

# ► Note di Gestalt Therapy: dialoghi con la Psicoterapia Psicodinamica

Un confronto sul confine

di Raffaele Frisone – Psicologo e Psicoterapeuta della Gestalt

Questo articolo nasce dall'esigenza di indagare e verificare gli elementi di contatto, di separazione e di differenza tra la teoria e la pratica della Terapia della Gestalt e della Psicoterapia Psicodinamica. E' da premettere che entrambi i modelli saranno osservati secondo un approccio moderno e non strettamente collegato, o riferito, alla visione classica storica di queste discipline. Definire infatti in modo univoco la Terapia della Gestalt, così come anche l'ampio approccio Psicoanalitico-Psicodinamico, sulla base di definizioni classiche e a volte stereotipate e non più attuali, rischia di rendere questo lavoro uno sterile confronto di concetti quali l'ermeneutica psicoanalitica o il concetto di qui ed ora, il transfert o la consapevolezza, al di fuori del reale contesto clinico della psicoterapia così come si svolge nel setting o anche nel contesto dell'insegnamento rivolto agli psicologi in formazione. Si finirebbe a parlare di Freud o Perls di Sullivan o Simkin, perdendo di vista il reale valore empirico della loro eredità. Non farò questo. Naturalmente i concetti di base verranno affrontati, ma questo lavoro non è un tentativo di integrazione e conciliazione di modelli diversi su un terreno unico, tentativo che personalmente ritengo impossibile. Quando parlo di impossibilità di incontro su un terreno unico, intendo dire che non ritengo possibile che un terapeuta sia un Gestaltista e uno Psicoterapeuta Psicodinamico al tempo stesso, così come questo vale per altri tipi di psicoterapia. Questo sarebbe un tentativo di annullare le differenze, di rendere indistinto il confine, e in ultima analisi risulterebbe una con-fusione e una perdita di identità. Il mio lavoro è piuttosto uno studio sul confine di interscambio teorico e metodologico che rende possibile l'utilizzo di osservazioni condivise, pur mantenendo la differenza strutturale e di identità tra i due modelli. L'intento è di attenuare il senso di distanza esclusiva, o ancor più di conflitto, tra queste sponde che, personalmente, non avverto così netto. Parlando in senso unitario di "ricerca in psicoterapia" non possiamo infatti non considerare questi due approcci come parte importante del "campo", e come tali degni di entrare in un confronto che contribuisca ad una migliore definizione della "figura" della moderna psicoterapia.

Lo scopo è dunque quello di verificare gli ambiti di definizione comune sottolineando le differenze di approccio clinico e di osservazione, al fine di delimitare un terreno di contaminazione, fosse anche solo storico, possibile solo senza rinunciare alla definizione di una specificità metodologica.

Ovviamente il punto di vista di chi scrive parte da una formazione Gestaltica, e pertanto la mia analisi avrà indiscutibilmente questo punto di osservazione specifico. Nondimeno però il mio percorso di formazione, sia didattico che personale, mi ha permesso a più riprese di incontrare e approfondire il modello di intervento psicodinamico, alimentando da sempre la ricerca di un'interazione costruttiva tra queste due parti.

Il motivo di questa ricerca si fonda oggi ulteriormente sulla stimolante possibilità di condurre percorsi di formazione destinati a raffinare le tecniche di intervento di psicologi e psicoterapeuti, e all'esigenza quindi di riflettere e sistematizzare l'intero campo di intervento didattico in un tale contesto, senza confondere le diverse identità e dotando questo intervento del necessario senso.

Come psicoterapeuta Gestaltico parlerò quindi di Gestalt, che è ciò che rientra nel mio confine, evidenziando quegli aspetti che possono arricchire l'approccio psicodinamico (dall'interno del confine verso l'esterno) e gli aspetti che da questo approccio possono essere arricchiti (permeabilità del confine). Desidero quindi confrontarmi con questa dimensione amplificando il valore della differenze e stabilendo i confini di contatto, senza tentare di anticipare il risultato di questa operazione ma potendo definire e contemporaneamente seguire una mappa il più possibile chiara.

Voglio infine sottolineare come questo lavoro mi vedrà confrontarmi con la dott.ssa Giada Bruni, con cui da anni condivido, quasi sempre armonicamente, tante riflessioni sia sul nostro modello di Terapia della Gestalt che sul suo personale approccio alla teoria Psicodinamica, di cui soprattutto nei primi anni del nostro percorso insieme è stata portatrice. Mi piace evidenziare questo, in quanto sono certo che durante questa scrittura non mancheranno lunghi momenti di verifica su quanto verrà fuori, e altrettanto certamente questo lavoro, per quanto individuale, ne porterà i segni.

# Note di Gestalt Therapy: dialoghi con la Psicoterapia Psicodinamica

Un confronto sul confine

## Definizioni

Comincerei evidenziando subito due prospettive fondamentali che è necessario distinguere quando parliamo di psicologia clinica e che ritengo una delle basi di orientamento di questo lavoro.

Si tratta della distinzione tra le *teorie della personalità* e le *teorie del trattamento*.

Mi piace camminare, particolarmente in montagna, e la distinzione di cui parlo citando queste due teorie generali è quella tra la bussola o la mappa, e il fatto che stiamo camminando. Guardando la mappa cerchiamo di orientarci, di non perderci, di raggiungere questo o quel posto; la bussola interviene quando proprio non riusciamo ad avere riferimenti chiari sulla mappa, e ci affidiamo ad una indicazione di massima e più a largo raggio, che però spesso ci aiuta, per definizione, a ri-orientarci. Infine c'è il fatto che, in tutto questo orientarci, stiamo camminando, e lì succedono cose che su nessuna mappa possono essere raccolte. Facciamo esperienza: si tratta di quello specifico cammino, di quel giorno particolare, di quelle condizioni climatiche, e di mille altre variabili, molte delle quali irripetibili, che possono essere descritte solo dal contatto con l'esperienza. Altre ancora non possono neanche essere descritte, come il valore soggettivo di quell'esperienza e l'emozione che vi è connessa, il più delle volte difficile da descrivere e trasmettere.

Quando parliamo di teorie della personalità, ci riferiamo dunque a quel grande atlante che cerca di descrivere l'universo dell'essere umano secondo un approccio psicologico orientato alla clinica. Da questo punto di vista Freud o Perls non sono che due tra la moltitudine di autori che hanno contribuito a questo progetto scritto da sempre nei geni dell'umanità.

Come psicoterapeuti naturalmente ci concentriamo su alcune mappe specifiche e su alcuni dettagli, come chi lungo il cammino in montagna si interessa alle sorgenti d'acqua, o agli animali che incontra, o a riconoscere fiori, nuvole, o le sensazioni del suo corpo.

Una teoria della personalità, come una mappa, è sempre ispirata a chi prima di oggi ha percorso certe strade, e così una grande parte delle teorie che riguardano la personalità è debitrice alla psicoanalisi e alle teorie neo-psicoanalitiche. La Gestalt Therapy, nello specifico, nasce inizialmente proprio come revisione della teoria freudiana, sottotitolo esplicito del primo trattato di psicoterapia della Gestalt ad opera di Perls, nel 1942 (Ed. It. - Perls, L'io la fame e l'aggressività, 1995).

Se da una parte la teoria della personalità nasceva sull'onda del movimento psicoanalitico e sulla sua revisione ed ampliamento, dall'altra gli studi sulla percezione all'inizio del novecento ebbero un forte impatto sulla possibilità di considerare l'uomo come un essere che ha necessità di costruire significati, di dotare la realtà di un senso, e di cominciare a considerare come in questo processo si selezionano alcuni stimoli a scapito di altri, proprio per rinforzare la costruzione di tale senso, spesso collegato ad altre esperienze precedenti o alla necessità di percepire "figure complete".

L'essere umano dunque tende al completamento di figure, anche mancanti di significato esplicito, ricercando quei pezzi che consentono il raggiungimento di una percezione significativa.

---

Ma torniamo alla revisione di Perls sul modello della psicoanalisi. Perché una *revisione*?

Restando sulla metafora, è possibile costruire una mappa molto accurata di un sentiero in montagna, e sebbene possa sempre essere rivista e migliorata, va da sé che ad un certo punto questa sarà abbastanza accurata da essere presa per come è, senza impellente bisogno di ulteriori revisioni: ben fatta, condivisa da molti, nutrita di tutti i dettagli e sostanzialmente utile allo scopo di guidarci e non farci perdere.

Per l'essere umano è ovviamente più complicato, e così si tenta continuamente di affinare le teorie della personalità, recuperando informazioni da chi è già passato di lì, includendole nella propria mappa personale, o scartandole perché poco utili o incomprensibili.

Parallelamente c'è il camminare. Nasce (o forse semplicemente esiste a priori) un modo personale di muoversi nell'esperienza che seppur sostenuto da questo o quel riferimento, si manifesta come espressione soggettiva, unica e direi davvero irripetibile. E' questo in ultima analisi che ci fa identificare con i termini di Gestaltista, Psicoanalista, o altro, alla ricerca di chi racconta questa esperienza in modo simile: un bisogno di condivisione che mi piacerebbe esplorare meglio.

Perls, insieme a Goodman, Lewin ed altri ricercatori del primo dopoguerra, erano alla ricerca di un modello che superasse gli schemi dell'associazionismo, secondo cui la somma degli stimoli genera la figura percepita. La psicologia della Gestalt dimostra invece l'esistenza di una struttura organizzativa dei dati percepiti, che assumono un significato terzo, rispetto alla semplice somma degli stimoli.

Questo spiega ad esempio le differenti impressioni di individui esposti alla medesima esperienza: a parità di stimoli in ingresso, possono risultare significati molto diversi.

Gli esperimenti degli psicologi della Gestalt, ispirati al forte rigore scientifico tipico di quegli anni anche in psicologia, affondarono il loro interesse proprio in questa direzione, giungendo a formulare una nuova teoria che non spiegasse il comportamento solo in funzione di stimoli pregressi sommati insieme.

Questo dunque segnò un primo distacco dalla visione pulsionale psicoanalitica e la nascita del movimento della Psicoterapia della Gestalt.

Cos'è che cerchiamo quindi, nel dibattere tra teorie psicoterapeutiche? Quello che cerco personalmente, è lasciare che il confine di una definizione come "Gestalt Therapy", non sia così rigido da risultare fisso e quindi privo di qualunque possibilità di espansione. Ciò che mi auguro allo stesso tempo, per amore intellettuale verso la psicoterapia intesa come supporto ai pazienti, è che questo possa essere vero anche al contrario, per coloro che partendo da una formazione diversa possano raccogliere alcune indicazioni dal modello gestaltico.

Il distacco teorico che ho descritto, portò ben presto ad una frattura, una separazione di visione psicologica, che delimitò due campi differenti di azione. Il mio tentativo è di osservare queste evoluzioni all'interno di un unico campo, al fine di comprendere storicamente la reale evoluzione della psicoterapia nel corso del secolo scorso, fino a delineare oggi la possibilità di modelli di intervento moderni e scientifici, distinti e dotati di propri chiari confini.

## Gestalt Therapy e dintorni

Eccoci quindi già dentro la teoria della Gestalt, che ha uno dei punti cardine proprio nel concetto di "Confine". Un confine rigido non è elastico e quindi non può essere ampliato. Un confine impermeabile non può accogliere niente che non sia già al suo interno né può far uscire nulla; anche

---

in questo caso rimane quindi fisso.

In natura neanche un corpo morto o un sasso sono così rigidi, in quanto interagiscono costantemente con l'esterno, più o meno consapevolmente, e in un tempo più o meno lungo si trasformano in risposta all'ambiente.

Al tempo stesso però il confine deve essere sufficientemente solido da poter rappresentare l'identità della persona, o dell'istituzione, o della teoria, che altrimenti risulterebbe con-fusa con l'ambiente, con l'esterno, con l'Altro. Un confine labile espone all'invasione schiacciante dell'ambiente, e lascia fuoriuscire e disperdersi l'elemento individuale dell'identità.

La terapia della Gestalt opera proprio per mantenere il confine della persona sufficientemente strutturato da essere rappresentativo di una identità e parallelamente elastico e permeabile da lasciare aperta la possibilità di cambiamento e trasformazione al servizio del benessere della persona. Il cambiamento è quindi il risultato di un adattamento funzionale con l'ambiente in risposta ad un bisogno. Non è qualcosa di precostituito, ed è per questo che il terapeuta della Gestalt non può spingere il paziente verso questo o quel cambiamento, semplicemente perché il terapeuta non sa quale possa realmente essere l'adattamento più funzionale per una specifica persona. Ciò che può invece fare è senz'altro chiarire insieme al paziente quali sono gli elementi di irrigidimento del confine e come questi funzionano e si attuano.

Ora mi domando: non è forse questa una definizione adeguata di ciò che da Freud in poi la psicoanalisi ha chiamato *nevrosi*? Lavorare sulle resistenze non ha a che fare con lo studio della rigidità del confine? Ci torneremo presto.

Ulteriore riflessione sul tema del confine è quella che implica l'esistenza delle differenze. Le differenze sono importanti perché ci sia un confine, che infatti per definizione separa ciò che sono da ciò che non sono. Senza differenze questa distinzione è impossibile. E' per questo che è importante lavorare in terapia sul mantenimento delle differenze, ragion per cui il terapeuta non può invitare un paziente, neanche implicitamente, ad aderire ad una certa visione. Il cambiamento derivante sarebbe solo la soppressione di una differenza a favore di una somiglianza e non un processo di elaborazione, crescita e adattamento maturo e realmente adatto a quell'individuo.

Mi accorgo che parlando di terapia della Gestalt, ci si trova facilmente a scendere in una teoria del trattamento, proprio perché è forse più nella metodologia che si esprime il carattere distintivo dell'approccio gestaltico. In Gestalt non c'è mai stato un grosso fervore o accanimento nel voler revisionare concetti come transfert e controtransfert, o inconscio, o resistenza, in quanto seppur si possano creare delle definizioni diverse, accentuando il dialetto gestaltico, in realtà questi termini sono per lo più accettabili se fanno riferimento a processi che sono chiari tanto ad un terapeuta gestaltico che a chi segue un orientamento psicodinamico. Se pensiamo ad esempio alla definizione di inconscio come qualcosa che vive e si muove al di fuori della coscienza, strutturato sull'esperienza dell'individuo, sia che lo consideri frutto di "rimozioni" o piuttosto intriso di contenuti la cui consapevolezza è diventata insostenibile alla coscienza, allora non mi sento tanto lontano dalle definizioni e dal lavoro sulla consapevolezza (*Awareness*) in terapia della Gestalt. O se penso al paziente che improvvisamente comincia a codificare i suoi processi percettivi, il modo in cui costruisce le sue figure e quindi i suoi significati e sperimenta così un insight, allora non mi preoccupa più di tanto chiamarlo insight o espansione della consapevolezza. Posso certo spendere qualche pagina a identificare differenze e sfumature, e personalmente mi sono piacevolmente impegnato a farlo dedicando un lavoro proprio alla definizione e paragoni tra la consapevolezza in Gestalt e il concetto psicoanalitico di insight e di inconscio (Frison, 2008). Ma questo non mi impedisce di

---

riconoscere in questi processi una struttura chiara di come si costruisce una personalità che non funziona più adeguatamente come vorrebbe, indipendentemente da come studio e definisco i vari ingredienti.

Certo fare chiarezza su queste differenze non è solo un esercizio intellettuale. Ci aiuta piuttosto a comprendere le differenze metodologiche del modo in cui si lavora in terapia su questi assunti. La differenza infatti si fa più marcata proprio sulla metodologia.

Prendiamo allora come esempio il concetto di inconscio, ormai quasi mitico, e affrontiamolo secondo i due approcci.

La psicologia dinamica definisce l'inconscio come un complesso di processi, contenuti e impulsi che agiscono fuori dalla coscienza della persona. Questo insieme di forze ha un'interazione dinamica, asimmetrica e non lineare; questo significa che per poter codificare il modo complesso in cui l'inconscio si esprime nell'esperienza, occorre una buona capacità di simbolizzazione e di astrazione, dato che proprio attraverso il simbolo queste forze si dispiegano nel comportamento. Per fare un esempio pratico pensiamo al famoso simbolo del complesso edipico; attraverso questo mito si racconta il forte conflitto di forze esistente in un individuo, riguardo ai rapporti con le figure della madre e del padre, ognuno implicato con diverso ruolo in questo processo. Queste forze entrano in gioco in vari passaggi esistenziali, collegati al processo di separazione dalla madre, al tentativo di sviluppare una personalità adulta raggiungendo il potere paterno e in qualche modo superandolo attraverso la sua "uccisione"; allo stesso modo sono forze e conflitti che si riattualizzano in altri momenti, come ad esempio nell'incontro con un partner.

Ora, questo tentativo di razionalizzazione di questi impulsi, sembra raccontare una storia ai confini con la follia. In realtà scendendo dal simbolo all'esperienza, ci accorgiamo che proprio la dinamica sottesa a questo simbolo, è quella che governa l'agire. Rifiutare questa dialettica, equivale a far precipitare nell'inconscio questi contenuti, che quindi cominciano ad esprimersi al di fuori della coscienza, dando luogo a comportamenti "incomprensibili" al soggetto e spesso contrari alla sua volontà. Rifiutare di vedere e di far agire queste forze conflittuali di amore/odio in maniera attiva e cosciente, costa la rimozione di tali forze nel regno dell'inconscio, dove continueranno ad agire con la stessa importanza, orientando i comportamenti.

Lo stesso processo può essere descritto in termini gestaltici, dove però, cambiando i termini di osservazione, si modifica anche il modo di rapportarsi a questi contenuti simbolici, e ci si giova di un forte supporto sperimentale, definito a suo tempo dagli psicologi della Gestalt proprio attraverso lo studio del sistema percettivo e di attribuzione di significati agli eventi.

Come ho accennato in precedenza, la teoria della Gestalt esplora approfonditamente proprio il modo in cui gli individui percepiscono e organizzano internamente la realtà, selezionando determinati stimoli e tendendo al completamento delle figure osservate, al fine di creare un ordine significativo e di dotare la realtà di un senso. In questa operazione si costruisce appunto una "Figura", che diventa qualcosa che emerge e si differenzia da uno sfondo più caotico e complesso. Ad una prima e superficiale analisi di questo processo potremmo avere la tentazione di chiamare questo sfondo l'inconscio, e in parte questo può essere giusto. La complessità aumenta laddove possiamo pensare che però anche la figura stessa che si viene a formare possa a volte essere essa stessa al di fuori della consapevolezza. Occorre la bussola: facciamo degli esempi.

Un giovane ragazzo ci racconta in terapia dei suoi fallimenti nell'approccio con il mondo del lavoro; ci racconta di datori di lavoro despotici, di continue angherie subite, di difficoltà ad essere visto,

---

riconosciuto, accolto. Un semplice appunto di un superiore genera in lui rabbia. La frustrazione lo porta ad abbandonare il lavoro e a riprovare con un altro, ripercorrendo la stessa sorte. Questa è la sua figura ovvero ciò che nel suo modello percettivo emerge come chiaro rispetto ad uno sfondo: un mondo ostile con cui è impossibile interagire senza frustrazione e dove anche il cambiamento di ambiente riporta le stesse conclusioni.

Il terapeuta Gestaltico accoglie queste informazioni e le integra con altre che ha già acquisito nel corso degli incontri, informazioni riguardanti la storia di questa persona, i suoi rapporti con il sistema familiare, e non ultimo quelle derivanti dal rapporto con il terapeuta stesso, rapporto in cui il gestaltista si pone attivamente e in modo realmente partecipe.

La somma di queste informazioni gli consentirebbe, dopo un po', di affidarsi ad un'interpretazione e di provare a "spingere" la consapevolezza del paziente verso l'analisi del suo modo particolare di costruire la sua figura, o anche di espandere la sua visione al fine di notare come la figura stessa sia vista in modo parziale, e funzionale al mantenimento dello schema.

In tal caso si potrebbe osare: "Vedi, mi sembra di rivedere in queste esperienze le stessa modalità con cui ti muovi e ti sei sempre mosso dentro casa tua. La severità di tuo padre e il modo in cui ti squalifica ti spingono ad andartene sbattendo la porta; ti manca la forza necessaria ad affrontarlo. Tua madre al tempo stesso non ti sostiene, ti chiede di accettarlo considerando che lui si muove per il tuo bene e tu per non perdere anche lei rinunci ulteriormente alla tua energia, che recuperi solo uscendo di casa. Direi che anche l'aggressività verso i tuoi amici di cui mi hai già parlato si possa inscrivere in questo processo. Al lavoro tendi a riproiettare questi schemi, e non riesci ad interpretare un rimprovero in modo costruttivo, considerando che ad esempio sei un apprendista, e così consideri ogni appunto come una squalifica."

Ok, sono consapevole che questa è un'interpretazione da poco, che la psicodinamica mi perdoni! In realtà gli strumenti di analisi sono ben più complessi. Però lasciate che questa serva al mio scopo.

Ho detto quindi che le informazioni in possesso del terapeuta gli consentirebbero un'interpretazione, aprendo al paziente uno scenario dove la sua lettura possa essere sostituita, o almeno integrata, da una più ampia, comprendendo gli aspetti estranei alla coscienza, più accessibili a chi guarda dall'esterno, ovvero dal punto di vista del terapeuta.

Questo non è necessariamente sbagliato, è solo un enorme rischio.

C'è la possibilità che la nuova lettura ampli la coscienza della persona in una direzione adeguata, funzionale e risolutiva. La rabbia e la frustrazione potrebbero lasciar posto a nuove modalità di interazione che potrebbero essere davvero funzionali.

Quali sono però le garanzie in questo processo? L'esperienza del terapeuta, forse. Il buon lavoro condotto su se stesso. Una buona supervisione che pulisca il campo da influenze personali. Tutti ottimi requisiti, ma il margine di errore resta ampio.

Gli strumenti con cui si effettua questa lettura, per quanto affinati e collaudati, impongono sempre, ad un certo punto, un salto: quello dalla mia fenomenologia alla tua, portandoti un nuovo modo di codificare la realtà, che è quello che, almeno in parte, appartiene in realtà a me.

Con quale possibilità di successo, e aggiungerei per via di quale merito, si opera questa trasfusione? Sono d'accordo che andare in montagna con una mappa disegnata da me, piuttosto che andare a naso, sia già qualcosa; ma che dire del tuo bisogno di trovare la tua strada? La psiche non è proprio come andare a passeggio...

Ti ho spiegato il modo in cui costruisci la tua figura, incosciente di alcune forze che io, osservatore esterno, vedo agire in te; la tua storia, il tuo modo di selezionare alcune informazioni e non altre, ecc. Allora abbiamo ipotizzato una figura nuova, con degli strumenti che ti sto indicando mano a mano; ma che ne è della tua figura? E che dire dei tuoi strumenti? Non c'è il rischio di star facendo la stessa

---

cosa che fa tuo padre o il tuo capo ufficio? Dirti cosa devi fare e sostanzialmente farti sentire squalificato e inadeguato?

Mah! Anche questa può essere una buona interpretazione.

Vediamo come entra la Gestalt in questo groviglio.

Abbiamo detto che ci sono contenuti esterni alla coscienza, fuori dalla consapevolezza; chiamiamoli inconscio, o magari sfondo indifferenziato, o una figura cui diamo una valenza parziale perché basata su esperienze pregresse che la privano di parte del suo significato. Per me è la stessa cosa. Come credo sia ormai chiaro, le differenze non sono sulla teoria della personalità.

Il terapeuta della Gestalt marca la sua distanza dall'approccio psicodinamico rinunciando completamente all'interpretazione. Non posso sapere se davvero tutti i datori di lavoro che hai incontrato sono realmente dei dittatori. Non posso nemmeno essere sempre sicuro che tu non stia falsificando con me i tuoi racconti per chissà quale motivo.

Posso solo affidarmi al processo ed essere lì presente.

Bene, ma questo come fa a diventare terapia? Ho bisogno di una cura, non di compagnia!

Innanzitutto come gestaltista parto dal presupposto che non ci sia nulla da curare. Non sono interessato a modificare il tuo comportamento, anche se è proprio il motivo che ti ha spinto qui. Il comportamento è il risultato della tua organizzazione, e come tale non è qualcosa che può essere diretto in altra direzione sulla base di ciò che si ritiene sia meglio. Semmai la trasformazione si opera come riflesso del lavoro su questa struttura, e il comportamento si modificherà in un modo che sarà il risultato di questo lavoro; io non ho idea di quale sarà questa trasformazione.

Non ti guiderò ad aggredire tuo padre per sconfiggere l'Edipo, anche se immagino che possa essere un'azione che potrebbe darti nuove importanti consapevolezze su di te. Non ti suggerirò di osservare il fatto che se superi tuo padre avrai paura di essere posseduto da tua madre, anche se può essere vero che per una madre una relazione di coppia deludente possa spingerla in maniera possessiva verso suo figlio.

E come lavoriamo allora?

Cominciamo col dire che è fondamentale conoscere bene questa nostra struttura, il nostro funzionamento, il modo in cui costruiamo le figure.

Un modo per conoscere meglio come funzioniamo è quello di ampliare la nostra consapevolezza per modificare spontaneamente la fenomenologia.

La fenomenologia è il nostro modo di costruire dei significati partendo dai dati che abbiamo a disposizione e con un metodo che è quello che abbiamo sempre usato, frutto delle nostre capacità e radicato nell'esperienza avuta fin qui, compresi i cambiamenti già operati, i successi e gli insuccessi.

Ciò che crea la realtà fenomenologica in ogni momento è ciò che le persone scelgono, ciò che osservano, cosa diventa figura e cosa va sullo sfondo, è ciò che contribuisce a determinare come vivono la loro vita costantemente. La costruzione della figura però non è solamente un processo cosciente, consapevole e guidato integralmente dalla persona; tutt'altro.

A questo processo contribuisce un enorme insieme di fattori e di variabili, che costituiscono il "campo", dove una particolare esperienza si manifesta; un contesto, potremmo dire.

In questo insieme di fattori, forze e attitudini, agisce ciò che Bob Resnick ha riassunto in modo interessante nella definizione di *Carachter* (Resnick, 1995), il carattere. Questo è la risultante delle varie modalità, descritte sopra, con cui sostanzialmente ci si relaziona allo sfondo, esercitando la sua

---

influenza in modo ricorsivo e immutevole creando delle Gestalt fisse, che governano la nostra personalissima fenomenologia anche oltre i limiti della nostra consapevolezza. Ancora un'altra bella definizione di inconscio!?

Abbiamo detto che la costruzione di significati avviene, ovviamente, sulla base dei dati in nostro possesso. Una interessante possibilità, direi la più importante, che ha un terapeuta è proprio quella di aumentare i dati in possesso del paziente. Aumentare la consapevolezza.

Tornando al nostro esempio sopra, potremmo aggiungere informazioni significative al paziente, chiedendogli ad esempio che posto occupa nella sua vita il fatto di aver abbandonato gli studi. Come lavora questo fattore nel rapporto con i colleghi di lavoro? Come è maturata esattamente questa decisione? Come si sente mentre glielo chiedo?

Notate che in questo modo non ho mai usato la parola "perché". Chiedere i perché spinge la mente a retro-costruire dei significati, che spesso devono peraltro continuare a soddisfare un bisogno di costruire sempre la stessa figura. I "perché" non aggiungono realmente informazioni; aiutano solo a postulare teorie. Le teorie possono anche essere giuste, ma anche totalmente inutili.

Aggiungere invece informazioni passando dal processo mentre questo è in corso, è il modo più forte per fare esperienza del processo stesso. L'organismo, sia psichico ma anche nella sua totalità, si riorganizza costantemente in funzione dei nuovi dati. Non ho bisogno di consigliare al paziente di prendersi un diploma, anche perché non ho veramente idea se questo potrebbe aiutarlo o meno a star meglio. Può essere una mia idea, buona idea, ma non so se è vera. Non devo "sistemargli la vita" facendo congetture su cosa sia più o meno utile in una data situazione; piuttosto fornirò elementi per aumentare la sua consapevolezza, sia della conoscenza dello sfondo (inconscio?), sia sul suo particolare modo con cui assiste alla formazione della figura (processi coscienti e non di costruzione fenomenologica).

A questo processo di espansione della consapevolezza, partecipano fortemente i livelli emotivi dell'esperienza, ovvero il saper usare le emozioni come punti di riferimento nel processo di organizzazione fenomenologica della realtà. Se la mia domanda circa il posto occupato nella vita del paziente dal fatto di aver abbandonato gli studi genera in lui rabbia, oppure tristezza, o qualunque altra emozione significativa, questa potrà essere usata (da lui soltanto) come connessione per comprendere altri stati d'animo, come per esempio la sua rabbia e frustrazione rispetto a qualunque appunto mosso dal suo capo. Questa connessione sarà però unicamente un processo del paziente, dove come terapeuta non avrò nessun motivo, né diritto, di intervenire. Può avvenire oppure no, può accadere dove me la aspetto ma anche in un punto diverso. Senz'altro a un certo punto invariabilmente accade.

### Contaminazioni ...

Se allora la Gestalt funziona così bene, dove sta la necessità di intersecarsi con altre strade? Se avete rifiutato l'importanza dell'interpretazione, se avete forse salvato il concetto di inconscio (che però avete dovuto chiamare in altri modi che sembrano possibilmente anche più complicati), cos'altro dobbiamo dirci?

Intanto potrei dire che l'idea di usare il mito di Edipo per chiarire la complessità di forze relazionali che giocano nel processo di crescita di un individuo, tanto per fare un esempio, è un ottimo punto di orientamento per comprendere la realtà. Cosa può esserci di più forte, emotivamente sostanzioso, creativamente esplicativo, di questo grandioso mito per raccontarmi questo passaggio di crescita con

---



cui ogni uomo si confronta?

Oppure parliamo di inconscio: il desiderio rimosso di uccisione del padre. Prima di Freud e dopo Sofocle, ci avevano pensato già in molti, come Dostoevskij, ad illustrarci le forze oscure che muove il parricidio, fino ai confini del misticismo. E lo hanno amato in molti!

Con questo voglio semplicemente dire che non vedo il problema. Aiutiamo i pazienti a raccontare e ri-raccontare storie attraverso una narrazione che serva a costruire stimoli, quegli stimoli che possano spingere la forza creativa dell'essere umano a superare un blocco. Perché come gestaltista dovrei oppormi all'analisi di un mito? Perché dovrei dire che è sbagliata o inutile? Perché dovrei impedirmi di connettere il tuo presente con il tuo passato, ipotizzando (interpretando) qualche connessione? Semplicemente, aggiungiamo, voglio che sia tu a farlo, laddove nel tuo processo questa è realmente una nuova frontiera del tuo modo di percepire il campo.

Sicuramente quindi mi servirò di un mito, nel caso, in modo diverso, o forse non me ne servirò affatto, ma la suggestione che mi dà questa analisi è sicuramente potentissima. Posso magari usarla su di me, e preferire, riferendomi al paziente, che questa forza passi da un'altra parte. Soprattutto mi fido che il nostro processo ci porterà naturalmente ad affrontare la rivalità e l'ostilità col padre, anche se non parlerò di Edipo, anche se non instillerò in lui il dubbio che questa possa essere la forza motrice dei suoi blocchi. Lo vedremo; se è vero accadrà.

Certo come terapeuta sono affascinato, tanto da Edipo che dai processi inconsci. Sono affascinato anche dai tre saggi sulla sessualità infantile di Freud, anche se si dice che sia un testo superato.

E' il lavoro con il paziente ad essere diverso, ma se si tratta di me, sono io a scegliere e quindi non corro il rischio di essere contaminato.

E questo in terapia ha dei riflessi. Io, terapeuta, posso avere una strada più chiara anche affidandomi ad una interpretazione ortodossa. Magari mi apre proprio quella porta che non ero riuscito ad aprire finora. E' una lente, un filtro, come leggere un romanzo o vedere un film illuminante. Potenza del simbolo.

Ma con il paziente è un discorso diverso. Il paziente spesso ci carica di aspettative, di forza, di saggezza, di un potere insomma che può far perdere facilmente i confini del proprio io. Da questo punto di vista, senz'altro personale, l'interpretazione e l'uso del simbolo sul paziente, è una cosa molto delicata. Soprattutto in presenza di possibilità alternative.

Per continuare sul discorso di cosa possiamo dirci, aggiungerei poi che quella descritta nel capitolo precedente è solo una parte del lavoro. Come ho detto è forse la più importante in senso metodologico. Nel procedere però si incontrano tante altre dimensioni, dove i termini storici di "meccanismi di difesa", "transfert e controtransfert" e soprattutto il concetto di "relazione", così come rielaborato nella prospettiva psicodinamica interpersonale, sono formulazioni e riferimenti importanti, anche se naturalmente rivisitati in chiave metodologica soggettiva.

Come ho scritto inizialmente infatti, non credo nella necessità di integrazione o sovrapposizione, ma sono molto interessato alle formulazioni di chi, come Sullivan o Fairbairn, hanno individuato quale motivazione del comportamento umano il desiderio di relazione con gli altri, contrapponendosi così alla classica teoria delle pulsioni. Questo ha portato ad una posizione radicalmente differente da quella psicoanalitica, creando presupposti e basi per il terreno condiviso di cui parlo e da cui la Gestalt ha preso e prende molto.

Se pensiamo infatti al comportamento umano come ad un insieme di processi, in interazione costante con l'ambiente, piuttosto che basato su una struttura psichica auto-riferita, strutturalmente conflittuale, e basata su istinti pulsionali, ecco che la dialettica Io-Tu, nel senso espresso da Martin

---

Buber, accomuna il pensiero gestaltico a quello di autori come Fromm, Clara Thompson e maggiormente Sullivan.

Assumere questa prospettiva, al di là delle ideologie, ci conforta nel constatare che pur operando in modi diversi, possiamo determinare oggi un campo di lavoro comune, largamente riconosciuto, e validato da esperienze cliniche affini. Inoltre possiamo finalmente incontrare un punto di contatto costruttivo, nel considerare il terapeuta come parte attiva nel processo terapeutico, e la terapia stessa come il prodotto di due soggettività in interazione: quella del paziente e quella del terapeuta.

La Gestalt in questo ha accumulato un bagaglio di esperienza notevole, ma il terreno di confronto è stato spesso minato. Attraverso la demarcazione di queste linee di contatto, il mio desiderio è infatti anche quello di sfatare alcune leggende legate alla terapia della Gestalt, che ne hanno condizionato le sorti e impedito un proficuo scambio epistemologico con ciò che non è Gestalt e viceversa.

Il terapeuta gestaltico che nella relazione con il paziente “fa ciò che vuole”, privo di solide teorie di riferimento e mosso prevalentemente dall'espressione dei suoi bisogni personali e della sua creatività espressiva incontrollata, rappresenta un'immagine assai lontana da un approccio che invece incontra, esattamente sullo stesso terreno della ricerca psicodinamica, una solidità teorica e metodologica che proprio attraverso questo contatto può essere oggi compresa meglio e depurata dai danni di gestaltisti senza patente o da letture parziali di questo approccio.

Questa ricerca non è un bisogno di conforto, bensì la voglia di portare in luce alcuni elementi costitutivi della Gestalt Therapy proprio come frutto di una base comune gettata da decine di autori che sono stati di ispirazione tanto per la Gestalt Therapy, quanto per i modelli relazionali e interpersonali. Fare questo confrontandosi con la teoria psicodinamica significa contribuire a costruire un vocabolario che, consentendo di capirsi su alcuni assunti, apra la porta allo scambio di esperienze significative proprio sul terreno clinico e sull'evoluzione della figura del terapeuta. Vediamo allora dove.

Parlando in termini gestaltici, la terapia ha tre elementi costitutivi imprescindibili: una visione del campo, *field theory*, l'approccio fenomenologico, *phenomenology*, e la dimensione dialogica della relazione con il paziente, *dialogue*.

Riguardo la teoria del campo nella terapia gestaltica, intendiamo sottolineare l'attenzione che il terapeuta rivolge a tutti gli elementi costitutivi dell'organismo, in relazione a variabili interne ed esterne; in particolare quindi assume un interesse specifico la relazione individuo-ambiente, che va ad integrarsi con la considerazione delle dimensioni intrapsichiche. Naturalmente anche il terapeuta stesso e la terapia, in quest'ottica, sono parti rilevanti del campo.

Il campo è regolato da rapporti interni ad esso che modulano l'emergere di figure e il modo specifico con cui queste si formano e si distruggono, o rimangono fissate (*gestalt incomplete*).

Infine un'attenzione rivolta al campo e a queste sue leggi non può prescindere dalla considerazione degli eventi esistenziali di un individuo. L'attenzione al passato, alla storia della persona, diventa quindi un elemento parimenti importante se si vuole osservare e descrivere il movimento dell'individuo all'interno degli elementi del campo stesso (comportamento). La dialettica figura/sfondo, crea necessariamente un'interazione dinamica, che è quella dove si verificano le interruzioni al processo cui la terapia si rivolge.

L'approccio fenomenologico del terapeuta è proprio la modalità di osservazione di queste dinamiche e la relazione dialogica con il paziente il mezzo per attuarla: il terapeuta della Gestalt si limita all'osservazione, senza intrudere nel flusso, nel processo, che il paziente gli rappresenta. In questo è necessario unicamente un atteggiamento descrittivo, sostenuto però da un reale interesse verso ciò

---

che osservo, e soprattutto da un'apertura sufficiente a poter rispettare l'esperienza del paziente senza cercare di modificarla guidandola verso una direzione. Come terapeuta mi metto dunque in relazione con un sistema; vi partecipo, cosa che altrimenti renderebbe impossibile essere presente, e interagisco dall'interno in questo complesso campo cercando di non dirigerlo verso ciò che mi aspetto o ciò che penso dovrebbe essere "terapeutico". A volte questo mi costringe a non intervenire andando contro un istinto di assistenza e supporto che mi spingerebbe a tirarti fuori di lì il prima possibile, ma è uno sbaglio che prolungherebbe la tua sofferenza. Per un po' di tempo starai meglio, io sarò il tuo salvatore, e tu continuerai nella tua prigionia. Meglio di no.

Questo non significa rinunciare all'interazione attiva, anzi. Proprio per sostenere il processo di partecipazione del terapeuta, è non solo possibile ma anche auspicabile, che il terapeuta si mostri autentico. L'unica cautela nel fare ciò è evitare naturalmente di orientare il paziente verso qualche considerazione, affermazione, o azione, che siano in qualche modo suggerite dall'atteggiamento del terapeuta. La sospensione del giudizio è una di quelle cose che sostengono questa fluidità di processo. Altre possono essere la capacità di aspettare che sia il paziente a fornire delle definizioni su di sé piuttosto che queste siano suggerite, anche implicitamente, dal terapeuta.

Indugiare su un passaggio finché questo non mostri la sua importanza (decisa da me) anche al paziente, spinge il processo in una direzione non naturale, falsificando l'autenticità relazionale, e generando "resistenze" o nuove "interruzioni". Lo stesso accade quando è il terapeuta a definire la realtà piuttosto che attendere che questa venga definita dal paziente, secondo la sua fenomenologia. Se vedo un paziente piangere, dovrei evitare ad esempio di chiedere "Come mai sei triste?", in quanto questo fornisce già una definizione del suo stato emotivo, che potrebbe limitarlo nella sua descrizione della propria emozione. Posso però senz'altro rimanere dentro il processo affermando che le sue lacrime mi colpiscono (sempre che questo sia reale) e chiedergli a cosa sono dovute, purché la cosa mi interessi. In questo modo sarà lui, o lei, a raccontarmi qualcosa su quelle lacrime, senza doverlo fare rapportandosi in qualche modo ad una mia definizione pregressa.

Se invece non sono interessato, è inutile recitare la parte del presunto terapeuta. Preferisco dirti che non sono in contatto con il tuo pianto. E' qui che a volte la Gestalt è stata vista come confrontativa o superficiale. E' sembrato di leggere in questa autenticità una specie di fuoco d'artificio, buono per gli anni '70 ma assai poco professionale. E' un grande errore.

Se mi assumo la responsabilità di dirti che non sono in contatto con le tue lacrime, non ti sto punendo; non voglio significarti che stai recitando, o che piangi per una cosa che non ha senso, o chissà cos'altro. Semplicemente non sono in contatto con la tua emozione; non riesce a colpirmi; non ci sono. Punto.

Dicendoti questo mantengo il contatto; recitando una parte che dovrebbe essere più adeguata, ti perdo.

Questi presupposti ci portano dunque estremamente lontano dalla tecnica dell'"interpretazione, e ci distanziano pertanto dall'approccio psicoanalitico in modo abissale. Ma sembra ormai chiaro che questa distanza sia segnata anche dalla moderna psicoterapia dinamica, almeno per quanto concerne lo spingere forzatamente il paziente in una direzione predeterminata. Parlando infatti di punti di contatto con la psicoterapia interpersonale è stupefacente trovare in un testo di Sullivan la seguente affermazione: "*Se lo psichiatra non ostacola il paziente e non punge il paziente in qualche regione sensibile, accade che il contesto passa ripetutamente per tutta la trafila, e ogni volta è più chiaro della volta precedente*". (Wolman, 1974)

Sembra dunque che l'esigenza di stimolare il paziente verso una direzione precisa, che sia quella che

---

gli dovrebbe consentire un ampliamento di consapevolezza, un insight, la comprensione di una propria dinamica, e di conseguenza un cambiamento, non debba necessariamente passare da un terapeuta “interventista”. Al tempo stesso però lo stesso Sullivan utilizzava delle tecniche attive, mutuata da Ferenczi, e usava sottolineare alcuni passaggi, posture del corpo, e svelare, più o meno vagamente, anche alcune sue considerazioni positive o negative sul comportamento dei pazienti.

A questo punto sarebbe necessario parlare direttamente con lui per discriminare se nell’uso di questa tecnica attiva, utilizzasse delle linee guida “tecniche”, o fosse semplicemente ed autenticamente coinvolto nella relazione, almeno al punto da poter mostrare se stesso, pur guidato dal fatto di essere in una relazione terapeutica.

Personalmente ipotizzo la seconda ipotesi, dove non fatico a riconoscere un atteggiamento che può tranquillamente appartenere ad un terapeuta della Gestalt.

Ed è proprio in questa “tecnica attiva”, che tecnica non è, che si iscrive anche il tema del transfert e controtransfert.

Se parliamo di “esserci” in terapia, non possiamo esimerci, come espresso sopra, dall’esserci realmente; dove questo accade scorrono emozioni, investimenti, aspettative, proiezioni, e quant’altro ruota intorno ad un’interazione umana reale. Per noi gestaltisti, dove questo accade, c’è contatto, indipendentemente se sia piacevole o meno, bello o brutto, emozionante o noioso.

E’ chiaro dunque che in una terapia che vede il terapeuta presente, non possiamo evitare di considerare queste dimensioni dell’esperienza relazionale con il paziente. Possiamo trovare nomi diversi da “Transfert” (io lo chiamo “essere nel campo”), ma cerchiamo di evitare ancora questi sforzi solo alla ricerca di modi diversi di dire la stessa cosa. Lo stesso Fromm riconosceva che il fenomeno del transfert non ha luogo solo nel rapporto psicoanalitico ma è diffusissimo nelle circostanze quotidiane della vita.

Transfert e controtransfert sono dunque processi che hanno luogo nel campo relazionale; non sono controllabili, e “analizzarli” in terapia riferendoli unicamente al paziente, rimette il terapeuta fuori dal campo, riportando a zero la visione terapeutica relazionale dialogica.

In termini gestaltici questi “fenomeni” sono costantemente osservati sul terreno della consapevolezza. Essere nella relazione, tanto per il terapeuta quanto per il paziente, implica l’osservazione di sé, delle proprie sensazioni, emozioni, stati d’animo e reazioni; l’esserci per il terapeuta non consiste quindi solo nel fatto che egli costituisce l’oggetto del transfert per il paziente, ma implica la sua stessa maturazione all’interno della relazione, e quindi l’accrescimento della propria consapevolezza, mettendo innanzitutto in discussione i suoi stessi preconcetti (Perls, Hefferline, Goodman, 1971).

Il terapeuta non è un esperto sul paziente; non può sapere cosa vuole, cosa è meglio, cosa è giusto o non lo è per portarlo ad un maggior grado di benessere. E’ invece un esperto sul modo in cui la consapevolezza si allarga, poiché per primo esegue costantemente questa operazione su se stesso e proprio all’interno di quella specifica relazione. E’ un esperto nel sapere che dallo sfondo si stagliano delle figure, e sa riconoscere figure incomplete che bloccano il paziente. E’ però interessato al blocco, non alla figura. Nel far questo incontra il paziente ma anche sempre dimensioni di sé, che nella dinamica di scambio emotivo e relazionale reciproco (transfert e controtransfert), raccontano una storia la cui narrazione consapevole costituisce gran parte del lavoro terapeutico. E’ chiaro che quella storia avrà infiniti punti di contatto sia con la storia del paziente (pregressa e attuale), sia con quella del terapeuta, dove entrambi riconosceranno un senso più ampio. Il terapeuta è qualcuno che conosce queste strade; il paziente è qualcuno che vuole conoscerle.

---

---

Scollegare la terapia dalla relazione realmente esistente tra terapeuta e paziente, relegarla nel passato, costringere le implicazioni di una relazione così profonda in un terreno “analitico” che includa solo i termini di resistenza, transfert e fissazione come prerogative unicamente del paziente, significa operare fuori dal contesto, escludersi dal campo. Sarebbe come attribuire tutta l'importanza ad un momento che non sia questo momento qui, cosa che i pazienti sanno già fare quando arrivano in terapia.

Mi piace molto, a questo proposito, una frase ancora di Sullivan, quando afferma che : *“La tua vita emotiva non è scritta nel cemento durante l'infanzia. Sei tu che scrivi ogni capitolo mano a mano che vai avanti”*.

## Conclusioni

In questo breve articolo mi sono proposto di percorrere il confine tra la Gestalt Therapy, soprattutto riferita alla sua accezione contemporanea, e la psicoterapia psicodinamica, scollegandola dalla visione storica “psicoanalitica” e riferendomi piuttosto a come questa viene interpretata in tempi più recenti dalle correnti relazionali ed interpersonali.

Non ho approfondito i singoli concetti in maniera analitica o troppo tecnica, né ho indugiato troppo sui modelli metodologici, se non per quanto riguarda l'utilizzo di alcune visioni di base comune e soprattutto circa la concezione della figura del terapeuta e del modello percettivo dell'essere umano. L'idea è quella, già condivisa da molti, che le influenze delle scuole di pensiero di autori come Fromm, Sullivan, Lewin, Perls (se compreso al di là della leggenda), partendo da un terreno di appartenenza comune, abbiano espresso concetti chiari, significativi e spesso contigui, di cui oggi facciamo tutti un largo e condiviso uso in terapia. Non ho aperto la questione di influenze di autori come Jung o Reich, o ancora Moreno ed altri ancora, che pure ritengo significative, per non disperdere troppo il focus dal concetto principale che è quello che, come espressione tipica dell'essere umano, queste differenti correnti hanno dato vita a ulteriori scuole, generando una forte identificazione su elementi specifici in cui ognuna si è maggiormente riconosciuta, finendo spesso in un isolamento contrario a un principio di progresso.

Anche la Gestalt Therapy ha espresso un modello forte e coerente, sostanziato da un approccio di ricerca serio e produttivo, sicuramente lontano da ciò che è stato a volte rappresentato parlando di Gestalt. La Gestalt ha infatti avuto da sempre nel suo modello l'esigenza di confini teorici e metodologici decisamente opposti all'anarchia che ha preso in alcune sue (rare) forme.

Allo stesso tempo la Psicoterapia Psicodinamica ha incluso al suo interno ricerche e intuizioni che la allontanano dalla visione stereotipata del terapeuta schermo bianco, estraneo alla relazione col paziente, a sua volta adagiato di spalle al terapeuta sul famoso lettino. Anche i concetti classici di derivazione freudiana hanno perso la rigidità viennese per andare a sostanziare un modello maggiormente umanistico della psicoterapia.

Dal mio lavoro emerge che le divisioni di pensiero su alcuni elementi specifici, ad esempio l'assetto interpretativo psicodinamico contro quello fenomenologico della Gestalt, impediscono un elemento di integrazione, almeno se con esso intendiamo la possibilità di abbracciare tout court teorie e metodologie di scuole di pensiero diverse. In sostanza ritengo impossibile, ma al tempo stesso neanche necessario, definirsi contemporaneamente Gestaltista e Analista Psicodinamico.

Nondimeno un dialogo e una disponibilità sul terreno dell'integrazione è qualcosa che arricchisce lo sviluppo della psicoterapia in generale, e sostanza da punti di vista diversi il processo di ricerca e

---

validazione dei dati clinici con cui ognuno interagisce nel proprio lavoro.

Questo risulterebbe di grande utilità anche in un processo di comunicazione con l'esterno, con chi osserva dal di fuori il mondo della psicoterapia e spesso ne esce confuso.

Dal punto di vista della Gestalt, questo processo è assolutamente possibile, in quanto noi stessi, come gestaltisti, incoraggiamo fortemente l'espressione delle differenze come elemento di contatto sul confine dell'esperienza. E' da questo che nasce l'incontro e la relazione pur rimanendo se stessi. Sappiamo che l'ampliamento della consapevolezza, aggiungendo informazioni e chiarificando continuamente il processo, è il fattore che consente di mobilitare questo confine dell'esperienza, di superare le interruzioni al dispiegarsi del processo stesso, e di avere maggior capacità di ri-conoscere e ridefinire l'esperienza come realtà significativa.

Acquisire strumenti di consapevolezza passa però per infinite strade, e invalidarne alcune inevitabilmente restringe questa possibilità di ampliamento. Questo è ancor più assurdo laddove alcuni punti di convergenza ci raccontano possibilità di dialogo e confronto e ci legano ad una storia che personalmente sento tutt'altro che ingombrante.

Ho esplorato quindi questo confine definendo alcuni principi di Terapia della Gestalt e riportandoli a principi simili, se non a volte sovrapponibili, espressi dalla psicoterapia psicodinamica. In aggiunta a questo ho citato alcuni autori che hanno dato vita, a cavallo della metà del secolo scorso, ad una revisione fondamentale della teoria psicoanalitica da cui tutte le moderne psicoterapie attingono. Il rilievo più forte è dato alla nuova visione del ruolo e della posizione del terapeuta all'interno della relazione con il paziente, dove con le dovute differenze, si concorda sul suo coinvolgimento e sulla necessaria analisi del proprio vissuto emotivo, che vada oltre la classica visione del Transfert e Controtransfert, ridefinendo piuttosto questo rapporto in chiave interpersonale.

Ho sottolineato l'importanza della rinuncia all'interpretazione, a favore di una lettura fenomenologica della realtà, aprendo con questo un confronto con la psicodinamica di cui non ho ancora trovato chiare tracce.

Voglio infatti concludere esprimendo la mia consapevolezza che l'esplorazione di questo confine non è esaurita qui, lasciando aperto il confronto affinché possa arricchirsi di altri contributi.

Al tempo stesso desidero però rimarcare un principio gestaltico, ma forse ancor più fenomenologico, per cui è fondamentale essere coscienti che, quando utilizziamo una qualunque tecnica (anche la "non tecnica"), quando utilizziamo noi stessi, la nostra coscienza, per decodificare la realtà, è sempre bene sapere che stiamo utilizzando solo una delle infinite lenti che ci permettono di inquadrare un'immagine, un comportamento, una figura.

Sapere che cambiando la lente la figura rimarrà comunque quella, ma ne vedremo solo altri aspetti, e superare la presunzione o il narcisismo per cui la mia lente è comunque quella attraverso cui si vede meglio, è senz'altro il contributo migliore a proseguire.

### Bibliografia minima

- Frisone R., *“La consapevolezza in Terapia della Gestalt: definizione e paragoni con il concetto psicoanalitico di insight e di inconscio”*, Rivista on Line del CIPOG, 2008
- Perls F., *“L’Io, la fame, l’aggressività”*, Franco Angeli, Milano, 1995
- Perls F., Hefferline R.F., Goodman P., *“Teoria e pratica della Terapia della Gestalt”*, Astrolabio, Roma, 1971
- Resnick R., *“Gestalt Therapy: Principles Prisms and Perspectives”*, British Gestalt Journal, 1995
- Wolman B.B., *“Manuale delle tecniche psicoanalitiche e psicoterapeutiche”*, 1967, ed. it. 1974)