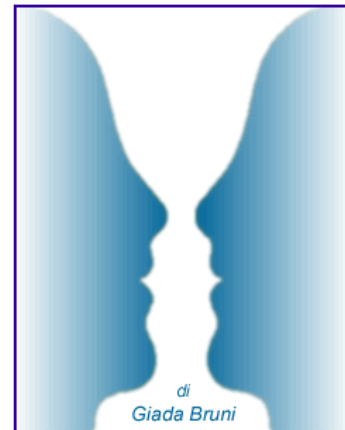


Appunti di Gestalt
Pubblicazioni a cura del C.I.P.O.G.

Il confine di contatto



PREMESSA

Il concetto di “confine di contatto” è un argomento che, in qualche misura, permette di afferrare e organizzare meglio, gli aspetti teorici della Psicoterapia della Gestalt e della Gestalt Psicosociale.

Indagare il concetto di “confine di contatto”, mi è sembrato adatto a questo scopo, sia perché è un termine che risulta centrale nella formulazione della terapia gestaltica fin dalle sue origini, sia perché, a mio parere, racchiude in sé la natura stessa di questo tipo di psicoterapia, riassumendone i principi fondamentali.

Con la formulazione del concetto di “confine di contatto” infatti, comparso per la prima volta nel 1951 in “Teoria e pratica della Terapia della Gestalt”, di F.Perls, R.F.Hefferline e P.Goodman (testo che segna l’ esordio ufficiale di questa terapia), la Psicoterapia della Gestalt, si separa definitivamente dalla psicoanalisi e dalle altre psicoterapie presenti a quel tempo, affermando che: “la psicologia studia il modo di operare del confine di contatto nel campo individuo-ambiente”.

Tale affermazione, mette in luce l’ approccio assolutamente innovativo della psicoterapia gestaltica, che rappresenta l’ individuo, non solo come un’ entità unificata, cioè un corpo ed una mente insieme, ma soprattutto inseparabile da un contesto ambientale, col quale entra in contatto per sopravvivere.

L’ oggetto di studio della disciplina gestaltica, diventa dunque da quel momento, il campo di relazione individuo-ambiente e il suo metodo la semplice attenzione fenomenologica, anziché l’ interpretazione delle modalità con le quali il soggetto fa esperienza in ogni istante, del mondo esterno, da cui risulta separato e unito da un confine: *il confine di contatto*.

Questo lavoro si divide in tre parti, in cui ho approfondito il concetto di confine di contatto, riferendolo a tre argomenti che potessero renderlo il più esaustivo possibile, sia dal punto di vista teorico, che esemplificativo: il *rapporto individuo-ambiente*, i vari *confini del confine di contatto* e i *disturbi del confine di contatto*.

IL RAPPORTO INDIVIDUO-AMBIENTE

La Psicoterapia della Gestalt si fonda su un concetto olistico, cioè il concetto di campo unificato di Lewin, per cui l'individuo e l'ambiente sono due sottosistemi che vanno a costituire un campo totale, e stanno tra loro in un rapporto di reciprocità, che li vuole in continua interazione.

L'individuo non è prescindibile dal proprio ambiente, essenzialmente perché, per sopravvivere, deve entrare in contatto con esso, e scoprire i necessari supplementi in grado di soddisfare i suoi bisogni, sia fisiologici che psicologici; ciò significa ad esempio, che se ho sete o voglia di parlare con qualcuno, devo trovare il modo di interagire con l'ambiente, per appagare questa mia esigenza.

In questo senso, la teoria gestaltica assume che ogni persona non è autosufficiente, e tutte le sue manifestazioni comportamentali, normali o patologiche, assumono significato, solo se riferite ad un contesto ambientale, popolato di stimoli e da altri individui.

Tutta l'attività umana del contattare l'ambiente, avviene sulla linea di demarcazione tra l'individuo e l'ambiente stesso, a cui la Psicoterapia della Gestalt ha dato il nome di confine di contatto, perché oltre a separare il soggetto dal proprio contesto ambientale, lo mette anche in contatto con questo, divenendo così l'organo specifico di tale interazione; come affermano Perls, Hefferline e Goodman in "Teoria e pratica della Terapia della Gestalt":

"Quando diciamo 'confine', pensiamo ad un 'confine tra', tuttavia il confine del contatto, il punto in cui si verifica l'esperienza, non separa l'individuo dal suo ambiente; esso assolve piuttosto alla funzione di limitare l'organismo, di contenerlo e di proteggerlo, e allo stesso tempo si pone in contatto con l'ambiente. In altri termini, per esprimere questo concetto in modo che può apparire strano, potremmo dire che il confine del contatto, più che essere parte dell'organismo, è invece in sostanza, l'organo di un particolare rapporto tra l'organismo e il suo ambiente."

L'oggetto di interesse della psicoterapia gestaltica, diventa dunque l'osservazione di ciò che avviene sul confine del contatto del campo, perché è qui che il soggetto mette in atto il suo comportamento, che è comunque la risultante del suo rapporto con l'ambiente, in relazione all'esplicitazione di un bisogno di entrambi i sottosistemi.

Il contatto e il ritiro dall'ambiente, costituiscono, come dice Perls "i mezzi per trattare il nostro bisogno al confine del contatto del campo", sono gli strumenti attraverso i quali cerchiamo di soddisfare un nostro bisogno, o evitiamo un ostacolo al suo soddisfacimento, cercando di mantenere l'equilibrio dell'intero campo; come ad esempio, entrare in un ristorante per mangiare, evitando di salutare un vecchio amico antipatico, che potrebbe condire il nostro pranzo di chiacchiere alquanto noiose.

Inoltre, è proprio attraverso l'esperienza dialettica del contatto e del ritiro, che l'individuo impara a manipolare se stesso e/o l'ambiente per raggiungere i propri scopi, conciliando le proprie esigenze, con quelle dell'ambiente in cui vive.

In questo senso, il confine di contatto, dove questa operazione avviene, diventa lo strumento di relazione, attraverso il quale, impariamo a conformarci all'ambiente, senza dover rinunciare alla realizzazione dei nostri desideri.

Il confine di contatto, è dunque l'organo deputato alla costruzione di tutta la personalità, che si sviluppa in un ambiente specifico, ma è anche il risultato della nostra capacità creativa di adattamento.

I CONFINI DEL CONFINE DI CONTATTO

Il confine di contatto, oltre che ad essere la linea di demarcazione e il punto di incontro tra l' individuo e l' ambiente, rappresenta il limite di separazione e unione, tra la persona e tutto ciò che non fa parte di essa, ovvero: l' esterno, un altro individuo e tutti quegli stimoli nuovi mai sperimentati.

E' un confine fluttuante, di natura pressoché arbitraria, perché rappresentato tra ciò che per l' individuo caratterizza se stesso, e il fuori da sé, il diverso, l' ignoto e l' inesplorato.

I confini tra l' essere umano e tutto quello che non gli appartiene, possono essere riassunti nei confini del suo Io, e descritti essenzialmente, dalla volontà discriminativa del soggetto, il quale è disposto ad entrare in contatto o ritirarsi dall' altro da sé, sulla base della rappresentazione personale di se stesso.

In definitiva, il confine dell' Io, rappresenta il limite invalicabile oltre il quale, percependo l' invasione dei propri confini, sentiamo minacciata la nostra identità.

Il confine dell' Io, si distingue nei: *confini del corpo, dei valori, della familiarità e di espressione.*

I confini del corpo, possono essere descritti come quelle parti fisiche, dotate di sensi e di funzioni, di cui siamo consapevoli; rappresentano un confine di contatto, dal momento che, solo se sono in grado di percepire consapevolmente il mio corpo, potrò usarlo nell' ambiente, cioè ad esempio: solo se avverto l' esistenza delle mie mani, e delle sensazioni che provo attraverso di esse, le userò per accarezzare qualcuno.

Il confine dei valori, riguarda tutto il nostro bagaglio morale e di credenze che ci guida nelle scelte etiche o di relazione, nei campi di interesse e di valutazione; quindi, ad esempio, se sono fermamente convinto che fare una confidenza intima ad una persona, possa mettermi in uno stato di pericolosa fragilità, difficilmente mi arrischiere a sperimentare un contatto di questo tipo con un mio simile.

I confini della familiarità invece, si riferiscono a tutto ciò che mi è consueto, perché appartenente al mio mondo di sempre o già sperimentato; sono il limite oltre il quale scopro l' ignoto, il diverso e l' inesplorato, ma anche la mia capacità di adattamento; è il caso di chi, trovandosi in un paese lontano, deve rinunciare a mangiare i cibi di sempre, sperimentando il contatto con nuovi sapori.

I confini di espressione infine, sono rappresentati da tutta quella gamma di espressioni e comportamenti, che siamo in grado di manifestare nella relazione con noi stessi o con gli altri; quindi, se ho imparato che ridere di gusto, fosse proprio delle persone maleducate, non riuscirò a farmi una fragorosa risata, neanche in una situazione molto divertente.

Tra i bisogni principali, che l' individuo assolve al confine del contatto del campo, troviamo dunque la rappresentazione di se stesso.

E' possibile perciò descrivere il confine di contatto, anche come l' organo della consapevolezza e della definizione dell' identità, dato che permette di delineare i propri limiti, in contrapposizione a tutto ciò che non ci appartiene.

Infatti, è proprio ai confini del confine di contatto, in questo limbo psicologico che oscilla tra il senso di appartenenza a se stessi e al mondo, che l' uomo ha l' opportuni-

tà di determinare l' ampiezza dei propri confini, che stabiliscono la sua disponibilità ad entrare in contatto con l' esterno.

Attraverso la disponibilità all' incontro con le novità che l' ambiente ci offre inoltre, abbiamo l' opportunità di ristrutturare il nostro Io, allargare la nostra visione del mondo, e raggiungere un rinnovato senso di noi stessi, che ci permetta un migliore adattamento, e quindi un maggiore equilibrio dell' intero campo di relazione con l' ambiente.

I DISTURBI DEL CONFINE DI CONTATTO

I disturbi del confine di contatto, sono interferenze nell' equilibrio del campo, dove l' individuo e l' ambiente si incontrano; derivano dall' incapacità a distinguere tra sé e il resto del mondo, e, di conseguenza, comportano una difficoltà ad entrare in contatto con l' ambiente, o ritirarsi da esso, per appagare i propri bisogni, di natura sia fisiologica che psicologica.

I disturbi di confine, sono rappresentati da un' alterazione del normale rapporto individuo-ambiente, di cui sia l' uno che l' altro risultano essere responsabili; ma possono essere anche descritti, come il tentativo creativo di una persona, che cerca di assolvere propri bisogni e definire i suoi confini, in un ambiente poco favorevole.

Perls infatti, affermava che i disturbi di confine, appartenessero ad una personalità di tipo nevrotico, che non riesce a colmare le proprie necessità, fondamentalmente perché, il suo bisogno, entra in conflitto con le esigenze dell' ambiente che lo circonda.

Ma senza entrare in questo tipo di classificazione, posso descrivere i disturbi del confine di contatto, come una particolare forma di relazione resistente, che una persona mette in atto, per evitare un contatto pieno con l' ambiente o un altro individuo.

I disturbi di confine, o modalità di resistenza al contatto, originariamente teorizzati dalla Psicoterapia della Gestalt, sono quattro: *introiezione*, *proiezione*, *retrofflessione* e *confluenza*, a cui si aggiunge la *deflessione*, descritta dai Polster.

Nell' *introiezione*, il confine tra il soggetto e l' ambiente, risulta spostato all' interno dell' individuo che, cercando di ristabilire al suo interno l' equilibrio dell' intero campo, non riesce a manipolare l' ambiente, per rintracciare ciò di cui ha davvero bisogno.

L' introiezione infatti, è l' assunzione passiva di ciò che l' ambiente propone, senza saper scegliere; viene rappresentata con l' esempio del lattante che, ancora privo di denti, succhia pacificamente il latte dalla madre.

Nella *proiezione*, il confine di contatto, rimane troppo lontano dall' individuo, che cerca di dare stabilità al campo, attribuendo il conflitto all' esterno.

La proiezione infatti, è l' attribuzione all' ambiente di aspetti di sé irricognoscibili; può essere spiegata, con l' esempio di una persona che si lamenta per l' indifferenza del mondo, senza riuscire a recuperare quella stessa indifferenza in se stesso.

Nella *retrofflessione*, l' individuo traccia la linea di confine tra sé e l' ambiente, esattamente al centro di se stesso, con il risultato del soddisfacimento delle proprie esigenze, senza avvertire il bisogno di entrare in contatto con l' esterno.

Di conseguenza, la retrofflessione comporta una riduzione esagerata dell' interazione con l' ambiente, che può essere esemplificata dall' azione del masturbarsi, piuttosto che fare l' amore con qualcun altro.

Nella *confluenza*, non si avverte nessun confine di separazione tra sé e l' altro e perciò si tende a confondere i bisogni personali con quelli dell' altro; è il caso tipico della fase di innamoramento, in cui non esiste alcuna separazione tra l' io e il tu.

La *deflessione* infine, che, come dicono i Polster, appartiene a quell' individuo che "mette in atto col proprio ambiente una relazione a casaccio, o colpisce o manca", costituisce indubbiamente un disturbo di confine (pur non avendo uno spostamento di confine preciso), dal momento che, il soggetto non riesce ad entrare in contatto pieno con l' ambiente, per soddisfare un suo bisogno.

Può essere rappresentata con l' esempio del fare una domanda senza dare le giuste coordinate per ricevere una risposta.

CONCLUSIONI

Il concetto di “confine di contatto”, sintetizza la struttura teorica e pratica della Psicoterapia della Gestalt; da questo concetto infatti, è possibile desumere sia il suo oggetto di studio che il suo metodo.

Essa studia il comportamento umano in relazione al suo ambiente, e perciò si occupa di osservare, senza aver bisogno di interpretare, ciò che avviene, quando queste due entità, definite da confini, si incontrano.

Da qui, si riesce facilmente a comprenderne: la visione olistica, l'osservazione nel qui e ora e l'assetto esperienziale.

La visione olistica, si fonda sulla scelta teorica di interpretare l'individuo intero e il campo di cui fa parte, come un'unica configurazione (una *gestalt* appunto), nel quale il soggetto cerca di soddisfare i suoi bisogni, entrando in contatto con l'esterno da sé;

il qui e ora, si fonda sull'osservazione degli eventi di confine, proprio nell'esatto momento e luogo dove avviene l'incontro; l'assetto esperienziale, deriva invece dal presupposto che l'esperimento in terapia, sia lo strumento fondamentale, attraverso il quale è possibile costruire modalità adattive più efficaci, per raggiungere un miglior adattamento all'ambiente.

La concettualizzazione del confine di contatto inoltre, fa della Gestalt therapy, una disciplina moderna, che riesce a organizzare in un unico impianto teorico, le migliori intuizioni della Fenomenologia, dell'Esistenzialismo e della Psicologia della Forma: l'attenzione fenomenologica del modo in cui il soggetto costruisce il proprio adattamento all'ambiente, l'assunzione della responsabilità dell'individuo nel creare il suo progetto di vita nel mondo, e la dialettica figura-sfondo, dove in figura emergono i bisogni più urgenti da espletare.

Con la formulazione del concetto di “confine di contatto” infine, la Psicoterapia della Gestalt, risolve il problema epistemologico della psicologia, dove il soggetto e l'oggetto dell'osservazione coincidono.

Ponendo infatti, che ad essere osservato, è l'evento di relazione al confine tra i due sottosistemi individuo-ambiente, diventa possibile sperimentare in prima persona le proprie modalità psicologiche di interazione.

BIBLIOGRAFIA

Menditto M., *Il contatto come momento creativo di cambiamento*, Caleidoscopio, n. 1 Febbraio, Società Italiana Gestalt, Roma, 1989

Menditto M., *L'ecoformazione: il modello formativo della Gestalt Psicosociale*, "Signature", Fondazione Italiana Gestalt, Roma, 1996

Perls F., *L'approccio della Gestalt*, Astrolabio, Roma, 1977

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

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

Rametta F.-Menditto M., *La Gestalt Psicosociale*, "Signature", Fondazione Italiana Gestalt, Roma, 1996



Sede di Roma
Via Romanello da Forlì, 28
00176 Roma

Tel. 06 99709935

Sede di Firenze
Via Nazario Sauro, 8
50049 Sesto F.no (FI)

Tel. 055 444256

Dott.ssa Giada Bruni

338 8956287

Dott. Raffaele Frisone

349 4621579

Sito web: www.cipog.com
E-mail: info@cipog.com