

IL COUNSELING AD ORIENTAMENTO GESTALTICO

Riccardo Zerbetto

Publicato su: *Gli orientamenti nel counseling* a cura di Mario Mengheri, FrancoAngeli Editore.

Premessa

E' importante, parlando di counseling, *definire l'orientamento teorico e metodologico* al quale lo stesso si ispira. Tale precisazione è generalmente più adottata nel campo della psicoterapia dove, già nella specificazione del professionista, si indica l'orientamento epistemologico. Si parla infatti di uno psicoanalista (intendendo generalmente un freudiano, a meno di non utilizzare il termine in senso molto generico), di junghiano, di cognitivista, reichiano etc. Nel caso del counseling si tende spesso ad enfatizzare l'aspetto integrativo e metodologico dell'approccio come pure un approccio più collegato ad un agire concreto che non a speculazioni maggiormente improntate a modelli teorici.

Non v'è dubbio, tuttavia, che il counseling, nella pratica del suo esercizio, non può prescindere da un percorso formativo che risentirà inevitabilmente – ed auspicabilmente - di un quadro di riferimento che, a questo punto, è bene rendere esplicito e consapevole. Non solo nella definizione del programma formativo ma anche nell'indirizzo che il cliente ha il diritto, se lo desidera, di conoscere in modo più esplicito. Diversissimi sono infatti gli stili di approccio ed i riferimenti di carattere teorico che sottendono l'operatività del counselor. Aspetto questo che, accanto ad un possibile disorientamento in cui il cliente può cadere trovandosi ad operare una scelta tra modelli diversi, rappresenta tuttavia una ricchezza se è vero che la bio-diversità (in questo caso potremmo dire la psico-diversità) rappresenta un patrimonio da difendere ed anzi da sviluppare seppure accanto a processi egualmente importanti per una professione orientati a definire *standard* omogenei e possibilmente condivisibili.

Tra i molti orientamenti nel counseling, quello della Gestalt ha, a parer mio, una caratteristica particolare: *quella di una minore differenza strutturale – nell'orientamento teorico-metodologico – tra psicoterapia e counseling*. Se prendiamo, ad esempio, la psicoanalisi nella sua forma classica, è difficile immaginare una forma applicativa, come il counseling, che possa prescindere dalla definizione del *setting* che preveda il lettino, il privilegio per l'aspetto fantasmatico anziché dei rapporti con la realtà obiettiva, il divieto del contatto corporeo e visivo etc.

Nel caso della Gestalt, come vedremo, lo stesso orientamento nella psicoterapia comporta una serie di elementi costitutivi che si ritrovano abitualmente nelle definizioni stesse di counseling. Tale condizione privilegiata da parte di un orientamento nella psicoterapia a fornire un modello

applicabile anche al counseling – si esprime del resto in pubblicazioni che datano già alcuni anni e che hanno fatto storia nella definizione di questa nuova professionalità: prima fra tutte il testo di Petruska Clarkson *Gestalt Counseling* (1989). Un testo che ha avuto un'ampia diffusione anche al di fuori del contesto gestaltico in senso stretto ed ha proposto concetti e pratiche che sono andate diffondendosi e integrandosi con altri indirizzi di varia provenienza.

Questa condizione di privilegio pone, tuttavia, anche un problema che, in taluni casi, si presenta come di non facile soluzione: il tentativo cioè di differenziare i due livelli di intervento. Nel caso della psicoanalisi, a cui abbiamo accennato per fare un esempio, è maggiormente differenziabile un approccio tradizionale che fa riferimento all'area della psicoterapia da uno nel counseling che, seppur ispirandosi ai concetti generali che caratterizzano questo orientamento, se ne differenzia necessariamente nel proporsi in ambiti applicativi diversi (il settore dei servizi pubblici, ad esempio, anziché quello libero-professionale).

Nella mia presentazione mi avvarrò di alcuni contributi prodotti dagli Allievi dei Corsi di counseling promossi dal Centro Studi di Terapia della Gestalt che coordino insieme a Donatella De Marinis. Contributi spesso tratti da pubblicazioni mie sul tema e che, attraverso un meccanismo a “circolo virtuoso”, mi sono ritornati sotto forma di sintesi che ho preferito utilizzare, rispetto a scritti originali, in segno di riconoscimento per il pregevole lavoro svolto.

1. Gli elementi costitutivi del counseling

Definire cosa intendiamo per counseling non è facile. Sicuramente non significa quello che la parola letteralmente indica e cioè il “dare consigli” (L'*Oxford Dictionary* traduce con “consiglio da un consigliere-consulente”) ma, secondo l'uso che abitualmente viene dato al termine, qualcosa di più e cioè un aiuto ad affrontare problematiche che non necessita unicamente l'acquisizione di informazioni.

Quali che siano gli aspetti ritenuti più caratterizzanti di questa nuova professione, alcuni vengono più spesso richiamati dagli autori che hanno cercato di definirne gli ambiti. Per Carl Rogers si tratta di “un processo di interazione tra due persone, counselor e cliente, il cui scopo è quello di abilitare il cliente a prendere una decisione riguardo a scelte di carattere personale” ovvero un insieme di abilità, atteggiamenti e tecniche, tesi ad “aiutare la persona ad aiutarsi” che, partendo dal presupposto che una persona ha già in sé tutte le risorse necessarie, si propone di creare le condizioni per farle emergere”.

Per Rollo May si tratta di una professione cui sono potenzialmente interessate tutte quelle persone che pur non “desiderando diventare psicologi o psicoterapeuti, svolgono un lavoro che richiede una buona conoscenza della personalità umana”.

Personalmente ritengo che con il termine *counseling* ci si riferisca ad una modalità della “relazione di aiuto” che si colloca a ponte tra un intervento più professionalizzato di psicoterapia ed un intervento di generico “supporto” psicologico e che prevede, rispetto all’approccio psicoterapico in senso stretto, alcune differenze come:

a) una più definita messa a punto degli obiettivi realisticamente raggiungibili valutando anche i limiti connessi a situazioni più impegnative di quanto realisticamente è possibile affrontare;

b) una contrattualità terapeutica che coinvolga attivamente l’utente nel processo della crescita personale e della socializzazione;

c) un modello integrativo di intervento che faccia riferimento sia ad aspetti “dinamici” di tipo psico-emozionale, e relativi quindi al “mondo interno” dell’utente, che ad aspetti più propriamente relazionali e collegati quindi ai comportamenti obiettivamente messi in atto dall’utente nella rete dei rapporti sociali e concreti di interazione con il “mondo esterno”;

d) una minore enfasi sugli aspetti transferali sul singolo terapeuta in vista di un allargamento a più figure di riferimento e quindi alla rete delle “relazioni significative” allo scopo di garantire una gamma più ampia di possibilità concrete di intervento e di mobilitazione delle risorse.

2. Gestalt ... più che semplice forma

La Terapia della Gestalt utilizza un termine tedesco che significa *struttura-forma* e che tradizionalmente si riferisce al concetto insiemistico della omonima psicologia della percezione che mette in evidenza la attitudine dello psichismo a cogliere quell’*insieme* che *dà senso* e quindi supera la semplice sommatoria degli elementi costitutivi.

Questo concetto, sviluppato a partire dagli anni '30 da un gruppo di ricercatori che si occupavano della psicologia della percezione, mise in evidenza l’attitudine dello psichismo ad organizzare la miriade delle sensazioni elementari in *figure* emergenti da uno sfondo che, per vari motivi, risultano per il soggetto particolarmente pregnanti e cariche di energia in un dato momento.

Fu tuttavia merito di Friederick Salomon Perls innestare questi contributi sul terreno della teoria e della pratica psicoanalitica e di un’impostazione fenomenologico-esistenziale, unitamente ad altri contributi teorici, come la Teoria del Campo di K. Lewin, l’Autoregolazione Organismica di K. Goldstein, il Pensiero Differenziale di S. Friedlander e la Semantica Generale di A. Korzybsky e metodologici come lo Psicodramma, la Sensory Awareness e lo Zen, dando vita ad un orientamento fortemente innovativo nel campo della psicoterapia e, più recentemente, nel counseling.

Tra i vari orientamenti nel counseling, riportati dalla Danon nel volume *Counseling, Una nuova professione d'aiuto* (2.000), quello ad orientamento gestaltico compare tra i primi cui viene dato rilievo mettendo in evidenza come i cinque passaggi (il “*five parts program*”) che permettono di affrontare la risoluzione di un evento, la “chiusura della Gestalt”, sono: 1) Identificazione, 2) Confronto ed espressione, 3) Scarica, 4) Cambiamento, 5) Crescita. “Entrare così profondamente e autenticamente in contatto con ciò che si prova, imparare ad esprimerlo, e così a superarlo, permette di essere al di sopra dell'apparente frammentazione di sé”.

3. Partire da “adesso”

Fa parte dell'approccio comunemente utilizzato nel counseling partire dalla situazione attuale anziché da una ricostruzione sistematica (anamnesi) della storia personale. Il privilegio per la connotazione spazio-temporale riferita al presente viene già sottolineata da alcuni psicoanalisti tra cui Ferenczi, Adler, Reich e Jung nel valorizzare il dato esperienziale attuale oltre alle “ceneri archeologiche” per utilizzare un'espressione di Perls.

E' nel presente che di fatto ci interroghiamo sull'esistenza che, lungi dal potersi ipotizzare in termini generali e astratti, si declina inevitabilmente nelle coordinate spazio-temporali nelle quali di fatto ci troviamo. Nulla esiste eccetto l'adesso. Ora-esperienza-consapevolezza-realtà: il passato non è più, il futuro non è ancora.

Il presente non è esorcismo o negazione del passato o del futuro, che restano quali dimensioni che nel presente conservano un autentico significato. Citando Laura Perls (1992): “Quanto esiste, esiste qui e ora, il passato esiste ora come memoria, nostalgia, rimpianto, risentimento, fantasia, leggenda e storia. Il futuro esiste qui e ora nel presente attuale come anticipazione, pianificazione, saggio, aspettativa, speranza e timore e disperazione. La terapia della Gestalt li assume tali e quali si presentano nel qui e ora, non per come è stato il passato o per come potrebbe arrivare ad essere il futuro.”

Questo radicamento nel *qui e ora*, con il mio corpo-sensazioni-emozioni-pensieri che sono *me*, e *non solo mie*, mi permette di verificare in concreto la qualità delle interazioni con l'ambiente e di verificare quanto queste interazioni siano o non siano soddisfacenti e forse migliorabili. L'esercizio sul *continuum della consapevolezza* ci allenerà a far nostra un'attitudine esperienziale più plastica, di scambi con l'ambiente (favorevole o non favorevole che sia) che diverrà uno stile di vita abituale anche al di fuori del *setting* terapeutico.

Il presente, inoltre, come condizione per l'esercizio di una consapevolezza non necessariamente destinata ad identificare bisogni o lacune da colmare, ma più semplicemente a farci assaporare il fluire dell'essere, delle sensazioni, dei pensieri, delle emozioni progressivamente svincolate dalle introiezioni persecutorie e doveristiche del *se fossi* e del *dovrei*. Assumere la *non azione* (*wu wei*

della tradizione cinese) come premessa per una elaborazione dell'*essere* che sia coerente con un *fare* non compulsivamente condizionato da una necessità di adeguamento a un modello che non ci appartiene.

Il presente favorisce l'impatto, il contatto più diretto e *im-mediato* con le cose, le fantasie, le emozioni. La dimensione del passato o del futuro è spesso un modo per localizzare *lontano da me* situazioni e vissuti eludendo un confronto più diretto in cui sarei esposto ad assumermi le responsabilità delle mie reazioni alle situazioni ambientali *di ora*, attraverso l'adozione di scelte che, tentativamente, pur senza escludere possibilità di errore, verranno esplorate.

Interessante è lo stesso uso del presente come chiave di lettura di forme di sofferenza e come, conseguentemente, strumento di cura. "L'*ansia* - sostiene Perls (1969, p. 115) - è la tensione fra l'ora e il dopo. Ansia, *anxiety*, trae la radice dalla parola angustia: "l'angusto passaggio". L'eccitazione non può fluire liberamente attraverso il collo di bottiglia che porta alla trasformazione".

"L'enfasi sul presente, che solo ingenuamente può venire banalizzato come mancanza di spessore attribuito alla storicità del soggetto, riflette la adesione alla concezione fenomenologico-esistenziale implicita nella Gestalt che condivide, con lo stesso orientamento filosofico, alcuni fondamentali presupposti come il primato del vissuto concreto nei confronti dei principi astratti; l'irripetibile singolarità dell'esperienza umana mai completamente assimilabile a modelli generalizzati di riferimento; la nozione di responsabilità (abilità a rispondere), di possibilità di scelta pur all'interno di innegabili condizionamenti biologici e socioambientali coerentemente all'aforisma di J.P. Sartre per il quale "importante non è ciò che gli altri ci fanno, ma ciò che noi facciamo di ciò che gli altri ci fanno" (Zerbetto, 1998, p. 64).

4. L'istanza dialogica tra relazione transferale e relazione intersoggettiva

L'enfasi sul presente non deve farci sottovalutare l'importanza della storia personale e del potenziale autoconoscitivo e curativo implicito nella possibilità stessa di "raccontarsi" specie in condizioni ottimali di silenzioso accoglimento e vigile interesse rappresentate da un interlocutore attento e vitalmente partecipe come può e deve essere un counselor.

L'urgenza di "trovare la soluzione" o quantomeno un "senso" a quanto viene presentato, spesso sotto l'urgenza di uno stato d'animo sofferente, porta purtroppo ad un interventismo frettoloso che penalizza quegli spazi più ampi e pacati necessari affinché la matassa dei sentimenti intricati e contrastanti possa dipanarsi con maggiore respiro e ampiezza.

Al di là dei contenuti emersi, è l'istanza dialogica in sé che opera la misteriosa alchimia della trasformazione. Fa parte del patrimonio teoretico della Gestalt il "dialogismo" di Martin Buber

(1958) e, risalendo più indietro alle origini della genesi delle idee, lo stesso modello socratico-platonico che collega l'essenza del processo maieutico alla interazione dialogica.

Rispetto alla tradizione della psicoterapia, ed in particolare della psicoanalisi, viene intesa con dei distinguo la relazione transferale rispetto alla quale l'approccio gestaltico, sia in psicoterapia che nel counseling, prevede i seguenti aspetti differenziali:

- valorizzazione degli aspetti di realtà, oltre che del *come se*, relativamente alla relazione paziente-analista. L'interpretazione delle relazioni unicamente in chiave di lettura transferale rappresenta spesso una difesa da parte del terapeuta che evita il dato di fatto di essere presente come persona *in toto* con i propri vissuti, limiti, sentimenti, vuoti, etc. In altre parole si esiste nel presente e nella gamma delle possibili interazioni anche al di là dei fantasmi proiettivi che ci riconducono alle *fissazioni* dell'infanzia;
- alla ricerca esplicativa delle *cause* all'origine di un modo insoddisfacente di declinarsi nel mondo, viene privilegiato l'attenzione sul *come* detta disfunzione si esprima in concreto nel fluire delle situazioni e delle occasioni più o meno mancate di consapevolezza e di contatto.

5. Il rapporto figura/sfondo

Utilizzerò, per riferirmi a questo aspetto, alcuni principi della psicologia della Gestalt, in particolare:

- *bisogno psicologico primario di creare una costruzione personale significativa che emerga dall'insieme delle impressioni disponibili.* La teoria della Gestalt ritiene che nell'uomo sia fondamentale il bisogno di *dare significato* alle sue percezioni, alle sue esperienze e alla sua esistenza
- *tendenza umana a percepire la totalità anche se mancano alcune informazioni*
- *figura e sfondo.* I bisogni emergono come figure su uno sfondo. Una buona esperienza e quella della percezione di una buona figura dopo l'altra. Una *buona figura* è una figura chiara, ben distinta dallo sfondo e di forte interesse; i bisogni di una persona non si fondono l'uno con l'altro, né continuano a dominare il sistema una volta soddisfatti. L'alternanza tra figura e sfondo costituisce il *ciclo dell'esperienza o ciclo della formazione e della distruzione della Gestalt.*
- *chiusura della Gestalt.* Il movimento tra figura e sfondo può essere interrotto: ciò determina una Gestalt fissa o un'esperienza incompiuta. I bisogni insoddisfatti diventano Gestalt incompiute che impediscono la formazione di nuove Gestalt. L'essere umano ha bisogno di tentare di chiudere queste Gestalt incompiute. Ogni persona, in realtà, è in grado di tollerare un certo livello di situazioni incompiute. La patologia può determinarsi quando le interruzioni delle Gestalt sono croniche ed opprimenti e una Gestalt non

conclusa è chiusa inadeguatamente o prematuramente in condizioni di stress. Il counseling affronta queste faccende non concluse nella vita delle persone.

6. Ciò che appare e ciò che si nasconde

Coerentemente all'impostazione fenomenologia, nell'approccio gestaltico, non si privilegia la dimensione fantasmatica e di ciò che si nasconde (noumeno), ma ciò che, almeno ad una prima indagine, "si rivela", il *fenomeno*, appunto. Nell'espressione di Perls si tratta di dare credito a ciò che si mostra favorendo, semmai, che verità sottostanti appaiano gradualmente al di sotto di quella apparente. In altri termini si tratta di "sbucciare la cipolla" evidenziando le stratificazioni che si sovrappongono tra contenuti di coscienza ed il loro livello di manifestazione.

Si tratta quindi di avvicinarsi alla particolare *weltanschauung*, alla visione del mondo della persona che cerchiamo di comprendere, attraverso le tante manifestazioni (parole, gesti, rappresentazioni, comportamenti), nell'attitudine di favorire i suoi processi intrinseci di sviluppo (talvolta anche noi condividendoli, ma confidando tuttavia nella capacità di autoregolazione organismica dell'individuo) anziché sovrapporre od imporre i nostri attraverso tecniche più o meno direttive o manipolative.

Al di là di interpretazioni riduttive per le quali il fenomeno sarebbe "ciò che appare immediatamente" o "ciò che appare ovvio", appare indubbio il radicale convincimento di Perls condiviso con Husserl per il quale "l'essenza dell'essere è di svelarsi, manifestarsi, di apparire, di essere fenomeno" (Ariano, 1994, p. 36).

7. I livelli di comunicazione e le incongruenze

Un elemento importante, e attualmente ampiamente condiviso con altri approcci, è quello di identificare eventuali incongruenze tra il linguaggio verbale e quello gestuale o mimico. Tale incongruenza, a cui il counselor farà "da specchio" con il semplice rilevarla – più che denunciarla come una menzogna intenzionale o anche inconscia – riflette puntualmente diversi livelli dell'essere, a cui anche precedentemente ci siamo riferiti. Tale *splitting*, o scissione, seppure in aspetti modesti della personalità, indica elementi di elusione di aspetti "alienati" e di conseguente sdoppiamento che si annidano in una compagine non ancora completamente integrata della personalità stessa. Sulla "negoziiazione" tra le parti del sé "scisse" o "non ancora completamente integrate" si svilupperà buona parte del lavoro gestaltico che non si avvarrà tuttavia del ricorso alla "interpretazione" ma che seguirà scrupolosamente un percorso "esperienziale" teso ad accompagnare la persona in causa ad un graduale "contatto" con la parte del sé rimossa.

Un buon lavoro gestaltico comporta quindi l'attitudine a dare *tridimensionalità* al vissuto emergente. Se la *porta d'ingresso* è un pensiero, ad esempio un ricordo o una traccia onirica, è

utile collegarla appunto all'emozione che a questo si associa nonché alla sensazione somatica che la accompagna. Lo stesso valga per un'emozione: quale immagine evoca e a quale pensiero si associa?

Lo stesso elemento cognitivo, ad esempio un'immagine onirica, può infatti avere per l'individuo significati assai diversi. L'uso di un impersonale codice di decifrazione, in questo caso un dizionario dei simboli, potrà indurci a false interpretazioni se non raccorderemo tale evocazione simbolica al vissuto emotivo evocato nel sognatore.

L'attitudine ad utilizzare abitualmente uno spettro comunicativo olistico consentirà in altri termini di non restare vincolati ad un unico codice semantico con possibilità di ricostruire in modo più rispondente lo spessore del vissuto che ci viene riferito.

8. Una terapia per sani

L'espressione di Perls secondo cui "*la Gestalt è una terapia per sani*" suona spesso come una provocazione (modalità comunicativa, del resto, non estranea al padre della Gestalt) la quale, tuttavia, contiene un interessante messaggio se sappiamo coglierlo al di là delle ovvie contestazioni che le si possono fare. Perls non era ovviamente così ingenuo da sottovalutare gli elementi infantili (in quanto espressione di fissazione nevrotica) dei suoi pazienti, ma fece una scelta molto precisa e chiara nel senso di una decisa *politica di responsabilizzazione* del cliente nel senso di considerarlo (e affinché lui stesso si considerasse) *come se fosse sano*.

Rinunciare quindi ai *privilegi* collegati alla condizione di malattia significa strutturalmente dire al paziente: "Io ti considero adulto e capace di rispondere dei tuoi atti. Tu, come tutti, hai il diritto di assumerti il rischio delle tue scelte senza pretendere di addossare ad altri (genitori o loro sostituti) la responsabilità della tua vita e dei tuoi eventuali errori nel *perpetuare* una condizione di malessere ed infantilismo (più spesso di carattere emozionale che intellettuale, ovviamente). Io non sono qui per tutelarti come se fossi un bambino, un handicappato, un essere ignaro e inconsapevole, ma per accompagnarti, uomo accanto a uomo, nel tuo cammino di esplorazione di te stesso e del mondo, nella tua ricerca di riappropriazione, nel tuo diritto di vivere, ed eventualmente di sbagliare".

In pratica, tale modalità propone una *interazione tra adulti*, esattamente come più spesso si è portati a ritenere si configuri un rapporto di counseling rispetto ad una psicoterapia nella quale, tradizionalmente, si enfatizza più spesso la condizione di patologia, influenzabilità, disuguaglianza nella relazione di potere.

E' importante sottolineare che la posizione adulta significa sicuramente anche una maggiore possibilità di errore. Ma è appunto il "diritto di scegliere, ivi compreso di errare" la condizione stessa del riconoscimento della funzione adulta. Non procede forse l'evoluzione per *tentativi ed*

errori? Questo diritto alla *sperimentazione* di nuovi vissuti e modalità operazionali si esprime nella predisposizione di *percorsi esperienziali* in cui poter esplorare modalità meno stereotipe di conoscenza e di comportamento.

9. Il principio di respons-abilità

Perls insistette molto su questo punto, fino a fargli sostenere come “Non si sottolinea mai abbastanza l’importanza di questa concezione: senza assumersi piena responsabilità, senza riconvertire i sintomi nevrotici nelle funzioni consapevoli dell’Io non è possibile alcuna guarigione” (1947, p. 229).

Tale impostazione è del pari molto presente nella prassi consolidata di counselors esperti, quale che sia l’orientamento esplicitamente adottato.

Tale riferimento si giustifica per le concrete implicazioni che una tale impostazione comporta nella pratica del lavoro psicoterapico. Assumere la posizione secondo cui, rinunciando a operazioni “inconsce” di comodo, ognuno è comunque *soggetto* dei propri accadimenti (fantasie, comportamenti, sogni) come delle proprie scelte e del proprio destino (ad un livello che può essere di maggiore o minore consapevolezza) comporta una serie di corollari importanti, sia nella conduzione della relazione terapeutiche che, auspicabilmente, nello stile di vita che ne segue.

Funzione di una persona che si propone in posizione di aiuto è quindi quella di favorire un processo di consapevolezza, di assunzione responsabile delle componenti che di fatto risultano operanti e di conoscenza di ciò che riguarda un possibile progetto di vita.

L’assunzione di responsabilità riguarda ovviamente anche la figura del terapeuta “Un buon psichiatra deve rischiare la sua vita e la sua reputazione se vuole arrivare a qualcosa di reale. Deve prendere posizione” (Perls, 1969, p. 16). Tale posizione può ovviamente estendersi anche al counselor.

10. Credere nelle potenzialità autoregolatrici

Dare fiducia alle potenzialità di conoscenza, di autodeterminazione e quindi di autoguarigione del paziente si fonda su qualcosa di più che un generico ottimismo sulla bontà della natura umana. Si fonda su una concezione che costituisce parte integrante dell’impianto concettuale della Gestalt, nota come *autoregolazione organismica* e fondantesi su una solida base clinica raccolta dal neurologo Kurt Goldstein (1939) che, studiando i postumi di traumatizzati cranici evidenziò la capacità dell’organismo di riorganizzarsi riuscendo a compensare funzioni perdute grazie a insospettite potenzialità autoplastiche.

Tale concetto implica una continua negoziazione tra individuo e ambiente tendente alla attualizzazione delle risorse potenziali ed al raggiungimento di una situazione ottimale dal punto

di vista del riequilibrio energetico attraverso le fasi della accumulazione, distribuzione e scarica della energia stessa. Il corollario che ne trasse Perls è che "L'organismo sano raccoglie tutte le proprie potenzialità per la gratificazione dei bisogni in primo piano. Immediatamente, appena un compito è terminato, il bisogno soddisfatto recede sullo sfondo e permette a quello che nel frattempo è diventato il più importante di venire in primo piano. Questo è il principio dell'autoregolazione organismica" (1948, p. 45).

11. Al confine tra mondo interno e mondo esterno

La terapia della Gestalt, coerentemente all'indirizzo umanistico in cui si iscrive come orientamento nella psicoterapia, si pone quale "terza via" tra i due orientamenti tradizionalmente consolidati: quello della psicoanalisi e quello del comportamentismo. Nel caso della Gestalt, più in particolare, il termine di terza via non sta ad indicare genericamente un orientamento che intende differenziarsi dai precedenti, ma che si iscrive specificatamente in una cornice epistemologica che dei due orientamenti stessi esprime una derivazione ed insieme una tendenza integrativa ed evolutiva.

La cosiddetta "Teoria del Sé", che della Gestalt esprime l'impalcatura teoretica portante, riguarda infatti i *fenomeni di confine* che avvengono nell'incontro tra un *mondo interno*, esprimente quell'insieme di elementi connotativi di un individuo, ed un *mondo esterno* esprimente la realtà socio-ambientale nella quale lo stesso si muove. Se l'attenzione per il mondo interno rimanda al recupero del patrimonio investigativo raccolto in ambito psicoanalitico, quella per l'aspetto interattivo-relazionale rimanda ad una pari valorizzazione degli aspetti osservabili e dei concreti nessi con il principio di realtà con cui inevitabilmente il soggetto si trova ad interagire.

Vissuti ed agiti, quindi, lungi dall'essere considerati come ambiti contrapposti sia a livello teorico che di lavoro clinico, rappresentano la intrinseca *bivalenza* cui inevitabilmente siamo chiamati a prestare attenzione nello sforzo di calarci nel particolarissimo *modo-di-essere-nel-mondo* di un individuo e di far emergere da una ricerca dello stesso, attraverso il lavoro della "maieusi" e dello *accompagnamento*, modalità meno ripetitive ed insoddisfacenti di articolarsi in relazione con le risorse potenziali dentro ed intorno a sé.

In questa cornice si iscrive il presente programma di formazione che intende toccare alcuni temi essenziali dell'approccio gestaltico.

Le premesse relative alla menzionata *teoria del self* (o sé) introdotte già a partire dagli anni '51 da F. Perls ed elaborate da P. Goodmann, hanno trovato recentemente vasto consenso anche nelle elaborazioni teorico-applicative sia di derivazione analitica che cognitivista (Perls, Hefferline, e Goodman, 1951). Al di là del modello teorico proposto, a cui lo scrivente si è dedicato

specificamente anche attraverso contributi innovativi, appare significativo l'aggancio con l'esperienza clinica che a tutti gli operatori del settore è dato riscontrare.

La possibilità infatti di ricondurre a “disturbi della funzione di contatto Io/mondo” le diverse forme di psicopatologia, permette di impostare una lettura ed un programma di intervento su una griglia elementare ed insieme capace di “legare” momenti diversi dell'intervento che fatalmente deve aprirsi su un ventaglio ampio di momenti diversificati e interconnessi. Superata l'inutile dicotomia circa il privilegio da riservare ad elementi intrapsichici o di rapporto con dati di realtà, resta più propriamente l'obiettivo di mettere a fuoco le specifiche forme disfunzionali nelle modalità di *contatto* dell'individuo con l'ambiente micro e macro sociale in cui è inserito e lavorare quindi sui due versanti attraverso una oscillazione di momenti di intervento che, seppure nella diversità dell'impostazione metodologica, non devono proporsi come divaricati ed incomunicanti ma anzi sinergici e fonte di rimandi reciproci.

12. Tra sentire e capire

Siamo drogati da un eccesso di parole e di concetti nella cultura dell'Occidente. Abitiamo, grazie a Platone e ad un eccesso di razionalismo, un mondo di idee e di pensieri avendo perso contatto con le sensazioni ed i vissuti. Anche le emozioni sono spesso quelle che “pensiamo di avere o che dovremmo avere” prima di quelle che effettivamente si muovono dentro di noi. Questa dislocazione in una *rappresentazione di noi stessi* e del mondo ci rende estranei ad un *sentire a presa diretta* che produce i fenomeni di dissociazione, di estraniamento da noi stessi che ben conosciamo. Ecco allora l'utilità – l'urgenza forse - di occasioni e strategie per interrompere l'involucro razionalistico che ci impedisce di contattarci ad un livello più autentico e non-mediato. Di qui l'insistenza dell'approccio gestaltico sul “cosa senti” prima che sul “cosa pensi”. Di qui ancora l'enfasi su un percorso di appercezione che si discosti dai millenari percorsi di auto-conoscimento intellettuale a cui siamo stati abituati ancor prima di nascere. Un percorso che si discosta anche da quello della interpretazione sui “processi primari” (emozioni e immagini) per esplorare una nuova possibilità di contatto con gli stessi prima di ogni a-priori razionalizzante. In tale prospettiva il lavoro sulla consapevolezza rappresenta probabilmente la caratteristica più peculiare dell'approccio gestaltico.

Il luogo privilegiato della conoscenza, infatti, è il soggetto che si rivolge al terapeuta in una fase iniziale nella quale non ha ancora sviluppato la capacità di coltivarla in modo autonomo ed efficace.

Il termine di *awareness*, consapevolezza, viene preferito a quello di *insight* o presa di coscienza per sottolineare l'aspetto olistico, e quindi non solo intellettuale, dell'atto conoscitivo stesso che,

come abbiamo visto, implica generalmente anche una componente immaginale, emozionale e senso-percettiva.

“La nostra tecnica per sviluppare l’autoconsapevolezza consiste nell’estendere in ogni direzione le aree della attuale consapevolezza. Per riuscire in questo è necessario portare alla vostra attenzione le vostre esperienze che preferireste evitare e non riconoscerle come vostre. In seguito verrà lentamente alla luce l’intero sistema dei blocchi su cui si basa la vostra abitudine, l’abituale strategia di resistenza alla consapevolezza” (Perls, Hefferline, e Goodman, 1951, p. 91).

Sempre per Perls (1947, p. 219) “L’autorealizzazione è possibile solo se la consapevolezza del tempo e dello spazio penetra ogni angolo della nostra esistenza; fondamentalmente essa è il senso dell’identità, l’apprezzamento della realtà del presente”.

Educarci quindi - per poter aiutare altri a farlo - ad essere nei propri gesti, nel proprio corpo, parola, sentimento. Assumerci tutte le espressioni del nostro modo-di-essere-nel-mondo anche nei particolari apparentemente irrilevanti. *Lapsus* e *atti mancati* sono frutto di comportamenti inconsapevoli, di qualcosa di noi che *ci agisce* al di fuori della nostra consapevolezza. Non ci appartengono quindi compiutamente. Il lavoro sta quindi nel *re-owning* nel riappropriarci consapevolmente di parti scisse, di *pezzi* del nostro Sé che alieniamo.

Ma perchè ci *disappropriamo* di parti del sé? Paura, remora giudicativa, desiderio rimosso, abitudine all’evitamento, alla inconsapevolezza. Tutti atteggiamenti che ci *estraniano da noi stessi*, che ci mutilano di parti di noi e ci impediscono di essere noi stessi compiutamente. Non solo nelle parti cosiddette buone ma nell’essere noi stessi *qui-ed-ora* per quello che effettivamente siamo.

Le domande coniate da Perls (1973, pp. 73-74) per favorire il processo della consapevolezza e diventate classiche sono:

- “Cosa fai?” (comportamento);
- “Cosa senti?” (contatto con le emozioni e le sensazioni);
- “Cosa vuoi?” (contatto con la responsabilità intenzionale);
- “Cosa ti aspetti?” (contatto tra sostegno e autosostegno);
- “Che cosa eviti?” (contatto con i fantasmi catastrofici o anastrofici)

13. So what? E il recupero della funzione ad-gressiva

Lo stereotipo della persona nevrotica è generalmente collegato ad un quadro di inibizione, di blocco, di autointerruzione nelle possibilità di espressione, di difesa e di affermazione del proprio spazio vitale, di raggiungimento di legittimi traguardi nell’affermazione delle proprie capacità e potenzialità. Spesso, senza mezzi termini, si può parlare di un difetto della funzione aggressiva.

Paradossalmente, tale inibizione si accompagna non di rado a gesti di violenza, di disinibizione incontrollata, di perdita dell'autocontrollo emozionale, etc.

Al primato della libido, nel determinare i comportamenti umani, Perls (1947) contrappose il primato della *funzione alimentare*, non solo intesa come espressione dell'istinto primario indispensabile (di conservazione dell'individuo, prima ancora che della specie) a garantire la sussistenza dell'organismo, ma anche come modello più generale dei rapporti Io-mondo. E' solo nella possibilità di ad-gredire ciò di cui abbiamo bisogno (cibo e altre fonti di gratificazione di bisogni fondamentali) che noi possiamo sopravvivere, crescere e affermarci in accordo con il ciclo vitale che attraversiamo.

Il processo nutritivo prevede infatti che il soggetto introietti il cibo e lo *assimili*, nel senso etimologico di *renderlo simile a sé*, per avvalersene compiutamente. Se così non fosse, infatti, il materiale resterebbe in-digerito. Tale digestione contempla tuttavia la completa distruzione del materiale ingerito e la conseguente operazione di utilizzo degli elementi nutritivi nonché l'espulsione delle parti non utilizzabili.

Se tale paradigma risulta apparentemente ovvio per quanto riguarda il comportamento alimentare, lo è meno se trasposto sul versante emozionale o cognitivo.

L'incapacità di attivare tale funzione *digestiva* e *discriminativa* comporterà una incertezza nei *confini dell'Io (Ego-boundaries)* e situazioni di inevitabile malessere, come meglio verrà esposto nella sezione riservata alla Teoria del Sé.

Tale diritto ad esistere e ad esprimerci si deve ovviamente confrontare con il pari diritto di altri esseri viventi in una prospettiva ampiamente eco-sistemica. E' indubbio tuttavia che solo riconoscendo la legittimità di tale spinta vitale possiamo sostenere i processi di crescita degli organismi (individui) nonché delle necessarie negoziazioni tra gli stessi ai diversi livelli di complessità nei quali possono essere presi in considerazione. Anche l'obiettivo esistenziale con l'attualizzazione del *potenziale umano* rischia di rimanere una parola vuota se non viene sostenuta la spinta vitale e implicitamente ad-gressiva necessaria affinché le buone aspirazioni non rimangano fatue speranze.

L'incapacità di far emergere da un *campo (background)* una *figura* su cui concentrare la propria attenzione ed energia rappresenta un frequente motivo di insuccesso a livello esistenziale le cui origini andranno opportunamente investigate nella valutazione diagnostica e nel lavoro clinico che da questo può derivare (Zerbetto, 1998).

14. *Mise en action*

Con questa espressione, Serge Ginger (1987) intende differenziare dallo *acting out* (notoriamente scoraggiato dalla tradizione analitica in quanto considerato negativamente ai fini di favorire i

processi di simbolizzazione) una modalità ampiamente adottata nella metodologia gestaltica tesa a mettere in atto comportamenti concreti per non accontentarsi della pura comprensione dei fenomeni o dei soli pronunciamenti di buone intenzioni. Anche se in un contesto “intermedio” tra quello del mondo soggettivo e quello della realtà oggettiva, come è quello terapeutico, è ben diverso fermarsi ai fatti coscienziali dalla possibilità di tradurli in comportamenti, seppure in una forma soltanto iniziale e di “esperimento”. Dire alcune cose “mai dette” prima, ad una persona in modo diretto ed esplicito, seppure presentificata solo simbolicamente da un cuscino, è molto diverso dal “dire che si vorrebbero dire” “alcune cose” in modo magari generico ed impersonale nel contesto di una interazione discorsiva collocata in uno spazio-tempo lontano da quello tipico di una interazione “diretta”.

15. Il processo e-ducativo e lo sviluppo del potenziale umano

Il processo psicoterapeutico, in quanto esperienza *riparativa* secondo il paradigma di Ferenczi, di qualcosa che presumibilmente non ha funzionato nel processo *educativo* (inteso etimologicamente come *e-ducere*, come accompagnamento da una condizione infantile ad una condizione adulta) contempla sia la riedizione di una funzione materna che paterna.

Se in alcuni passaggi del percorso di crescita sono maggiormente necessari le funzioni dell’ascolto, dell’accoglimento e della rassicurazione (che richiamano prioritariamente la “funzione materna”) in altre sono più utili quelle del sostegno alla espressione diretta dei sentimenti e delle idee, alla assunzione di rischio nell’esplorare modalità inconsuete e meno inibite di comportamento interattivo, alla conquista e difesa del proprio spazio di vita e della personale affermazione (maggiormente riconducibili alla “funzione paterna”).

“Abraham Maslow auspica di creare una psicologia per studiare e valorizzare la salute partendo dall’educazione, recuperando per esempio l’impostazione maieutica di Socrate. Ciò che veniva considerato solo un disturbo da eliminare (depressione, angoscia, senso di colpa, senso di inferiorità) viene reinterpretato dalla psicologia umanistica come un segnale di lotta interna verso una qualità di vita più alta. Il counselor si avvicina ad un disagio non come un male da eliminare, ma come un messaggio da decodificare, non da lui stesso, ma dallo stesso “portatore del disagio” il quale meglio di nessun altro può capire perché e cosa sta succedendo. “Si può essere liberi di essere ciò che si vuole solo riconoscendosi come vero protagonista e modellatore della propria vita”. Questa la posizione della filosofia esistenzialista, che vede, come rovescio della medaglia, l’angoscia del vuoto, quel vuoto che d’un tratto si percepisce quando si raggiunge la libertà interiore, riconoscendo di non essere necessariamente quello che abbiamo creduto di essere o ciò che gli altri si aspettano da noi”.

16. Interrompere le interruzioni

Utilizzo una sintesi dal testo della Clarkson (*Gestalt Counseling* – Edizioni Sovera 1989) per riferirmi ad un ingrediente significativo del lavoro gestaltico: l'individuazione delle autointerruzioni nel cosiddetto “*ciclo dei bisogni*” per l'approfondimento del quale rimandiamo al testo citato. Nella relazione riportata, lo stesso ciclo viene applicato alla situazione specifica dell'intervento di counseling evidenziando le possibili fasi di empasse che possono interpersi nello sviluppo del processo terapeutico.

Sensazione: la persona diventa consapevole del suo desiderio di counseling quando c'è qualche disturbo interno ed esterno all'omeostasi della sua vita. Spesso i moti di scontento sono sperimentati come sensazioni fisiche: una ricorrente tensione al petto, un freddo protratto, mal di testa, o respirazione sempre più disturbata.

Consapevolezza: questa nuova consapevolezza di sé e dei suoi bisogni emozionali agisce da sprone per la ricerca del counseling.

Mobilizzazione: Al momento della mobilizzazione la tensione correlata al bisogno emergente si energizza. Si mobilizzano le risorse adatte presenti in noi stessi e nell'ambiente, valutando anche quanto potrebbe costare un counseling. Dunque si guarda al futuro, confidando nel fatto di essere obbligati ad imparare dall'incontro fruttuoso, anche se non si tratta sempre di un processo piacevole.

Azione: questa è la fase in cui il cliente passa all'azione attiva. L'azione appropriata si manifesta organizzando le proprie capacità percettive, emozionali, comportamentali. All'inizio si identifica questo bisogno nel desiderio di realizzare se stessi e le proprie potenzialità, al di là dei ruoli che sono stati prescritti dalla società. Nelle prime fasi della relazione di counseling la maggior parte delle energie emozionali e mentali sono interessate a stringere un'alleanza operativa con il counselor. Si può esprimere la rabbia verso le restrizioni che sono state imposte da un sistema educativo. Nella relazione di counseling il cliente viene messo in grado di sperimentare ed esplorare i suoi bisogni ed è contento di superare se stesso, di liberarsi dalle aspettative e dal ruolo impostigli dalla società e dalla famiglia. Comincia a sviluppare un senso di sé.

Contatto finale: il contatto finale nel processo di counseling implica la piena e completa consapevolezza del maggior numero possibile di aspetti della situazione problematica. Il punto di

blocco o l'impasse sono diventati la figura totale che deve essere risolta prima che la persona possa riprendere comodamente il proprio viaggio.

Soddisfazione: la fase della soddisfazione corrisponde allo stadio del counseling del godimento e della integrazione.

Ritiro: negli stadi del ciclo sano del counseling il cliente si prepara alla separazione dal counseling; egli ha appreso dal counselor molte delle capacità e delle tecniche per accrescere la propria consapevolezza e per risolvere più efficacemente i problemi ed ora è in grado di usarle senza una guida.

17. *Bodywork*

W. Reich, di cui Perls fu paziente e allievo, pose l'attenzione ai fenomeni di collettivizzazione delle strutture nevrotiche, alla formazione della corazza caratteriale esprimendosi sotto forma di contratture muscolari croniche, come difesa dalle emozioni e come blocco di un più naturale fluire di energie. Da qui la valorizzazione del corpo e del suo linguaggio, come occasione di accesso alle esigenze primarie dell'essere umano, spesso incongruente con il linguaggio verbale, espressione di rappresentazioni autoimposte, di modelli relazionali adottati in modo stereotipo ed eteronomo.

W. Reich nel suo libro (1973, *L'Analisi del carattere*, Sugarco Edizioni) dice che: "Il carattere consiste in un'alterazione cronica dell'Io che si potrebbe definire *indurimento*. Il suo scopo è quello di proteggere l'Io da pericoli interni ed esterni. Come meccanismo di protezione diventato cronico può essere chiamato a ragione "armatura. Essa è una limitazione della mobilità psichica di tutta la persona. Nelle situazioni piacevoli l'armatura si irrigidisce, in quelle piacevoli si allenta.

"La rimozione – da un contributo di Giovanni Montani - avviene come difesa da una quantità di intensi desideri genitali e da un Io ancora debole. La rimozione porta ad un ingorgo della pulsione e questo ingorgo a sua volta minaccia la semplice rimozione come una esplosione della pulsione rimossa.

In pratica le contratture muscolari rappresentano questa rimozione delle emozioni e l'armatura di cui parla Reich è il risultato finale. Questa armatura continuerà a "vivere" come protezione alle punizioni che il bambino poteva subire.

La profondità dell'armatura dipende dalle condizioni della repressione e della fissazione. Riconoscerle, renderle consapevoli è il primo passo per l'atto evolutivo di uscire dalla repressione. Reich parlava di distruzione delle armature, ma Perls andò oltre:

“Secondo il metodo solito dell’analisi, le resistenze vengono “attaccate”, le difese “dissolte” e così via. Ma se, al contrario, la consapevolezza è creativa, allora proprio queste resistenze e difese – esse sono in realtà contrattacchi e atti di aggressione rivolti contro il sé – sono considerate espressioni attive di vitalità, per quanto possano essere considerate nevrotiche nell’ambito del quadro complessivo” (Perls *et al.*, *Teoria e pratica della psicoterapia della Gestalt*, 1951, p. 248). Lavorare sulla consapevolezza corporea per riappropriarsi di parti di Sé”.

18. Dreamwork

Il *dreamwork*, o lavoro sul sogno, rappresenta sicuramente uno degli ambiti applicativi più originali dell'approccio gestaltico.

E' noto come Freud, nella sua opera *L'interpretazione dei sogni*, considerava il sogno come la "via regia" nel processo dell'auto conoscenza. E' tuttavia merito di Perls aggiungere alle due dimensioni del passato (approfondita da Freud) e del futuro (approfondita da Jung) quella focalizzazione sul presente che facilita il raccordo con gli aspetti esistenziali che il soggetto sta vivendo, appunto, nella attuale fase della propria vita.

Difficile quindi prescindere, anche se va sottolineato come il lavoro sul sogno rappresenti una delle sfide più delicate per chi si occupa della psiche. Nel caso del counseling si pone quindi doverosamente il quesito circa l’opportunità o meno di avvalersi del materiale onirico nel lavoro di accompagnamento del cliente ad un maggiore livello di consapevolezza e di fruizione delle potenzialità latenti. A mio parere, seppure in una forma estremamente sintetica, ritengo che non sia assolutamente inopportuno che un counselor si avventuri in possibili “interpretazioni” del materiale onirico. La “oniromanzia” è una scienza antica e..., quale che sia il suo codice di riferimento, richiede una grande esperienza e conoscenza specifica su quello che E. Fromm definisce “il linguaggio dimenticato”. Nell’approccio gestaltico tuttavia, nel lavoro sul sogno, come in generale, si evita un approccio *interpretativo* a favore di quello *esperienziale*. Il fatto stesso di far emergere il materiale onirico, attraverso il racconto che se ne può fare a chi è disposto ad ascoltare, è comunque utile a favorire il processo integrativo e della consapevole assunzione delle parti scisse che puntualmente costituiscono una parte strutturale della produzione onirica.

Mi riferirò, a questo proposito, ad alcuni criteri orientativi del *dreamwork* che ho già esposto in altre occasioni (Zerbetto, 1998) cercando tuttavia di focalizzare quelle modalità di approccio che possono, a mio parere, essere appannaggio di un counselor a orientamento gestaltico. Prevedo che il fatto stesso di legittimare implicitamente la potenziale competenza di un counselor sul lavoro inerente il sogno non piacerà a colleghi che difendono l’esclusiva di tale pratica per professionisti dotati di maggiori titoli professionali. A questi rispondo con due argomentazioni:

- è noto l'orientamento a lavorare sul tema del sogno da parte di professionisti che di fatto non hanno ricevuto nessuna formazione specifica in materia e questo non solo a livello di preparazione universitaria di base ma neppure all'interno dei percorsi formativi nella psicoterapia;
- dal momento che, comunque, non è possibile precludere ad un counselor la possibilità di operare sul materiale onirico, meglio è dare indicazioni e strumenti che da una parte ne facilitino un uso auspicabilmente corretto e dall'altro ne delimitino gli ambiti di competenza nonché le tecniche utilizzabili.

Sintetizzerei quindi il tema come segue (da Zerbetto, 1998):

- 1) *il sogno ha già un valore autocurativo di per sé*, coerentemente ad acquisizioni sul versante neurofisiologico che indicano la funzione integrativa dell'attività onirica;
- 2) *la semplice narrazione* dei contenuti onirici rappresenta un'opportunità di espressione di contenuti inconsci e di rispecchiamento della parte cosciente sugli stessi che facilitano di per sé la familiarizzazione ed il contatto con il materiale onirico. Seppure la comprensione di tali contenuti non sia sempre chiara, è comunque utile favorire il processo dello *stare con* tali contenuti dal momento che sono emersi;
- 3) *l'immaginario onirico, inteso come poiesis*, come creazione autogena della coscienza, ha una sua ricchezza ed originalità che merita attenzione e contemplazione prima ancora di essere ricondotta alla sua intelligibilità attraverso gli schemi della logica concettuale. Come davanti ad una produzione artistica di carattere figurativo o musicale si tratta innanzitutto di assorbire l'impatto sensoriale ed emozionale dell'opera, prima di tentarne una *comprensione*, così di fronte alla autopoiesi onirica è fondamentale *esporsi* emozionalmente ai contenuti prima di operarne la *analisi*;
- 4) coerentemente alla impostazione autoregolativa ed autoplastica della visione gestaltica, anche i contenuti di coscienza esprimono il processo morfogenetico teso alla *configurazione* dei dati esperienziali in *gestalten* significanti. La semplice attitudine al rispetto e attenzione per tali contenuti di coscienza è tale da operare di per sé un interessante effetto autoconoscitivo e di integrazione tra parti scisse della personalità che, come sappiamo, non si riscontrano solo in pazienti fortemente disturbati ma sussistono in ognuno di noi.
- 5) *identificarci nelle parti*. Sappiamo dagli studi di neurofisiologia che l'attività onirica è necessaria al mantenimento della nostra integrità psichica per non cadere in forme di perdita dell'identità e di frantumazione dell'Io. Sembra quindi che l'attività onirica rappresenti una forma di *ruminazione psichica* attraverso la quale i vissuti raccolti quotidianamente, le tracce mnemoniche e le rappresentazioni anticipative sul futuro vengono *processate* dalla psiche al fine di *mettere insieme i pezzi in insiemi* dotati di senso. Il problema è che spesso sussistono impedimenti a tale processo *assimilativo*. Un pregiudizio contro l'aggressività, ad esempio, può

impedirmi di riconoscere come *mia* una pulsione aggressiva con il risultato di proiettarla sull'*altro da me*.

6) *il percorso esperienziale*. Più che la comprensione intellettuale, che naturalmente *fiorisce* in una seconda parte, è quindi importante lasciare spazio all'esperienza di *entrare* nel proprio sogno e in qualche modo riappropriarsi di parti che istintivamente siamo portati a disconoscere e, quindi, alienare.

7) *unicità della persona e dizionario dei simboli*. I simboli, come le parole, possono avere molteplici - e spesso anche opposti - significati. Non è quindi compito del counselor avventurarsi in percorsi interpretativi ma accompagnare il cliente nel processo di familiarizzazione con i propri contenuti immaginali. Sentiamo al proposito Perls (1947, p. 241): "Dopo aver preso coscienza dell'esistenza delle proiezioni, dopo averle riconosciute come appartenenti alla vostra personalità, dovete assimilarle".

In conclusione possiamo dire che il lavoro sul sogno rappresenta una utile opportunità di esplorazione del sé e delle sue modalità di contatto e di cambiamento, specie se utilizzato con una attitudine di ascolto partecipe che favorisca la riappropriazione della parti scisse, di presa di coscienza sui vissuti rimossi nonché di rappresentazione di quegli scenari immaginali verso i quali il "pensiero anticipativo" tipico del sogno a volte ci propone. Per dare la parola a Perls (1947, p.251): "Tutti i differenti elementi del sogno sono dei *frammenti della personalità*. Essendo il fine di ciascuno di noi divenire una personalità sana, vale a dire unificata, si tratta quindi di mettere insieme i diversi elementi del sogno. Dobbiamo riappropriarci degli elementi proiettati, frammenti della nostra personalità, e recuperare quindi il potenziale contenuto nel sogno".

19. Le tecniche e "la prima cosa da fare è il non-fare"

L'ossessione dei terapeuti o comunque di chi si impegna come facilitatore in una relazione di aiuto, è di capire "cosa fare". Nell'approccio gestaltico, le cui origini affondano nella psicoanalisi, nell'approccio fenomenologico-esistenziale e nello Zen, la cosa più importante è di *da-sein* (l'esser-ci) o, più precisamente il *mit-sein*, l'esperienza di una condivisione, per quanto possibile autentica, in un definito spazio-tempo. L'elemento che maggiormente spaventa, il "vuoto" di idee, il non "sapere che fare", può trasformarsi nella premessa più preziosa se solo viene accettata profondamente come condizione prima in cui radicarsi per familiarizzarsi nella fiduciosa attesa – generalmente non frustrata – di un "quid" da cui intraprendere un percorso di accompagnamento conoscitivo e di esplorazione. Tale dimensione viene chiamata da Perls "*vuoto fertile*". "L'individuo capace di tollerare l'esperienza del vuoto fertile – dice il Padre della Gestalt - sperimentando fino in fondo la propria confusione, vivrà probabilmente un'esperienza, un

insight,...un lampo di comprensione o percezione.... La parte più difficile dell'intero procedimento è quella di astenersi dall'intellettualizzare e dal verbalizzare il processo in atto”.

Il discorso delle tecniche è molto delicato, soprattutto per quanto concerne la possibilità di differenziare quelle riconoscibili nell'ambito di competenza del counseling da quelle più propriamente riconducibili ad una competenza di tipo psicoterapeutico. Sulla definizione di confine, tra professioni che insistono sullo stesso territorio, nel nostro caso le relazioni di aiuto, non c'è tuttora un consenso comprovato da una sufficiente esperienza, come può esserci in altre professioni. In quella medica, ad esempio, è chiaro che l'uso dei farmaci è appannaggio dei medici, come quello di strumenti chirurgici di specialisti in questa disciplina (nonostante la teorica abilitazione di tutti i laureati in “medicina e chirurgia”). In altre professioni, come architetti e geometri, i territori di sovrapposizione possono essere ampi seppure è ovvio il ricorso ad un architetto – se non ad un ingegnere civile – per costruzioni più impegnative.

La Terapia della Gestalt – al di là di quanto detto in premessa a proposito del vuoto fertile – è spesso conosciuta per alcune tecniche riconosciute come particolarmente efficaci e certo non è facile precluderne l'uso da parte di counselors che le hanno sperimentate nei propri percorsi di terapia e di formazione.

Mentre rimando ad altre pubblicazioni per l'approfondimento di tale ambito vorrei evidenziare in particolare un aspetto che ritengo significativo e coerente con quanto già esposto.

Nel paradigma dell'*arco diastaltico* (cioè il movimento della gamba che succede immediatamente alla percussione della struttura neurotendinea della rotula), come anche Perls ricorda, compare lo *stimolo* e poi la *risposta*. In un crescendo di operazioni sempre più evolute, in misura della complessità dell'organismo vivente e delle funzioni interessate, si avrà una elaborazione sempre più articolata dello stimolo prima di avere una risposta. La stessa sarà sempre meno automatica e sempre più consapevole e discriminativa.

La salute dell'organismo nella interazione con il suo ambiente dipenderà quindi dalla capacità di riconoscere ed elaborare degli stimoli dal mondo esterno ma anche dalla capacità di evocare risposte efficaci.

Alla prima fase più *recettiva* dovrà seguire quindi una fase più *attiva* nella quale l'organismo, presa coscienza degli elementi in gioco, elaborerà utili strategie di comportamento manipolativo sul mondo esterno. Dando la parola a Perls (1947, p. 268): “La cura richiede ovviamente di percorrere le seguenti tappe: dovete diventare non soltanto pienamente consapevoli di quale emozione, interesse o impulso state nascondendo, ma dovete anche esprimerlo con parole, arte o azione”.

Il lavoro sulla consapevolezza nel presente è quindi un'occasione per una *messa in azione* che, contrariamente alla squalifica psicoanalitica per i comportamenti agiti all'interno del *setting* terapeutico, viene spesso sostenuta all'interno di una riscoperta autorizzazione ad esplorare moduli comportamentali diversi da quelli rigidi e ripetitivi a cui la rete dei divieti introiettati può averci abituati.

20. Far emergere

Un primo obiettivo è quindi rappresentato dal facilitare l'emergenza di contenuti di coscienza inizialmente confusi, elusi o rimossi. Il lavoro gestaltico si focalizzerà quindi sul tema della consapevolezza che, a sua volta, può riguardare diversi livelli (da Zerbetto, 1988) come:

La componente corporeo-cenestesica

Coerentemente al taglio esperienziale del lavoro gestaltico, si tende a privilegiare, almeno inizialmente, il versante corporeo per poi accedere a quelli più intellettivi. La dimensione corporea, coerentemente ad un'impostazione comune sia alla fenomenologica che dello Zen, non è qualcosa di scisso dalle facoltà mentali. Si tratta, in altri termini, di risalire da un corpo che *abbiamo* (in tedesco: *korper*) ad un corpo che *siamo* (*leib*). “Noi *siamo* i primati-organismi, noi (cioè qualche misterioso io), non *abbiamo* un organismo” (Perls, 1969, p. 16).

La componente senso-percettiva

L'indagine delle senso-percezioni che un individuo coglie con carattere di priorità rappresenta un interessantissimo strumento di accesso alla sua percezione del mondo. Come coerentemente ricorda Perls (1947, p. 213). “La percezione è un'attività e non un atteggiamento puramente passivo”.

Pur condividendo un unico spazio, ad esempio, è possibile che i membri di un gruppo lascino emergere *in figura* elementi assai diversi del contesto.

La componente emozionale

L'approccio gestaltico, anche in modo spesso esagerato e stereotipo, viene associato con una peculiarità di intervento sul versante emozionale più che cognitivo. In effetti, anche nell'espressione del suo fondatore, la stessa “appare una via al *risveglio emozionale*, più breve e superiore a quella costituita dal comune discorso colloquiale, e superiore alla tecnica delle libere associazioni” (Perls, 1947, p. 218). E' realmente impressionante osservare la cecità, o quanto meno la miopia, emozionale di tanti esseri umani: quanto cioè sia difficile per molti identificare con accuratezza le proprie emozioni e quanto sia frequente rimanere, al contrario, incapsulati nell'involucro di pensieri che alle emozioni si riferiscono.

La componente cognitiva

Il lavoro sulla consapevolezza cognitiva non è dei più semplici. Come dice Aurobindo “sono i pensieri che ci pensano”. Il nostro modo di vedere il mondo si identifica talmente con questi *filtri cognitivi* da farci ritenere che siano il *nostro* modo di pensare. Solo con grande applicazione potremo scoprire che in realtà tali pensieri spesso non ci appartengono e che li abbiamo mutuati da altri in modo acritico ed inconsapevole.

“Quando questo accadrà - aggiunge sempre Perls (1947) - noterete altri due fenomeni. Il vostro pensiero diventerà molto più espressivo e contemporaneamente quella parte del vostro pensiero che non è un’autentica espressione comincerà a disintegrarsi”. Si tratta quindi di *de-ipnotizzarci*, di distanziarci da una abitudine mentale che Perls definisce *seconda natura*.

21. Esprimere ed agire

Delle molte strategie per favorire la componente di espressione, esplorazione e attivazione di parti del sé coartate o inesprese, mi fermo su quella che maggiormente connota il lavoro gestaltico: il *monodramma*. Tale tecnica, detta comunemente anche *sedia vuota* (o calda, *hot seat*) comporta la assunzione della duplice (o multiforme) identità di cui il mio sé si compone. La *negoziante* che è possibile avviare tra queste due *parti del sé* in conflitto - alternando successivamente l’identificazione nelle due parti ubicate nelle due sedie - consente abitualmente un notevole chiarimento della polarità in gioco ed una accelerazione dei processi integrativi. In tale modalità è più agevole prescindere inizialmente da un approccio freddamente cognitivo e operare attraverso una più intensa modalità di contatto con le parti rimosse del sé.

Ma anziché ripercorrere una rassegna sulle tecniche, che lo spazio limitato di questo contributo non consente, preferisco riportare un’espressione di Claudio Naranjo (1973) “La consapevolezza può essere applicata tramite la repressione o tramite l’espressione. Così sopprimendo i *clichés* – risposte condizionate, giochi – che rappresentano alcune delle nostre reazioni, diventiamo consapevoli di ciò che siamo al di là di alcune risposte automatiche. Esagerare l’espressione di un impulso, tuttavia, è un approccio ugualmente efficace per ampliare la consapevolezza... Per mezzo di richieste espressive, il terapeuta scoraggia nel paziente quello che il paziente stesso non è; invitandolo ad esprimersi stimola ciò che egli è... Esprimersi, cioè tradurre i propri sentimenti e le proprie conoscenze in azioni, forme o parole, significa *realizzare* se stessi, nel senso letterale di rendersi reali. Senza tale realizzazione siamo fantasmi, e sentiamo la frustrazione di non essere completamente vivi. In termini comportamentistici, la terapia gestaltica può essere considerata un programma di rinforzo positivo dell’auto-espressione, accompagnato da un rinforzo negativo della manipolazione e della mancanza di autenticità. Le tecniche espressive, in terapia gestaltica,

possono venire considerate esemplificazioni di uno o dell'altro di questi tre principi generali: inizio dell'azione, completamento dell'azione, ricerca della comunicazione diretta, oppure, in altre parole: espressione dell'inespresso, completamento dell'espressione, franchezza dell'espressione". In ogni caso "Una tecnica rimane pur sempre un espediente - precisa Perls -. Nella Terapia della Gestalt lavoriamo per altre cose. Siamo qui per dare impulso al processo di crescita e sviluppo delle potenzialità umane" (Perls, 1969, p. 10).

22. La relazione di counseling come strumento di cura

Come giustamente la Clarkson (1989, p. 33) riporta: "Lo sviluppo della capacità di instaurare una relazione autentica costituisce il nucleo centrale del processo di cura". Se questa affermazione può estendersi a molte forme di intervento psicoterapeutico e di counseling, certamente assume una sottolineatura molto particolare nell'approccio gestaltico che fa del contatto e della relazione interpersonale il cardine attorno a cui ruota il processo terapeutico e di crescita personale.

"Dal momento che i terapeuti della Gestalt si propongono di essere presenti come persone reali, la crescita può avvenire attraverso il lavoro sulla consapevolezza nel contesto di un contatto reale tra persone" (Yontef, 1991, p. 274).

La deenfattizzazione della dimensione del *come se* fatta dalla Gestalt, a proposito dello *spazio terapeutico*, pone paziente e terapeuta di fronte a sé stessi e all'altro in una collocazione di realtà.

L'aspetto proiettivo transferale sulla relazione terapeutica viene, nell'ottica gestaltica, deenfattizzato rispetto ad un'attitudine a saper vedere la *persona reale nel terapeuta* (come in ogni altra persona) *al di là* dei veli di Maja delle nostre proiezioni. La indiscutibile presenza dell'elemento transferale, seppur tenuto presente, viene quindi affrontato nel senso di un dichiarato proposito di superamento e non legittimato attraverso una *strutturale* connotazione della relazione terapeutica. Questa, ancora una volta, rappresenterebbe una barriera alla autenticità-rischio dell'incontro *reale* con l'altro da sé che, se da una parte può *proteggere* dal rischio stesso di tale incontro, dall'altra legittima una intrinseca infantilizzazione del rapporto.

E' chiaro che una simile definizione di incontro non è possibile laddove manca la possibilità di esercitare una capacità di scelta. Una situazione di crisi, di grave debolezza emotiva, di psicosi (conclamata o latente) è incompatibile con quel *poter essere* (*sein können* per usare un'espressione cara alla fenomenologia) perché riconduce la relazione ad una polarità fortemente asimmetrica in cui c'è una persona scarsamente consapevole e incapace di prendersi cura di sé ed un'altra che è chiamata a svolgere una esplicita funzione di aiuto.

Si tratta tuttavia di valutare, accanto ai possibili errori, il potenziale evolutivo di un'attitudine meno protettiva e infantilmente rassicurante che contraddistingue spesso la relazione terapeutica.

Navigando ora tra le annotazioni di P. Clarkson (1989): “Ogni relazione counselor/cliente è unica, con un proprio flusso momento per momento. Le tecniche devono quindi essere riscoperte e reinventate per ogni cliente, nei differenti stadi della relazione Questo è il nucleo fenomenologico della Gestalt: un atteggiamento filosofico di apertura all’esperienza che si riflette nella pratica di mettere l’esperienza soggettiva della persona al primo posto. Una simile relazione di mutualità esiste quando cliente e counselor sono partner nel processo di counseling. Allora essi possono lavorare insieme, in contrasto con situazioni in cui l’esperto “capisce” della psicologia del cliente più di quanto capisca il cliente stesso”.

23. A proposito di training

Non mi soffermerò sul processo collegato ai percorsi formativi che richiederebbe uno spazio non disponibile in questa sede. Mi limito semplicemente a riportare alcuni argomenti previsti nell’ambito dei corsi promossi dal Centro Studi di Terapia della Gestalt-CSTG.

Fra i temi che verranno affrontati:

- principi generali di Counseling e caratteristiche differenziali nei confronti della psicoterapia;
- fondamenti teorici ed epistemologici dell’ approccio gestaltico: derivazione e differenziazione dalla Psicoanalisi, l’approccio fenomenologico-esistenziale, elementi di Teoria del campo e ottica relazionale, Psicologia della forma e autoregolazione organismica;
- l’apprendimento, la memoria e i principi della teoria della comunicazione;
- la teoria del Sé nella Gestalt - il contatto e le sue disfunzioni;
- il lavoro sulla consapevolezza sensoriale, emozionale, cognitiva e di relazione;
- il rapporto Io/mondo, l’esperimento e l’assunzione della responsabilità personale;
- il processo morfogenetico, l’espressione creativa e le sue interruzioni;
- la relazione di aiuto e le sue diverse fasi;
- *setting* individuale, gruppale e di comunità;
- elementi introduttivi sul lavoro con le coppie e le famiglie;
- caratteristiche dell’approccio esperienziale non interpretativo;
- possibili integrazioni di modelli e sviluppo di un personale stile di relazione;
- la dinamica figura/sfondo e le *gestalten* incompiute;
- *dreamwork*, uso dell’immaginario, presentificazione dei vissuti;
- il counseling gestaltico nelle tossicodipendenze e nelle problematiche adolescenziali;
- stati depressivi, reazioni depressive ad eventi traumatici, sindromi dissociative e *borderline*;
- elementi di psicosomatica e di lavoro sul corpo;

- elementi di diritto e principi di contestualizzazione istituzionale degli interventi di counseling;
- la supervisione nella didattica e nel lavoro clinico;
- principi di deontologia professionale.

Il Centro Studi di Terapia della Gestalt (CSTG) è membro della Federazione Italiana delle Scuole e Istituti di Gestalt (FISIG), della *European Association for Gestalt Therapy* (EAGT), della Federazione Italiana delle Associazioni di Psicoterapia (FIAP) e della *European Association for Psychotherapy* (EAP). Il CSTG è inoltre un istituto riconosciuto dalla Società Italiana di Counseling (SICo) e Assocounseling.

Riferimenti Bibliografici

Ariano G. (1994) *La Terapia della gestalt*, Giuffrè Edizioni, Milano

Buber, M. (1958). *I and Thou*. New York: Scribner. (trad. it. *Il principio dialogico*. Milano: Ed. Comunità).

Clarkson, P. (1989). *Gestalt Counseling*. Roma: Sovera.

Danon, M. (2000). *Counseling, una nuova professione d'aiuto*. Milano: Red Edizioni.

Freud, S. (1961). *Progetto di una psicologia: Opere 2* Boringhieri. (Edizione originale pubblicata nel 1895).

Ginger, S., e Ginger, A. (1987). *La Gestalt, une thèrapie du contact*. Paris: Homme et Groupes Editeurs. (trad. it. (1990). *La Gestalt. Terapia del con-tatto emotivo*. Roma: Mediterranee).

Goldstein, K. (1939). *The Organism*. N.Y : 7 American Book Co.

May, R. (1972). *L'arte del counseling*. Roma: Astrolabio Ed.

Naranjo, C. (1973). *Teoria della Tecnica Gestalt*. Roma: Melusina Ed.

Peñarrubia, P. (1997). *Terapia Gestalt. La via del vacío fertil*. Alianza Editorial.

Perls, F. (1947). *Ego, Hunger and Aggression: a Revision of Freud's Theory and Method*. London: George Allen & Unwin N.Y.: Random House, 1969. (trad. it. (1995). *L'Io la fame e l'aggressività*: Franco Angeli).

Perls, F. (1948). Theory and Technique of Personality Integration. *American Journal of Psychotherapy*, 2, 565-586. trad. it. in Scillico P. & Berreca M.S. (a cura di), *Gestalt e Analisi Transazionale, Principi e Tecniche, vol. 1* LAS-Roma Ed, 1981, 14-33.

Perls, F., et al. (1951). *Teoria e pratica della psicoterapia della Gestalt*. Roma: Astrolabio.

Perls, F., Hefferline, R., e Goodman, P. (1951). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. New York: Julian Press. (trad. it. (1971). *La terapia della Gestalt: eccitamento e accrescimento nella personalità umana*. Roma: Casa Ed. Astrolabio).

Perls, F. (1968). *Gestalt Therapy Verbatim*. Moab, Utah: Real People Press. (trad. it. (1991). *La terapia gestaltica parola per parola*. Roma: Astrolabio).

Perls, F. (1969). *In and out the Garbage Pail*, real People Press, New York, tr. It. Qui ed Ora. *Psicoterapia autobiografica*, Ed. Sovera 1991)

Reich, W. (1973). *L'analisi del carattere*. : Sugarco Edizioni.

Yontef, G. (1991). *The Theory of Gestalt Therapy*. In (), *The Handbook of Gestalt Therapy*, pp. 213-223,1

Zerbetto, R. (1986). *L'immagine dell'uomo secondo la Terapia della Gestalt*. in Immagini dell'uomo, Centro Studi di Psicopsintesi, Assagioli R. , Firenze.

Zerbetto, R. *Il sé come membrana: modello, metafora, epistème*, in AA.VV. (a cura di Zerbetto R.) *Atti del IV Congresso Internaz. di Psicoterapia della Gestalt. Per una scienza dell'esperienza*, Ed. Centro Studi Psicologica, Roma, 1994.

Zerbetto, R. (1998). *Gestalt. La terapia della consapevolezza*. Milano: Xenia.

Zerbetto, R. (Ed.). (2007). *Fondamenti comuni e diversità di approccio in psicoterapia*. Milano: Franco Angeli.

Ringrazio gli Allievi del CSTG: Sandra Corradi, Chiara Fusi, Molly Rossin, Fiorella Martinati, Viviana Palacci, Giovanni Bertoli e Fabrizio Muccio per il contributo sulla selezione dei testi.