avvoltoio

Saul Below

Nella Teoria della Gestalt il concetto di resistenza assume, così come molti altri, un ruolo ed ha una definizione nuova rispetto al passato. Non si pensa più ad una forza negativa antagonista al cambiamento, ad una barriera che deve essere rimossa affinché possa emergere la vera natura dell'individuo, ma diventa una forza creativa la cui funzione è quella di gestire un mondo altrimenti troppo difficile.

Una resistenza si instaura in un individuo perché in una specifica situazione un certo comportamento risulta essere il miglior adattamento per il soggetto stesso; il problema può sorgere nel momento in cui tale comportamento, anziché renderlo particolare alla situazione, viene generalizzato al mondo come migliore ed unico adattamento possibile.

Inoltre essa non è qualcosa da eliminare in modo da tornare alla "purezza" interiore, poiché è parte integrante della sua identità. La natura dell'uomo è un insieme di fattori fusi in modo creativo ed originale: eliminare uno di essi, come una resistenza, dà vita ad un nuovo individuo e non all'individuo precedente meno un comportamento.

Lavorare su una resistenza può voler dire esplorarla attraverso delle metafore e, se essa acquistasse una forma particolare tipo un muro, instaurare con questa un dialogo in modo da farla rivelare e poterla conoscere in modo nuovo. L'approccio del terapeuta dovrà essere mirato a far evolvere una resistenza in modo da farla diventare una parte piena di energia della personalità del cliente, piuttosto che un peso morto depersonalizzato.

Capitolo 4

Modalità di resistenza al contatto

Un misterioso straniero in un nero giorno
Bussò alla mia vita e suscitò un inferno -

Trovai il perdono difficile perché
Alla fine risultò essere me stesso

- ma ora quel demonio ed io siamo così
immortali amici l'uno dell'altro.

E.E.Cummings

Solitamente una resistenza si rivela nel momento in cui vi è un'assenza di contatto con l'ambiente esterno in una particolare situazione. Essa in un certo qual modo "ci corre in aiuto" in modo da non correre il pericolo in situazioni che potrebbero essere causa di delusioni e forti sentimenti di rabbia, frustrazione, impotenza, futilità ecc. Questo comportamento agisce in modo da deviare la nostra energia in modo da ridurre le possibilità di contatto con il nostro ambiente. Le direzioni specifiche di questa interazione deviata coloriranno lo stile di vita della persona, a seconda dei canali che questa preferisce tra quelli che le si aprono. Ci sono cinque principali canali nelle interazioni resistenti, ciascuno dei quali ha un particolare stile espressivo: 1) introiezione, 2) proiezione, 3) retroflessione, 4) deflessione, 5) confluenza.

Una persona che introietta impiega la propria energia incorporando passivamente ciò che l'ambiente gli fornisce. Il tentativo di specificare le proprie richieste e preferenze è minimo. Ciò dipende o dalla sua poca capacità di discriminare o da un ambiente che gli è totalmente favorevole. Nel caso in cui gli altri agiscono in modo incompatibile con i suoi bisogni, egli, finché resta in questo stadio, deve usare la propria energia per mantenersi soddisfatto delle cose, che prende così come le trova.

Colui che proietta si disappropria di aspetti di se stesso, attribuendoli all'ambiente. Se l'ambiente è abbastanza diverso, a volte egli avrà ragione, ma per lo più commetterà gravi errori, farà a meno del ruolo che gli appartiene nella conduzione della energia e si sperimenterà impotente ad effettuare un cambiamento.

Un individuo che retroflette rinuncia a qualsiasi tentativo di influenzare il proprio ambiente, diventando un'unità isolata ed autosufficiente, reinvestendo la propria energia in un sistema esclusivamente intrapersonale e riducendo gravemente lo scambio tra se stesso e l'ambiente.

Chi deflette mette in atto con il proprio ambiente una relazione a casaccio, o colpisce o manca; il più delle volte però manca: ogni tanto colpisce, ma per lo più accidentalmente. Così, o non investe energia sufficiente per ottenere una risposta adeguata, oppure la investe senza focalizzarla, per cui essa si disperde e svanisce. Alla fine, egli si ritrova vuoto, dato che ha ottenuto una scarsa risposta od un fallimento.

Infine, con la confluenza, l'individuo segue la corrente. Ciò implica un dispendio minimo di energia per la scelta personale: deve solo abbandonarsi alla corrente del campo e lasciarsi trasportare da essa. In questo modo potrebbe giungere dove forse non avrebbe voluto andare, ma sembra che i suoi compagni apprezzino tale direzione, per cui presume che debba essere valida. Inoltre gli costa poco, come potrebbe lamentarsi?

Capitolo 5

Il Confine di Contatto

Soltanto l'essere, la cui alterità io – Essere – accetto,
vive e mi sta davanti nella comprensione piena della
esistenza, portandomi la luce della eternità. Soltanto
quando due si dicono reciprocamente con tutto il loro
Essere : "Sei Tu", abita in loro l'Essere Presente.

Martin Buber

Il contatto non è sinonimo di stare semplicemente insieme, è piuttosto un incontro fra due esseri separati che necessitano di una indipendenza ma che rischiano e sono attratti dalla ricerca di una unione. Qua si apre un paradosso: da una parte il contatto è la vera linfa vitale della crescita, l'unico mezzo per cambiare se stessi e la

nostra esperienza del mondo, dall'altra esso può portare un individuo a perdere la propria identità dissolvendosi nel mondo. La proposta di Polster è quella di individuare nel proprio confine personale il sito di un vero e costruttivo contatto. Affinché un contatto sia positivo e non rischioso vi è il bisogno prima di sentire pienamente la propria identità ed i propri confini; solo dopo allora un individuo potrà entrare in contatto col mondo senza il rischio di dissolversi in esso.

Il confine dell'Io è determinato dall'intera gamma di esperienze vissute da una persona, dalle sue capacità di assimilare ed integrare le nuove esperienze; esso definisce anche i valori, le idee, le azioni, i sistemi, le immagini ed i ricordi con quali è permesso entrare in una relazione. Normalmente il confine dell'Io non è rigido bensì fluido, esso si estende e si ritira a seconda dello stato d'animo in cui una persona si trova: se è disposta alla relazione, se è pervasa dalla rabbia, solitudine, gioia ecc.

All'interno del confine dell'Io è possibile fare contatto facilmente ed in modo armonico e il risultato è un piacevole senso di gratificazione e di crescita. Secondo l'esperienza di Polster all'interno del confine alcune persone sembrano fare grandi cambiamenti ed è possibile supporre che tali cambiamenti corrispondano ad una grande crescita. La gamma di tali cambiamenti può variare dall'avvenimento fortuito, su cui una persona ha poco controllo, od a quei cambiamenti prodotti dai suoi sforzi propri, a cui sembra rispondere con energia e abilità.

L'esperienza del confine dell'Io può essere esperita attraverso diverse modalità: i confini del corpo, i confini dei valori, i confini della familiarità, i confini dell'espressione e i confini relativi ad essere esposti.

Capitolo 6

Le Funzioni del Contatto

Entra il vino in noi per la bocca
E l'amore per gli occhi;
Questo è tutto ciò che dobbiamo avere per certo
Prima di invecchiare e morire.
Alzo la coppa alle labbra,
Ti guardo, e sospiro.

W. B. Yeats

In questo capitolo, uno dei più affascinanti, Polster mette in evidenza ed analizza ciascuna modalità con cui una persona può entrare in contatto con un'altra e con il mondo.

Queste sono sette: Guardare, Ascoltare, Toccare, Parlare, Muoversi, Odorare e Gustare.

L'aspetto fondamentale che emerge è la duplicità con cui è possibile filtrare il mondo attraverso l'utilizzo di ciascuna funzione: una strumentale-quantitativa, l'altra qualitativa.

Vi sono molti esempi riportati in cui è possibile sentire questo salto, in cui si sente quanto siamo poco propensi ed abituati a filtrare il mondo in modo qualitativo. Un contatto ha vita e si stabilisce in modo più vero quando siamo in grado di fare questo salto: nel momento in cui non siamo fissati sulla nostra posizione, ma sentiamo e viviamo anche quella degli altri. In quel momento il mondo pare cambiare, ed è possibile stabilire una relazione calda e nutriente per noi stessi. Il modo attraverso cui è possibile valorizzare i segnali provenienti dall'esterno è quello di farli "risuonare". Da questa capacità di risuonare gli eventi, filtrati dalla propria esperienza, dipende il fatto che, davanti ad eventi che sembrano avere uguale pregnanza ed intensità, un individuo risponde con il contatto, un altro risponde squalificandoli.

E' importante anche evidenziare come mentre sia possibile descrivere sette funzioni attraverso cui entrare in contatto, una volta che quest'ultimo si ottiene è uguale per tutte: c'è nell'individuo una carica di energia che culmina in un senso pieno di coinvolgimento con qualsiasi cosa gli interessi in quel momento.

Capitolo 7

Episodi di Contatto

Non desisteremo mai dall'esplorare
E la fine della nostra esplorazione

Sarà quando arriveremo al punto di partenza
E lo conosceremo per la prima volta.

T. S. Eliot

Nei precedenti due capitoli si sottolinea il confine e le modalità attraverso cui si stabilisce un contatto; qui Polster pone l'attenzione su come esso emerge e si sviluppa nel corso di una seduta.

Gli episodi sono caratterizzati da tre aspetti fondamentali: una sintassi, una rappresentatività ed una ricorrenza. La sintassi è la struttura o la dinamica delle fasi che un episodio di contatto generalmente ha necessità di attraversare dal suo inizio fino a quando può dirsi concluso. Essa è divisa e si sviluppa in otto stadi: 1) l'emergere di un bisogno, 2) il tentativo di esprimerlo, 3) la mobilitazione della battaglia interiore, 4) la formulazione del tema che incorpora il bisogno e la resistenza, 5) l'arrivo all'impasse, 6) l'esperienza culminante, 7) l'illuminazione, 8) il riconoscimento. Tutto il ciclo può durare un minuto od un'intera seduta, un anno o tutta la vita. Gli otto stadi possono presentarsi in sequenze diverse o anche condensati in simultaneità. Vogliono essere una guida, non un ordine preciso ed immutabile.

La rappresentatività tenta di verificare quanto un'esperienza fatta in terapia possa essere rappresentativa ed utile nella vita di tutti i giorni. Su questo aspetto vengono in aiuto le basi teoriche della terapia della Gestalt. Abbiamo già visto in precedenza come ogni singolo cambiamento, seppur minimo, porta il proprio "sistema" ad un cambiamento qualitativo ed ad una organizzazione nuova e creativa; per la stessa ragione non è possibile considerare un'esperienza terapeutica, quando è stata assimilata ed integrata, al di fuori della persona una volta uscita da una seduta e ritornata alla quotidianità. Inoltre vi sono delle tecniche qualitative proprie della terapia che facilitano questo trasporto dalla relazione terapeutica all'esterno come: l'insegnamento di abilità utili nella vita quotidiana, la funzione di attivazione e lo sviluppo di un nuovo senso di sé.

La ricorrenza indica il ripresentarsi di uno stesso tema visto come problematico da una persona durante tutto l'arco della vita. Un concetto fondamentale che Polster chiarisce è che non si lavora su un aspetto problematico affinché esso sparisca per sempre e non si ripresenti, ma affinché possa cambiare la problematica centrata su quel tema. La cancellazione di un problema che viene sentito come esistenziale, infatti, è di per se impossibile, ma è possibile ed è necessario lavorarci sopra affinché esso non diventi statico e fissato, bensì dinamico. Un esempio di questo tipo può essere quella di un uomo che vive con angoscia certi suoi aspetti omosessuali; il lavoro terapeutico potrebbe far evolvere tale angoscia su una vita eterosessuale altrettanto angosciante e problematica. Che guadagno ci sarebbe nel risolvere i problemi omosessuali se poi è inevitabile caricarsi di quelli eterosessuali? La risposta che Polster dà a questa domanda è chiara: "il guadagno è enorme, perché il solo fatto di cambiare i problemi scioglie la qualità fondamentale della nevrosi, cioè la fissazione". Uno degli aspetti più insopportabili della nevrosi è, infatti, la noia che essa produce. Questo aspetto chiarisce un punto fondamentale del lavoro terapeutico, ovvero non si lavora per eliminare un problema, bensì per imparare a superarlo: se i temi vengono risolti man mano che appaiono, anche la risoluzione dei problemi apparirà più possibile.

Infine ci sono tre fattori molto importanti che possono giocare, interferire o guidare un episodio di contatto: l'amore, l'odio e la pazzia.

Queste tre forze sono molto potenti nel dirigere l'emotività le azioni e quindi un episodio di contatto di una persona. Un terapeuta esperto dovrà, quindi, sentire e vedere il flusso di tale forze durante un lavoro con un paziente.

Capitolo 8

La Consapevolezza

Essere consapevoli del proprio corpo in funzione delle cose che sappiamo è sentirci vivi. Questa consapevolezza è parte essenziale della nostra esistenza come persone attive e inebrianti.

Michael Polanyi

Una critica che molto spesso viene fatta alla terapia della Gestalt è quella di voler aumentare la consapevolezza di se stessi su delle persone che già di loro sono iper-consapevoli di tutto ciò che fanno. Polster risponde a tale affermazione dicendo che in realtà accade spesso che i pazienti dedichino molta attenzione a se stessi poiché ciò toglie loro la possibilità di fare qualcosa di cui non vorrebbero essere consapevoli: come un radar si

proteggono da qualsiasi comportamento che sfugge al loro controllo cosciente. Non vogliono fare niente di cui non vogliono essere consapevoli e non vogliono essere consapevoli di ciò che non vogliono fare. Gli ossessivi, i quali sono abilmente consapevoli dei dettagli anche più piccoli dei loro comportamenti e delle reazioni che suscitano negli altri, sebbene ignorino la loro problematica latente, consacrano a questi cavilli sociali un'attenzione eccessiva per salvarsi dalla consapevolezza delle proprie paure personali. E' questo evitare la consapevolezza temuta che li mantiene iper-attenti a se stessi: ovvero tesi, in equilibrio precario, facilmente imbarazzati e suscettibili, ma salvi.

E' per andare oltre a questa consapevolezza apparente che i terapeuti della Gestalt intervengono molto con domande del tipo: Che cosa senti? Che cosa fai? Di che cosa sei consapevole? Che cosa vuoi?

Una consapevolezza migliore del proprio vissuto qui ed ora necessita che venga portata attenzione su vari aspetti personali; essi possono essere suddivisi in livelli, l'ultimo dei quali è una riorganizzazione creativa e nuova, non una semplice somma, di tutti i precedenti: la consapevolezza delle sensazioni ed azioni, dei sentimenti, di ciò che si vuole e dei propri valori e giudizi.

In una situazione terapeutica la consapevolezza delle sensazioni e delle azioni serve per tre obiettivi: 1) accentua la realizzazione personale, 2) facilita il processo di elaborazione, 3) aiuta il recupero di vecchie esperienze.

Per quanto riguarda il primo punto, Polster afferma che ci sono due tipi di persone: quelli votati all'azione e quelli, invece, guidati dalla consapevolezza. Entrambe le tipologie di persona possono raggiungere una soddisfacente realizzazione di se stessi a meno che una delle due predisposizioni non prevalga ed escluda l'altra. L'individuo portato all'azione, affinché si senta realizzato dovrà necessariamente avvertire e sentire le sensazioni che la sua azione avrà suscitato in se stesso in modo da sentirsi appagato e portare a chiusura l'evento; allo stesso modo colui che è guidato dalla consapevolezza delle proprie sensazioni dovrà alla fine tradurre queste ultime in una azione che le diano soddisfazione.

Il riportare l'esperienza alle sensazioni del proprio corpo, inoltre, può facilitare il processo di elaborazione di un paziente, in quanto esse possono rompere il processo di un pensiero invischiato nella razionalità, nella fissazione e nell'idealizzazione.

Infine legato al secondo punto vi è anche il terzo, in quanto tramite le sensazioni corporee è possibile far affiorare esperienze passate in modo nuovo e diverso: esse non saranno più solamente frutto di un ricordo freddo e razionale, ma ricaricate da delle sensazioni vere che sono state riattualizzate al presente.

Collegato inestricabilmente alle sensazioni è il livello affettivo, il quale possiede una qualità che va al di là della gamma delle impressioni rudimentali del corpo.

I sentimenti hanno la forza di spingere una persona a catalogare ogni evento come piacevole o spiacevole: ciò non è proprio delle sensazioni, le quali prese di per sé dicono ben poco sulla totalità della persona. Questo dipende dal fatto che esse sono non-specifiche: il cuore può battere rapidamente in condizioni molto diverse, come la bramosia o la paura. Proprio per questa capacità aggiunta, in terapia della Gestalt si cerca sempre di fare spazio alla consapevolezza del tono affettivo, poiché essa è un mezzo per riuscire ad integrare i vari dettagli della vita di un evento di una persona.

A tale scopo, richiamiamo l'attenzione sui sentimenti in modo simile a quello già descritto a proposito del lavoro delle sensazioni. La descrizione del tono affettivo, il riconoscimento delle incongruenze o delle lacune dell'esperienza, la focalizzazione di ciò che si va via via scoprendo e lo stare con esso finché emerge l'espressione organica, sono tutti modi di usare i sentimenti come vie di accesso al ciclo di consapevolezza ed espressione. Una volta compiuto questo ciclo, l'individuo è libero di muoversi verso altri nuovi cicli di consapevolezza-espressione. Il rinnovarsi continuo e fluido di questo processo costituisce una qualità importante del buon funzionamento.

Allo stesso modo la consapevolezza di ciò che si vuole è una funzione di orientamento. Essa dirige, mobilita, incanala e focalizza. Un desiderio può essere descritto metaforicamente come una luce proiettata sul futuro. Il volere ha la funzione e la forza di legare l'esperienza presente col il futuro, dove risiede la sua gratificazione, e con il passato, di cui essa rappresenta il suo culmine e la sintesi. I desideri vengono fuori dagli stati d'animo precedenti: è il dar senso alle sensazioni ed ai sentimenti che conduce a questo movimento volitivo. Solo quando una persona è in contatto diretto con la propria realtà e con ciò che vuole in questo momento, può forgiare l'anello centrale della catena di eventi ed esperienze che compongono la propria vita.

Dire che basterebbe sapere ciò che si vuole per essere gratificati potrebbe sembrare banale; in realtà tale processo per alcuni è molto complesso. Infatti, quando in terapia viene chiesto "Che cosa vuoi?", tale domanda porta comunemente al vuoto, quasi come se fosse espressa in una lingua straniera, che il paziente deve ancora imparare. Egli ha bisogno di esercitarsi nel riconoscere ciò che vuole. In mancanza di chiarezza di desideri,

l'individuo o si immobilizza e si impantana in un crescente accumulo di sensazioni o sentimenti, o diventa disorganizzato e intraprende una confusa ricerca di gratificazioni che può portarlo all'azione, ma non alla soddisfazione.

Talvolta accade che una persona perda il contatto con i propri desideri poiché li ha "gonfiati" eccessivamente, tanto da renderli inaccessibili ed irraggiungibili. Dire voglio rispetto, amore, essere un buon padre o marito, sono tutti esempi di espressione di desideri non raggiungibili: sarebbe più appropriato se una persona dicesse di voler imparare a pattinare sul ghiaccio, di voler parlare una lingua straniera o di voler fare meglio l'amore. Tali propositi hanno la caratteristica di essere chiaramente definiti e, perciò, tutti gli ingredienti necessari per il loro completamento sono per lo meno disponibili ed identificabili. Per questo motivo in terapia della Gestalt si ha il proposito di sgonfiare i desideri in modo da renderli accessibili ed operativi. Ciò è possibile attraverso domande del tipo: "Che cosa dovresti fare per essere un buon marito?" oppure "Come si comporterebbero le persone con te se ti rispettassero?".

Infine la consapevolezza dei propri giudizi e valori permette di visualizzare la mappa entro cui una persona è capace di muoversi e quindi di espandere e vivere le proprie sensazioni, emozioni e desideri. Talvolta in terapia è necessario portare una persona alla consapevolezza dei propri valori e giudizi in modo da renderle noto come tali "paletti" influiscano nel vissuto emozionale e nelle sensazioni delle vicissitudini di ogni giorno. La presa di coscienza di una tale esperienza può portare un paziente a modificare la propria mappa, poiché alla luce della nuova consapevolezza i giudizi ed i valori potrebbero risultare non più adeguati alla situazione attuale.

Anche in questo caso si vede come in terapia della Gestalt si cerchi di far evolvere, con un processo esplorativo e non interpretativo, la fissazione in un movimento dinamico costruttivo.

Capitolo 9

Esperimento

Niente di ciò che sopravvive, che è ancora vivo in qualche modo, può essere trattato con impassibilità.

Bernard Berenson

Dal titolo di questo capitolo, così come lo sarà per l'ultimo, si può evincere facilmente il carattere più tecnico dell'argomento rispetto ad una formulazione teorica dei precedenti.

Qua Polster fa una descrizione tecnica, basata su esempi reali di situazioni terapeutiche, di come è possibile lavorare con un paziente.

Tali modalità sono: 1) la rappresentazione, 2) il comportamento diretto, 3) la fantasia, 4) i sogni, 5) i compiti.

Io invito ciascuno a leggere tale capitolo, in quanto una mia sintesi in questo caso sarebbe una ricopiatura "bruttina" del caso e dell'intervento applicato. L'argomento trattato è molto avvincente e da una dimostrazione pratica molto soddisfacente, poiché riesce a far emergere attraverso tecniche operative tutti i concetti teorici precedentemente enunciati.

Capitolo 10

Al di là della Relazione Duale

La mia gente è grigia,
grigia colomba, grigia alba, grigio temporale.
Io dico che sono belli,
e mi chiedo dove vanno.

Carl Sandburg

Lo stesso discorso fatto per il precedente capitolo vale per questo, in cui Polster tratta le tecniche operative che si possono utilizzare in terapia della Gestalt anche in una situazione aperta o di gruppo.

Esse sono: 1) la sedia calda, 2) la sedia calda fluttuante, 3) i gruppi naturali, 4) le coppie e le famiglie.