

La teoria del processo nella Gestalt Therapy contemporanea: gli esseri umani nascono sani

“Gestalt Therapy model is a maturation model. In this model everything is relational, in flux, interrelated and in process.”
Robert Resnick

In un momento che più di altri sembra segnato dalla perdita di riferimenti sociali, politici e culturali, nel quale l'unica risposta possibile rischia di essere un'omologazione che ci incastra in inutili e falsi dogmatismi, e continuando ad incontrare chi del principio di individualità e rispetto delle diversità ne ha fatto una filosofia di vita, oltre che una professione, e dona benessere a sé e a chi sta loro intorno, mi viene voglia di ricordare uno dei principi più importanti della Terapia della Gestalt, il quale assume particolare importanza nella pratica della Gestalt contemporanea.

E' il principio filosofico di impostazione umanistica che permea l'intera teoria della Gestalt e che James Simkin, uno dei padri fondatori insieme a Perls, della Psicoterapia della Gestalt, chiamava “ *Il contrario della teoria dello sviluppo umano del peccato originale*”...

L'autoregolazione dell'organismo¹

Uno dei concetti più importanti che sottendono la teoria, ma soprattutto la pratica della GT, è senza dubbio l'assunto per cui gli esseri umani quando vengono al mondo sono essenzialmente sani, nel senso che sono dotati di strutture che li mettono in condizione di autoregolarsi spontaneamente verso una naturale propensione alla sopravvivenza.

La Gestalt parte dunque dal presupposto di un buon funzionamento di base dell'essere umano, inteso come autoregolazione sana dell'organismo, che possiederebbe fin dalla nascita la capacità di far fronte alla vita.

Il paradigma centrale nella teoria e nel metodo della terapia gestaltica è quella che Perls concettualizzò negli ultimi anni della sua vita definendola “ciclo dell'istinto”, ovvero l'attività del Sé, o nucleo dell'individuo, che si evolve in un *processo* temporale, lungo tutta l'esperienza di vita del soggetto, il quale tende all'autorealizzazione nella relazione con il suo ambiente; similmente a come si

¹ La Terapia della Gestalt chiama l'individuo “organismo”, per sottolineare l'importanza del corpo e della vitalità di esso per il benessere psicologico.

Nondimeno proprio su questo concetto alcuni autori muovono una critica alla teoria della terapia della Gestalt originaria, nella quale viene descritto un modello di buon funzionamento fisiologico; personalmente ho sempre invece inteso tali esempi in questione una metafora che potesse esemplificare una metodologia tanto rivoluzionaria e complessa.

comporta un animale sano o un bambino piccolo che si muove spontaneamente per l'emergenza di un bisogno e mira al suo soddisfacimento.

Certamente una visione di questo tipo spinge la pratica terapeutica gestaltica a sottolineare come e quanto gli individui funzionino bene, piuttosto che sottolinearne l'elemento patologico del comportamento e il modello gestaltico è un modello di maturazione o accrescimento delle potenzialità umane che si oppone ad un modello patologizzante.

Ciò altresì significa che non è necessario programmare, spronare o inibire gli impulsi degli individui, perché si ha la fiducia in un processo la cui intelligenza spontanea li regolerà naturalmente; l'unico elemento che la GT tenta di interrompere è quindi proprio l'interruzione di tale processo naturale e la terapia, come insegna Robert Resnick, diventa l'*interruzione delle interruzioni dell'autoregolazione organismica*, soprattutto attraverso la consapevolezza di quei condizionamenti sociali, familiari ed esperienziali che in qualche misura distorcono quella natura 'buona' che gli esseri umani hanno quando nascono.

I gestaltisti ritengono che le persone sappiano a un qualche livello che cosa è bene per loro e l'obiettivo della terapia è quello di ristabilire questo funzionamento salutare.

In "Teoria e pratica della Terapia della Gestalt" di Perls, Hefferline e Goodman del 1951, troviamo la seguente considerazione:

"...ogni terapeuta sa - come?- a quale realtà il suo paziente dovrebbe conformarsi o quale sia la salute o la natura umana che il paziente dovrebbe realizzare. Come fa a saperlo? è fin troppo probabile che col principio di realtà si intendano gli ordinamenti sociali esistenti introiettati e riportati alla luce come leggi immutabili dell'uomo e della società. Abbiamo detto gli ordinamenti sociali, perché, come potete notare, per quanto riguarda i fenomeni fisici non viene sentito nessun simile bisogno di conformarsi; al contrario gli studiosi di scienze naturali in generale fanno delle ipotesi, poi degli esperimenti, e infine falliscono o hanno successo, e tutto questo liberamente senza sentire assolutamente nessun senso di colpa o paura della natura, e così creano delle macchine geniali capaci di sostenere la tempesta o di provocarla stoltamente."

Da un altro punto di vista l'autoregolazione dell'organismo, sottolinea la capacità di autorealizzazione dell'individuo, riponendo una grande fede nella forza creativa dell'essere umano non ostacolata: eliminando le restrizioni inutili, sociali o nevrotiche, il processo spontaneo e autoregolatore che guida ognuno di noi farà il resto.

Direi che proprio su questa visione fideistica dell'essere umano, si fonda la natura ribelle e sovversiva della Gestalt, che rifiuta ogni tipo di repressione e disumanizzazione, fino ad essere tacciata di tendenze anarchiche, ma che in realtà combatte per l'autenticità, l'immaginazione e la libertà dell'uomo.

Nell'allegorico *Empire city* (1942) Goodman, che insieme a Perls dà alla luce la Terapia della Gestalt, parlando dell'eroe Orazio, ci lascia queste parole:

"Da qualche parte c'è il nemico: Con quale forza e quali armi avrebbe dovuto affrontarlo?"

Orazio le elenca sulle dita, le armi che abbiamo, il cui peso non è certo tale da far curvare nessuno. La prima è la semplice fionda che colpisce in fronte lo stupido gigante. La seconda è la potenza espressiva della tromba che fa crollare le mura. La terza è la freccia del desiderio.

C'è poi anche la forza che sta al cuore della materia ostinandosi, quasi caparbiamente, a far sì che le cose esistano invece di essere meri sogni o desideri. Perché, comunque una cosa sia, essa c'è, come diciamo: "La possiamo storcere o rigirare da ogni lato, ma c'è". E' una forza potente. Di solito non è violenta, perché provoca i minimi turbamenti di mutamento possibili, la cui sommatoria, simile a un'accensione, produce un cambiamento."

Ma quali sono le origini intellettuali di tale preziosa, rivoluzionaria, ma altrettanto complessa concezione su cui si fonda la teoria gestaltica?

Nel 1926 il giovane Perls lavorava all'Istituto per soldati cerebrolesi fondato dal dott. Kurt Goldstein che insisteva sull'integrità organismica del comportamento individuale e sul suo impulso verso l'autorealizzazione, indipendentemente da quanto l'organismo sembrasse danneggiato.

Goldstein attraverso i suoi studi definì la pulsione di "autorealizzazione", come dominante rispetto a tutte le altre pseudopulsioni e comportamenti dell'organismo che stanno sotto di essa in un rapporto gerarchico (concetto che verrà in seguito riutilizzato da Maslow).

In *"In and out the Garbage Pail"* del 1969², Perls ricorda il periodo con Goldstein così: *"Nel 1926 ero assistente del professor Kurt Goldstein presso l'istituto per soldati cerebrolesi. Più avanti dirò qualcosa di più su di lui. Ora voglio solo osservare che usava il termine autorealizzazione senza che io lo capissi. Quando 25 anni dopo sentii la stessa espressione detta da Maslow, ancora non l'afferravo pienamente tranne per il fatto che sembrava una cosa buona, qualcosa come esprimere se stessi autenticamente, ma allo stesso tempo qualcosa che si poteva fare intenzionalmente. E questo equivarrebbe ad un programma, un concetto. Mi ci sono voluti ancora alcuni anni per capire la natura della realizzazione nei termini di Gertrude Stein "una rosa è una rosa è una rosa"*.

Nello stesso periodo Fritz conobbe anche Lore Posner (poi Laura Perls), una psicologa della Gestalt, che lo introdusse alle idee di Wertheimer, Koffka e Köhler, i quali, attraverso una serie di esperimenti sulla percezione visiva e la descrizione del principio della tendenza umana a costruire una totalità significativa anche in carenza di dati percettivi, dimostrarono l'esistenza di una struttura organizzativa del sistema percettivo, teoria che portò poi Perls a concepire la psicoterapia secondo una visione in cui l'essere umano tende sempre e comunque alla completezza e perciò alla auto-

² *"Fuori e dentro il bidone della spazzatura"*, l'autobiografia gestaltica che Fritz scrive negli ultimi mesi della sua vita, ripercorrendo le maggiori vicende della sua esistenza, con uno spirito disincantato, autentico e autoironico e chiarendo alcuni principi della Psicoterapia della Gestalt.

realizzazione organismica, attraverso la configurazione e la soddisfazione di quei bisogni che assicurano la sopravvivenza non solo fisica ma anche psicologica: “*The person has a tendency to form and complete or destroy Gestalten based upon organismically based needs and interests*”(Todd Burley, 2003)³.

Il processo di formazione della figura/sfondo

La Psicoterapia della Gestalt quindi osserva e si occupa di esplorare il modo in cui questi bisogni umani emergono secondo una logica gerarchica (Maslow, 1970), e vengono soddisfatti o frustrati nel processo di formazione della figura sullo sfondo, intendendo per figura ciò che è percepito in quel momento da quello specifico individuo, e per sfondo il contesto psicologico, fisico, storico, relazionale (dell'individuo e dell'ambiente, ma di questo parleremo dopo) e così via, da dove il bisogno emerge.

Questa è la lente di osservazione del comportamento umano che usa un gestaltista, il quale anziché giudicare a priori patologica un'azione, cerca sempre prima di considerarla nella dialettica della figura sullo sfondo, in un determinato contesto, e con l'esperienza percettiva che ne ha la persona.

Per chiarire la questione nella GT tradizionale le cose funzionano più o meno così: avverto un bisogno, sia esso fisiologico o psicologico, che prima non sentivo (figura che emerge dallo sfondo), ne divento consapevole, attivo le mie risorse personali e provo a soddisfarlo come so e come posso; quando il bisogno è stato soddisfatto vi è uno stato di benessere e dopo un po' lo spazio per il successivo bisogno: la sequenza dei momenti di alternanza figura/sfondo, altresì chiamata formazione e distruzione di una gestalt, o come abbiamo detto soddisfazione di un bisogno, viene descritta in Terapia della Gestalt come *Ciclo dell'esperienza*.

Ed è proprio tale ciclo dell'esperienza che si sviluppa in un *processo* di avvicendamento più o meno lento (ci sono bisogni che per essere soddisfatti impiegano anni), che un buon gestaltista cerca di non interrompere mai, lavorando semmai per sbloccare le interruzioni al ciclo e ripristinare il processo naturale della dialettica figura/sfondo.

Questo perché ovviamente il processo del movimento tra figura e sfondo può essere interrotto traumaticamente o cronicamente per la mancanza di alcuni dati, consapevolezza o esperienze che, non permettendo la formazione di una figura chiara e creando gestalten (parola tedesca che è il plurale di gestalt) incompiute, figure fisse o bisogni insoddisfatti, bloccano il flusso naturale della persona.

Con l'idea del processo come forza spontanea non vi è quindi bisogno di forzare il funzionamento psichico del paziente (tramite le interpretazioni ad esempio, ma anche con esperimenti troppo costruiti), ma soltanto aggiungendo dei dati che amplino la consapevolezza, si avrà una nuova configurazione dell'esperienza e perciò un cambiamento.

³ L'individuo tende a formare, completare o distruggere le gestalten, sulla base di bisogni fisiologici ed interessi personali

Un esempio di cosa intendo può essere quello del bambino che non ha avuto la possibilità di protestare o mostrarsi triste ad una madre già depressa, per l'assenza del padre che lavorava spesso fuori casa, e ancora oggi da adulto tenta di compiacere una moglie sempre insoddisfatta: il bisogno biologico fondamentale dell'essere triste è stato frustrato e bloccato dal bisogno di base di amore e appartenenza prima alla madre e ancora oggi alla moglie; la persona in questione, occupata o "fissata" ancora a questo bisogno, ha interrotto il suo processo naturale di scambio con il mondo, limitando le sue potenzialità espressive (la tristezza) e relazionali (non c'è una vera intimità in una relazione nella quale non posso esprimere a pieno la gamma delle mie emozioni).

Spesso infatti sono proprio le situazioni irrisolte dell'infanzia le gestalten incompiute o "situazioni non concluse" che possono determinare la disfunzionalità quando non vengono chiuse, oppure risolte inadeguatamente o prematuramente in condizioni di stress, andando ad irrigidire la risposta comportamentale del soggetto, la quale là e allora è stata funzionale, ma adesso impedisce un contatto vivo con la realtà.

E come dice Petruska Clarkson: " *La maggior parte dei gestaltisti contemporanei riconosce che il passato è veramente intrinseco al presente e che il movimento attraverso il tempo è inseparabile da una teoria del processo*".

La per così dire patologia non è quindi mai nella natura intrinseca dell'uomo, ma un disequilibrio di tale processo, che è la perdita della spontaneità e consapevolezza nel muoversi lungo il ciclo dell'esperienza per soddisfare un proprio bisogno presente. Arrivati a questo punto però è bene chiarire che il bisogno non è sufficiente per spiegare il comportamento, infatti quando i bisogni sono stati soddisfatti continuiamo lo stesso ad avere un comportamento; sono allora anche il bisogno di fare di per sé e gli interessi, a costituire i motori di attivazione del ciclo di esperienza, ovvero una sorta di motivazione al "*doing and being in the world*" che immerge costantemente l'essere umano in un processo di ricerca esistenziale.

La formazione della figura guidata dall'emergere di un bisogno è infatti una focalizzazione della GT classica, mentre la teoria contemporanea, come vedremo in seguito, sposta l'accento sulla formazione della figura definita sempre in relazione allo sfondo, di cui il bisogno dell'individuo fa sì parte, ma nel contesto dell'intero campo.

E forse anche per questo motivo la Terapia della Gestalt che da sempre è considerata un approccio orientato non solo al disagio psicologico, oggi risponde ancor di più alla possibilità di ampliare le proprie potenzialità e accrescere la personalità umana in termini creativi e di benessere.

La teoria del campo e la relazione individuo-ambiente; cos'è Gestalt Therapy e cosa non è Gestalt Therapy

Anche se gli esseri umani nascono e funzionano tendenzialmente bene, a volte è la relazione con l'ambiente ad essere disfunzionale. E' infatti sempre in un contesto ambientale che una persona può o meno realizzare i propri bisogni.

Ed è a questo punto che emerge un altro aspetto fondamentale della concettualizzazione gestaltica, sottolineato soprattutto nella teoria contemporanea: l'ambiente e il campo di relazione tra l'individuo e il suo contesto.

La terapia della Gestalt osserva ciò che accade al confine di incontro tra l'individuo ed il suo ambiente (vedi il mio articolo "Il confine di contatto"), quindi l'oggetto di indagine, osservazione e trattamento in Terapia della Gestalt, non è l'individuo o organismo di per sé, ma, in una visione olistica, il sistema di interazioni che l'individuo intrattiene con il suo ambiente. Questo insieme di interazioni in GT vengono dette *campo* mutuando il concetto da Kurt Lewin, uno psicologo tedesco che sostenne la Psicologia della Gestalt⁴, e che definì il rapporto individuo ambiente come alquanto complesso: "...il soggetto che si muove nel campo e che in esso percepisce, deve risolverlo a suo favore, in relazione ai suoi obiettivi personali nel campo stesso, innestandolo in una sorta di mappa mentale/comportamentale in cui egli si augura che emergano gli elementi salienti a lui utili. Il campo è a sua volta una figura, una Gestalt, sicuramente molto complessa, in relazione alla quale si collocano e si valutano le altre figure" (E. Giusti - V. Rosa, 2003).

In GT tutto è parte del campo, il quale è costantemente in movimento ed ha una storia, un processo. Ciò significa principalmente che l'individuo costantemente e reciprocamente in rapporto con il suo ambiente, e determinando con questi un mutuo scambio, è impegnato in un campo di interazione condivisa tra sé e l'esterno, per cui: il comportamento dell'individuo fino a se stesso non esiste, come non esiste di per sé l'ambiente, ma c'è piuttosto un campo creato dall'organismo e il contesto ambientale, sociale, familiare e/o psicologico, relativamente a quale contesto mettiamo in figura in quel momento.

Per semplificare quindi, il comportamento umano non è basato sul funzionamento fisiologico o intrapsichico degli individui, e nemmeno su ciò che accade nell'ambiente, ma sull'incontro dell'individuo che ha dei bisogni e che si muove nell'ambiente secondo una rappresentazione mentale o mappa di questo e che va a costituire il campo, infatti: "...it is not the environment that decides what is to be attended to; rather is the organism based upon its experience that creates the gestalt" (Todd Burley, 2003)⁵.

Ovvero se mentre leggo con molta concentrazione un libro che mi serve per scrivere questo articolo e il mio gatto comincia a miagolare sempre più forte per uscire (ambiente), dopo un po' divento sempre più consapevole e attenta (organismo) allo stimolo; la ragione e il meccanismo per cui vi pongo la mia attenzione, è stabilita sia dal mio modo di processare le informazioni (per esempio un mio particolare attaccamento al mio gatto) e contemporaneamente dallo stimolo che l'ambiente mi propone in quel momento. La relazione tra questi due elementi stabilisce quindi la

⁴ Molti dei concetti usati dalla Psicoterapia della Gestalt prendono origine dalla precedente Psicologia della Gestalt, un movimento tedesco dei primi decenni del XX secolo che intuì un principio di organizzazione nella percezione, soprattutto visiva, dimostrandone alcuni principi (quali la tendenza a completare e a dotare di un senso una figura incompleta o ambigua), i quali sottendono a tutta la teoria della psicoterapia gestaltica della dialettica figura/sfondo e dell'autoregolazione organismica.

⁵ Non è l'ambiente a stabilire ciò di cui abbiamo bisogno; piuttosto è la percezione dell'esperienza della persona a creare la gestalt (intesa qui come "figura").

figura, o meglio le figure: ciò che succede dentro di me, ciò che succede fuori, il mio comportamento, la rappresentazione dell'ambiente, ecc....tutto il campo di cui sono consapevole.

Il disagio, la disfunzionalità, il comportamento patologico o come dir si voglia, sono considerati dunque nella Terapia della Gestalt, sempre e comunque come un *disequilibrio* nella relazione dell'individuo, che tenta di completare le sue figure, soddisfare i suoi bisogni, con un ambiente che egli percepisce più o meno favorevole o ostile nel permetterglielo; e l'obiettivo primario di una terapia di orientamento gestaltico, è proprio quello di intervenire per ripristinare tale equilibrio, sostenendolo nello sviluppo delle sue potenzialità ad un livello più alto di crescita e di piacere e aiutandolo a riconoscere e costruire un ambiente più favorevole alla realizzazione di sé, attraverso il completamento delle figure e la consapevolezza del campo.

A differenza della GT delle origini però, dove la dialettica figura/sfondo era più interna all'individuo e quindi la formazione della figura si basava soprattutto sulla logica dei bisogni, nella teoria contemporanea viene invece sempre più sviluppato il concetto di campo in rapporto dinamico con la figura, che la completa o la interrompe.

Sottolineando uno dei principi fondamentali della terapia gestaltica, rappresentato dalla sopra descritta teoria del campo, non mi sembra altresì superfluo ricordare gli altri due principi che fanno della Gestalt Therapy una disciplina differenziata dalle altre e che ci permette o meno di riconoscersi in questo orientamento metodologico; credo infatti che tale precisazione possa servire a comprendere meglio lo spirito di tale disciplina nel quale integrare il concetto di processo.

Il secondo principio cui mi riferisco è la *fenomenologia*, che riguarda il metodo, fenomenologico appunto, e conferisce a questo tipo di terapia un atteggiamento che preferisce all'interpretazione, la descrizione di ciò che accade; attraverso questo approccio terapeutico, non solo i pazienti vengono messi in condizione di trovare il loro significato, ma anche rispettati nella loro diversità ed individualità; un terapeuta della Gestalt mantiene sempre: “*A genuine interest in, and profound respect for, the individual's experience or phenomenological state*” (Robert Resnick, 1995).

Questo ci porta all'ultimo principio che riguarda la relazione dialogica (nei termini della dialettica Io-Tu descritta da Buber⁶), che un terapeuta della Gestalt instaura con i propri pazienti, rendendosi disponibile ad un *dialogo* aperto, onesto, autentico, dove mette in gioco anche se stesso e soprattutto rimane rispettoso dell'altrui differenza e unicità.

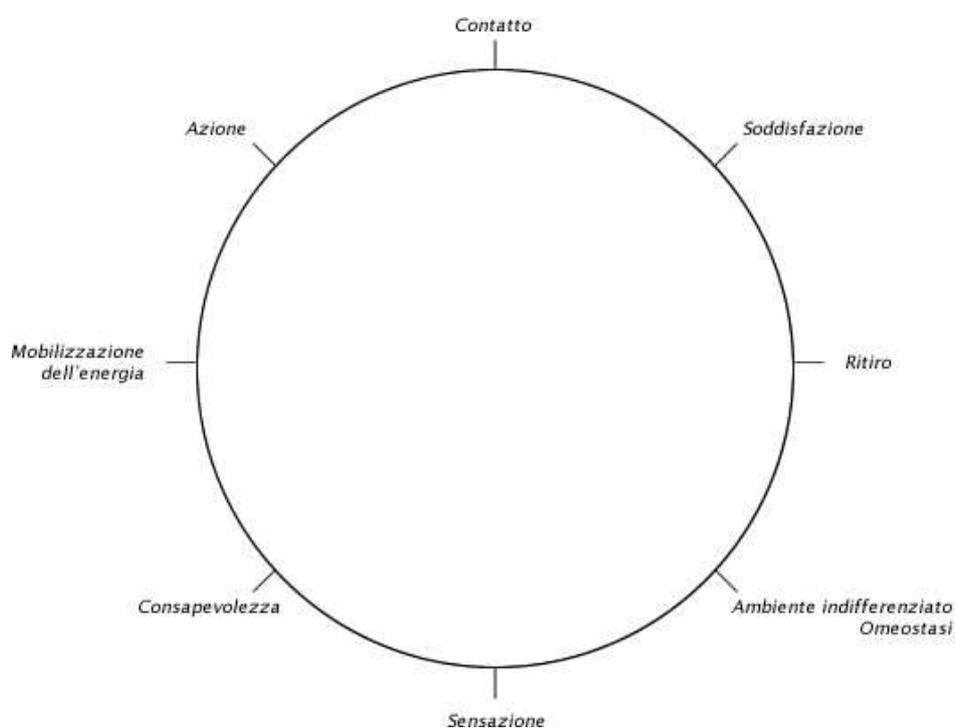
⁶ Martin Buber, filosofo e teologo austriaco contemporaneo (muore nel 1965), descrive e distingue due possibili modi di stare in relazione o di non starci: la relazione Io-Tu, basata sul rispetto della diversità dell'altro e la relazione Io-Esso, in cui vi è al contrario una oggettivizzazione dell'altro; per approfondire questo paradigma nella relazione di coppia, vi suggerisco di consultare il testo: “...e vissero quasi sempre felici e contenti” di Frisone-Bruni edito dal C.I.P.O.G. nel 2009.

Il processo nella Gestalt Therapy contemporanea

Come abbiamo visto, la teoria gestaltica classica organizza la dialettica della figura/sfondo in un ciclo dell'esperienza che descrive come l'individuo assolve il suo bisogno nella relazione consapevole con il suo ambiente. Il ciclo in questione segue le seguenti tappe:

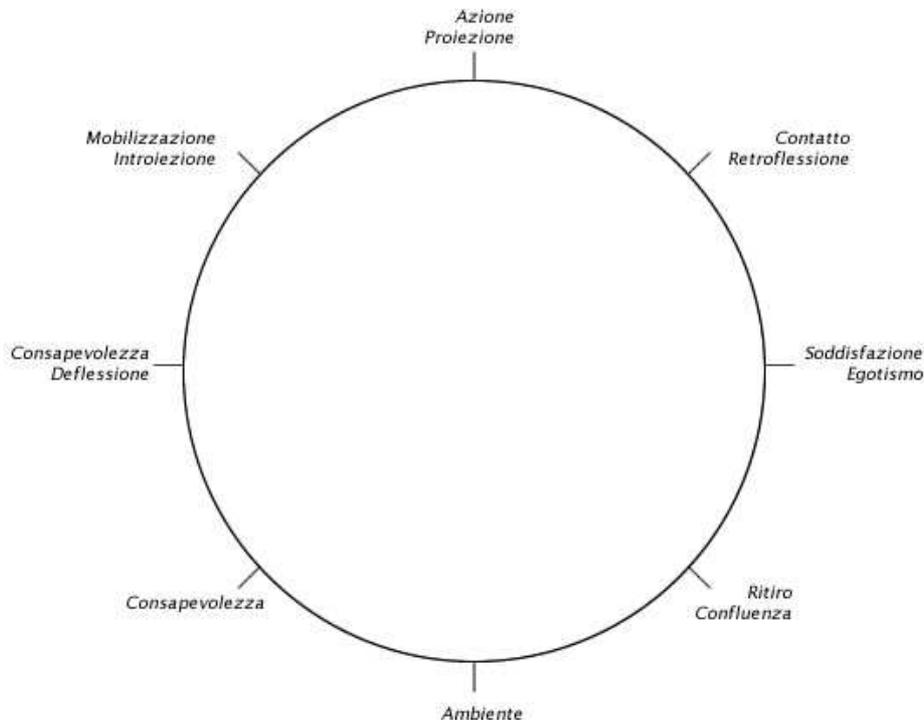
Sensazione (fase di pre-contatto); *Consapevolezza* (dell'emergere di un bisogno); *Mobilizzazione dell'energia* (eccitamento che mira allo scopo); *Azione*; *Contatto vero e proprio*; *Soddisfazione* (post-contatto) *Ritiro* (organismo a riposo) e *Ambiente indifferenziato* (L'omeostasi che precede l'emergere di un novo bisogno).

In un illuminante esempio che fa Zinker le cose funzionano così: sento una sensazione nello stomaco, mi accorgo che ho fame ho fame, ne divento consapevole, mi attivo per trovare qualcosa da mangiare, mangio, sono sazio e mi dedico ad altro. Tale ciclo tradizionale potrete sentirlo chiamare *Ciclo dell'esperienza*, *Ciclo dei bisogni*, *Ciclo di consapevolezza o Ciclo di contatto*⁷; ma si tratta sempre della stessa descrizione delle fasi che l'essere umano attraversa nel suo processo di soddisfazione di un bisogno o autorealizzazione e viene così raffigurato:



⁷ Il ciclo dell'Esperienza o dei Bisogni è una formulazione di Joseph Zinker, più propriamente il ciclo di Contatto è una variazione che fanno i Polster ponendo l'accento sulla dimensione relazionale del ciclo che in quest'ultimo caso ha implicazioni anche sull'identità dell'individuo.

Come dicevo prima è ovvio che la psicoterapia si occupa di ripristinare tale normale ciclo, flusso o processo naturale dell'essere umano, andando ad individuare le interruzioni⁸ a questo, che si collocano tra le fasi del ciclo stesso in questi punti:



Desensibilizzazione (tra l'*ambiente indifferenziato* da cui emergerà un nuovo bisogno e la *sensazione*, quando il soggetto non riesce nemmeno ad avvertire il bisogno): la Clarkson la chiama "minimizzazione della sensazione"; *Deflessione* (tra la *sensazione* e la *consapevolezza*; il soggetto sente, ma non ne diventa consapevole): è l'evitamento dell'impatto significativo o sensazione; *Introiezione* (tra la *consapevolezza* e la *mobilitazione dell'energia*, quando la persona sa, ma non raggiunge il sufficiente grado di eccitazione per attivarsi): l'essere governati dai "doveri"; *Proiezione* (tra la *mobilitazione* e l'*azione*, dove l'individuo si disappropria delle proprie potenzialità vivendole come appartenenti invece all'ambiente): è il vedere negli altri ciò che non riesco a riconoscere in me stesso; *Retroflessione* (tra l'*azione* e il *contatto*, quando evito di raggiungere lo scopo): il fare a se stessi ciò che si vorrebbe fare a qualcun altro; *Egotismo* (tra il *contatto* e la *soddisfazione*, è lo stare su di sé anziché fare esperienza): un regime di controllo blocca il comportamento spontaneo e infine la *Confluenza* (tra il *ritiro* e l'*omeostasi*, avviene quando non mi allontanano in tempo dalla soddisfazione appena sperimentata e

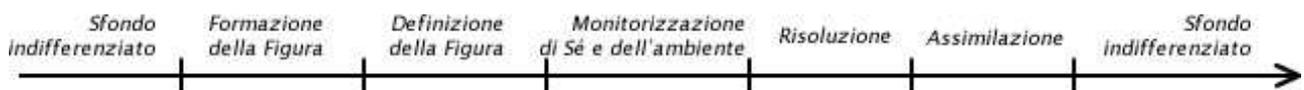
⁸ In questa sede mi limiterò soltanto a citare le interruzioni al contatto concettualizzate dalla GT, per chi volesse approfondirle rimando al mio articolo "Il confine di contatto", pubblicato nella stessa rivista; o alla letteratura classica della teoria della Terapia della Gestalt.

Infatti è importante ricordare che le suddette interruzioni hanno in GT anche una accezione di modalità di contatto oltre che resistenza; nello specifico modello dei Resnick queste ultime vengono considerate come più ampie funzioni del processo di contatto ridefinito come organizzazione del soggetto nel campo.

non lascio spazio ad un nuovo bisogno): è una vicinanza eccessiva o disfunzionale che confonde l'identità differenziata dell'individuo.

E' utile ripercorrere la teoria tradizionale, anche se brevemente, perché questo ci serve per capire meglio come invece, tra le rivisitazioni della Terapia della Gestalt contemporanea, il ciclo di esperienza venga modificato, sottolineando maggiormente l'elemento processuale come relazione tra figura e sfondo, vediamo come.

Innanzitutto eccone la rappresentazione grafica:



Il primo aspetto che salta agli occhi come differenza dal ciclo precedente è l'elemento della rappresentazione lineare e continuo, e ciò nasce dal fatto che il ciclo, che qui diventa più un flusso, può iniziare e completarsi in meno di un secondo o impiegare l'intera esistenza per concludersi, relativamente al continuo formarsi delle varie figure su uno sfondo strutturato; quindi la rappresentazione grafica e la concezione del ciclo in questione esprime il senso di una esperienza attuale di esso e mai l'intero ciclo.

E questo a mio parere pone l'accento su una ulteriore relativizzazione rispetto alle concettualizzazioni precedenti, derivante da questa teorizzazione a sezioni del ciclo di esperienza. Vi è dal mio punto di vista una fede più profonda nella tendenza organismica positiva che osserva ancora le interruzioni *qui e ora*, ma si aspetta che le cose possano per così dire sistemarsi *step by step* nella vicenda successiva, la quale necessariamente è un'evoluzione (nonostante lo stile individuale ovvero gli interessi e modalità rimangano pressoché invariati nel modello principale di interazione di quella persona, come chiarirò meglio in seguito), perché mantiene una prospettiva di continuità anziché circolarità, dove tutto tornava sì a se stesso ma anche uguale a prima!

Analizziamone l'andamento.

Da uno sfondo indifferenziato (*Undifferentiated Field*) emerge una figura, che inizialmente è una vaga sensazione (*Figure Formation*) e poco a poco diventa quell'elemento che cattura la mia attenzione consapevole (*Figure Sharpening*) anche sulla base dei miei bisogni ed interessi. L'emergere di un interesse verso questa figura determina in questo caso la già descritta dialettica figura/sfondo riconfigurando l'intero campo: anche in questa moderna concettualizzazione infatti, il significato di una figura, ovvero la sua definizione, è possibile solo in relazione al rapporto con l'ambiente o contesto di riferimento; per esempio, il fatto di tremare fortemente (figura) ha un diverso significato se sono in mezzo ad un terremoto o su una pedana vibrante (ambiente) e la mia consapevolezza della situazione, riguardante il rapporto tra me e l'ambiente, riconfigura l'intera realtà di quel momento (il campo, che comprende: me, la figura, l'ambiente e la mia consapevolezza del momento).

Una volta emersa la figura, inizia quindi un processo di definizione di questa che amplifica la mia consapevolezza al riguardo; a questo punto comincio monitorare l'ambiente circostante e contemporaneamente me stesso per valutare le possibilità che quella figura o bisogno possano trovare completamento e soddisfazione e come, quando e dove (*Self/Environmental Scan*). E' il caso di chi avverte il bisogno impellente di urinare, sente sempre di più la sua vescica piena, ma è nel bel mezzo di una lezione all'università e deve valutare se uscire subito o può rimandare il bisogno; giunge infine l'espletazione del bisogno o completamento della figura in quel preciso modo e contesto che diventa un fare esperienza (*Resolution - intending planning, executing, verifying*). Nella fase finale ho così modo di integrare l'esperienza nella mia identità attraverso la fase di apprendimento detta assimilazione (*Assimilation*), raggiungendo un nuovo stato di quiete (*Undifferentiated Field*).

In tale descrizione schematica, che solo a titolo di esempio prende in esame bisogni "semplici", è opportuno fare alcune considerazioni che possano chiarire meglio il concetto di processo nella Gestalt contemporanea.

La prima è la definizione di bisogno inteso come figura incompleta che determina il mio grado di consapevolezza e guida il mio comportamento; la seconda riguarda la personalità di quell'individuo che stabilisce la figura centrale nella sua consapevolezza; e questo sposta un po' l'accento sull'elemento dell'individualità o diversità chiamato qui *character* che è una ulteriore esplorazione rispetto ai modelli precedenti.

Nella Gestalt contemporanea, nello specifico nel modello di Robert e Rita Resnick, viene infatti data importanza al "carattere", ovvero alla cristallizzazione della storia esperienziale del soggetto, che è diventato il suo personale modo di percepire e quindi di essere e vivere nel mondo. Il termine richiama la concettualizzazione reichiana di cui sono note le influenze sulla terapia della Gestalt, ma in questo caso il carattere non è una struttura muscolare che funziona da scudo e protezione dal mondo come la intendeva Reich, ma piuttosto un adattamento creativo che il soggetto stabilisce nella relazione con il suo ambiente, ed è sì in qualche misura difensivo, ma diventa innanzitutto un personalissimo stile individuale che si esprime nel modo in cui, diversamente gli uni dagli altri, noi esseri umani facciamo esperienza e costruiamo significati. L'obiettivo della terapia gestaltica contemporanea non è mai quello di cambiare il carattere della persona, ma di flessibilizzarlo, ovvero di permettergli/le una risposta meno rigida e obsoleta, un miglior adattamento all'ambiente pur mantenendo la propria "firma" insomma.

Un altro aspetto fondamentale in questo modello contemporaneo, anche sulla base del confronto con i precedenti, è infine proprio l'elemento di *direzionalità* della figura in rapporto dinamico con il campo che accentua l'elemento progressivo del processo, alimentandone come dicevo prima una visione ottimistica rispetto al passato. La figura infatti ha non solo una traiettoria, ma anche una storia, e nonostante il rapporto figura/sfondo rimanga lo stesso, così come certe modalità "caratteriali", la mia consapevolezza cambia momento per momento, insieme a tutto il campo di cui fa parte.

E qui sembra proprio che "Una rosa è una rosa è una rosa" o meglio, che la stessa rosa possa al fine rendersi conto di essere davvero una rosa.

La teoria del processo nella Gestalt Therapy contemporanea: principi applicati durante una esercitazione

Concordando con Petruska Clarkson, per cui nessuna esperienza clinica, vissuta come incontro vivo e vibrante con un altro essere umano, possa mai essere veramente riportata a parole, voglio riportare una parte di un lavoro abbastanza semplice e perciò esemplificativo, che è la sezione e il riassunto di una esercitazione da me condotta ad uno dei *Gestalt Training Program* cui ho partecipato in questi anni, e che, con la suddetta clausola, possa esemplificare i principi terapeutici di un approccio processuale.

Le sedie sono già pronte, una di fronte all'altra, nel mezzo del gruppo in plenaria; Robert Resnick supervisionerà questo lavoro.

Bob chiede se qualcuno vuole lavorare e che c'è bisogno di un "client", un paziente, e di un terapeuta, per sperimentarsi negli assunti teorici descritti durante le lezioni al mattino.

In queste situazioni, le sessioni di lavoro non vengono mai considerate simulate, ma incontri autentici tra un terapeuta e un paziente reale che lavorano su tematiche ("issues") vere.

Dopo qualche istante si fa avanti Veronika, una ragazza russa, che ho già incontrato alla GATLA negli anni precedenti, ma che personalmente non ho mai avuto occasione di conoscere.

In effetti questa ragazza mi incuriosisce, è bella anche se con un'aria molto dimessa, e spesso durante le lezioni teoriche e i coffee break fa molte domande confuse, che mi avevano fatto pensare ad un atteggiamento tra l'istrionico e il richiestivo, e sinceramente anche sperare che non si rivolgesse a me con tanta noiosa verbosità; quale miglior occasione per conoscerla di più e verificare le mie ipotesi? mi offro di lavorare come terapeuta: 20 minuti di tempo per mostrare le mie abilità, aiutare questa persona ad essere più consapevole di quanto racconterà, soddisfare la mia curiosità, e possibilmente esemplificare il modello terapeutico dei Resnick!

Prima di iniziare Bob chiede, come fa sempre, se, nel caso lo ritenesse necessario al lavoro, può interrompermi bussando ad una porta immaginaria con un simpatico TOC TOC; ovviamente acconsento, anche se già so che una parte della mia attenzione consapevole sarà orientata all'attesa di questo "Toctoc", per tutta la durata del lavoro...

Una di fronte all'altra io e Veronika ci osserviamo per qualche istante, poi le chiedo se c'è qualcosa di particolare che sente di voler portare oggi qui con me in questo nostro primo incontro (la invito cioè a parlarmi della formazione della figura che le ha fatto scegliere di lavorare come paziente, della mia come terapeuta ne ho già fatto cenno).

Invece di rispondermi a parole comincia a piangere, non dico nulla, lasciando il tempo necessario alla figura per emergere, e quando piange sempre più forte le chiedo che succede.

V.: "Mi sento terribilmente triste"

G.: "Parlami di questa tristezza, mi interessa" (definizione della figura)

V.: *“Non sto bene qui, non mi sento accolta dal gruppo”*

G.: *“Che significa per te sentirti accolta? (ancora un invito alla definizione della figura, con un inizio di monitoraggio di se stessa)”*

V.: *“Riconosciuta”*

G.: *“Riconosciuta?”(monitorizzazione di sé)*

V.: *“Vista, che qualcuno si interessi a me”*

G.: *“Ok, c’è qualcuno qui adesso da cui non ti senti particolarmente vista?”(invito alla monitoraggio dell’ambiente; metto inoltre in rapporto la figura e il contesto, l’unico modo in cui si può chiarire la figura)*

V.: *“Non so, non ne sono sicura, è più una sensazione generale”*

G.: *“Guarda il gruppo con attenzione allora e vedi se c’è qualcuno da cui non ti senti vista” (monitorizzazione dell’ambiente)*

V.: *“Joseph! Non mi saluta mai e ogni volta che, anche durante le pause, cerco di parlare con lui sembra che mi eviti”*

G.: *“Vuoi dirlo direttamente a Joseph?” (monitorizzazione dell’ambiente con un invito alla risoluzione, o soddisfazione del bisogno: entrare in contatto con Joseph, possibilmente sentirsi considerata da lui)*

V.: *“No, non me la sento, penso che comunque abbia capito”*

Comincio a pensare che a Natalie piaccia Mario, potrei chiederglielo e a questo punto si aprirebbe un lavoro sulla capacità di Natalie di intervenire nell’ambiente con una modalità più “aggressiva” in termini gestaltici, rispetto ad un obiettivo; mi piacerebbe conoscere qualcosa in più su di lei e la sua storia, che mi facciano scoprire il processo per cui Natalie spera che con le sue modalità indirette (piangere, fare domande sulla teoria) e francamente un po’ fallimentari (essere così dimessa e dall’aria triste), possa ottenere ciò di cui ha bisogno: ricevere attenzione; proseguendo nel tracciare questa figura o tema, il sentirsi interessante in questo caso, tenterei oltre a definire sempre di più la figura, di ripristinare il flusso naturale della sua consapevolezza, che le consenta di fare esperienza di quanto più facilmente e spontaneamente potrebbe seguire il suo processo di “autorealizzazione” e magari cominciare ad assimilarlo nella sua identità; ovviamente tutto questo in più di una seduta! ma il tempo che abbiamo a disposizione non lo consente adesso, così decido di cominciare a chiudere il lavoro.

G.: *“Pensi che sia un buon punto per fermarsi oggi? come ti senti?”*

V.: *“Mi sento meglio grazie, anche se un po’ imbarazzata”*

G.: *“Lo capisco, puoi continuare il lavoro se ti va nei prossimi giorni con me o con qualcun altro, se vorrai lavorare con me mi farà piacere”(sono contenta che questo lavoro sia ben riuscito e mi piace che lasci la tensione necessaria per il suo proseguimento).*

Dei feedback sul lavoro ne voglio riportare uno, quello di Bob, che sorridendo e con la solita umanità mista ad ironia che lo caratterizza, dice a Veronika: “I like the way you act!”(mi piace il modo in cui reciti); il gruppo ride, anche Veronika e Joseph, so che Bob si riferisce al “carachter” di Veronika, ovvero al suo personalissimo modo di interagire con il mondo, che in parte è sempre un ruolo che abbiamo imparato a recitare.

Tutto il pezzo di lavoro descritto è stato un tentativo di cominciare a ripristinare il processo, che qui anziché seguire le tappe sequenziali descritte sopra, si interrompe in alcuni passaggi e torna indietro. Nella terapia della Gestalt tradizionale si è posto molto l'accento sulla definizione delle interruzioni al processo o ciclo (retroflessione, proiezione, introiezione ecc...), che in questa nuova visione vengono meno specificate, perché assume più rilevanza la traiettoria della figura nella progressione di un processo di relazione con il campo.

Naturalmente questo lavoro deve essere considerato soltanto come una parte di lavoro sul tema (il "sentirsi considerati"), che è un esempio sulla metodologia processuale e proprio per questo è una sezione di un percorso molto più ampio e dettagliato che la persona può fare (e che ha fatto già durante il corso), in termini di consapevolezza e risoluzione del materiale psicologico in questione.

Conclusioni

L'accento sull'elemento processuale della Psicoterapia della Gestalt trattato in questo articolo, riguarda le moderne concettualizzazioni di questo approccio terapeutico, derivanti dalle formulazioni che Frederick Salomon Perls sperimentò direttamente negli ultimi quindici anni della sua vita, da quando si separò da Laura Perls e gli istituti di Terapia della Gestalt di New York e Cleveland, con lei fondati.

Quando Perls decide di lasciare tutto alla moglie e a Goodman e di ricominciare i suoi viaggi per il mondo, continua ad integrare la GT con alcuni aspetti teorico-metodologici, tra cui: la "Sensory Awareness" di Charlotte Selver; lo "Psicodramma" di Moreno e la "Scientologia dianetica" di Ron Hubbard, da cui assorbe il concetto di catarsi emozionale dei traumi passati resa possibile dal riviverli nel presente, e l'importanza dell'assunzione di responsabilità da parte dell'individuo dei sentimenti che prova.

In questi anni, Perls continua a cercare un perfezionamento del suo metodo empirico, e anche se continua ancora a lavorare con le note procedure, si focalizza sempre di più sul vissuto del *Qui e Ora* e sottolinea il contatto diretto nella diade della relazione terapeuta/paziente.

E' a questo punto che si crea la prima vera grande spaccatura nella Terapia della Gestalt tra Perls (che è a capo della scuola dell'Ovest californiana), e gli istituti di New York e Cleveland (East Coast), diretti da Laura Perls e Paul Goodman. Dalle scuole dell'East Coast, crescerà la nuova generazione di gestaltisti di Isadore From, Joseph Zinker e Erving e Miriam Polster ed altri, i quali seguiranno una metodologia di lavoro maggiormente legata agli schemi classici, tra cui l'interazione verbale; e dal movimento californiano di Perls invece ricordiamo: James Simkin, Arnold Beisser, Gary Yontef, Liv Estup e Robert Resnick, che accentueranno l'aspetto esperienziale del processo terapeutico, il quale offre al paziente la possibilità di raggiungere la propria consapevolezza in modo più autonomo e riconoscendogli un più alto grado di responsabilità su quanto apprende in psicoterapia.

Si può anche dire che il primo gruppo di ricercatori si sono occupati soprattutto di definire i principi teorici e metodologici della Terapia della Gestalt, mentre il secondo

ha fatto della terapia gestaltica una filosofia di vita che si spinge oltre i confini del lavoro terapeutico.

Diventa forse chiaro quindi come un approccio più orientato al processo in questo senso, amplifichi alcuni concetti nella pratica della terapia gestaltica, che personalmente ho incontrato nel mio percorso di formazione con Robert e Rita e tra i quali mi piace sottolinearne alcuni.

Il primo riguarda l'enorme attenzione e la sensibilità con cui si cerca di non interrompere il processo di consapevolezza del paziente, sottolineando implicitamente, ma con forza, quanto sia importante non sostituire la propria visione delle cose a quella dell'altro; l'altro viene infatti considerato una *Alterità* intesa in senso buberiano, con cui stabilire una relazione di *incontro dialogico* reale, dove diventa possibile uno scambio vivo e autentico, e reciproco ben oltre il ruolo di terapeuta e paziente, pur mantenendo questo confine.

Naturalmente questa possibilità si fonda sulla convinzione ottimista della "bontà" sia della natura umana che del processo esistenziale, ovvero che l'essere umano non solo funziona bene, ma tende anche al bene, in una visione teleologica (dal greco *telos*, fine) del percorso individuale e relazionale. In questa visione sopravvive uno spirito di profondo rispetto della diversità dell'altro e non si presume mai che cosa è meglio per te, ma si cerca di scoprire, e si è liberi di dire semmai, cosa è meglio per me.

Un altro aspetto, certamente legato al primo, riguarda il concetto di responsabilità individuale ma anche sociale presente in tale approccio, in nome della quale ognuno di noi può, ma in qualche misura deve anche, trovare se stesso per incontrare davvero il prossimo in un modo autentico e vibrante; è ciò che qualche gestaltista comincia a chiamare *Gestalt Ecology*, concetto nel quale viene messo in risalto il fatto che la propria responsabilità, non può non considerare la responsabilità verso chi condivide con noi questo mondo.

Infine, personalmente la teoria e la pratica gestaltica incentrata sulla teoria del processo, mi restituisce un senso più profondo di appartenenza alla vita, permettendomi di costruire la mia visione dell'esistenza, dove, se tutto ciò che accade ha un senso ed è riferito ad una direzione, e anche il male e la sofferenza hanno una funzione, mantengo la certezza di raggiungere una conclusione buona per me, quando riesco a non interrompere il processo e lascio che le figure, qualunque esse siano, si completino.

Qualunque cosa accada dunque, qualsiasi esperienza abbia fatto, il processo stesso del vivere tenderà a una direzione positiva, e "*...una persona sicura non si rende mai conto di esserlo, ma sente sempre di correre dei rischi ai quali sarà adeguata*" (Perls, Hefferline e Goodman, *Teoria e pratica della Terapia della Gestalt*, p.44).

Il processo per me è l'immagine del mare che con le sue onde, se non ci opponiamo ad esse, ci porta naturalmente a riva.

Mi fa venire in mente il modo meraviglioso con cui i greci si salutano ancora oggi dopo essersi incontrati: *να πας το καλò* , vai nel bene.

Bibliografia

AA.VV., *GATLA Reader*, materiale a circolazione interna del Gestalt Associates Training di Los Angeles, Santa Monica , 2006

Bruni, G., “*Il confine di contatto*”, Rivista on line, Ed. C.I.P.O.G., 2004

Bruni, G., Frisone R. ...*e vissero quasi sempre felici e contenti – verso una nuova cultura della relazione di coppia*, Roma, Ed. C.I.P.O.G., 2009

Clarkson P., *Gestalt counseling - per una consulenza psicologica proattiva nella relazione d'aiuto*, Ed. Sovera, Roma, 2004

Ginger S. e A., *La Gestalt. Terapia del “con-tatto” emotivo*, Ed. Mediterranee, Roma, 1990

Giusti E., Harman R., *La psicoterapia della Gestalt. Intervistando i maestri*, Ed. Sovera, Roma, 1996

Giusti E., Rosa V., *Psicoterapie della Gestalt*, Ed. ASPIC, Roma, 2002

Perls F., *Qui e Ora*, Ed. Sovera, Roma, 1991

Perls F., Hefferline R.F., Goodman P., *Teoria e pratica della Terapia della Gestalt*, Ed. Astrolabio, Roma, 1971

Polster E. e M., *Terapia Della Gestalt Integrata*, Ed. Giuffrè, Milano, 1986

Resnick R. W. e R., *Comunicazioni personali*, 2009

Simkin J. S., *Brevi lezioni di Gestalt*, Ed. Borla, Roma, 2001

Scilligo, P., *Gestalt e analisi transazionale*, Ed. Las, Roma, 1983

Wheeler G., *Che cos'è la Terapia Gestaltica*, Ed. Astrolabio, Roma, 1992

Zinker, J., *Processi creativi in Psicoterapia della Gestalt*, Ed. Franco Angeli, Milano, 2002