

La consapevolezza in Terapia della Gestalt: definizione e paragoni con il concetto psicoanalitico di insight e di inconscio

Questo articolo tecnico è basato su una presentazione teorica riguardo il concetto di consapevolezza, discussa durante il 37^{esimo} Summer Residential Gestalt Training, organizzato dalla GATLA a Vilnius (LT) nel Luglio del 2008.

Sia la presentazione che l'articolo sono il risultato di una combinazione di teorie esistenti e di alcune riformulazioni personali, frutto del lavoro clinico e dell'esperienza diretta.

Pur avendo infatti introdotto alcuni riferimenti teorici classici, gran parte degli elementi presentati sono considerazioni dirette tratte dal confronto con il mio lavoro, dalle riflessioni condivise con la dottoressa Giada Bruni, e dal confronto con alcuni esponenti della prospettiva gestaltica contemporanea, in particolare con Robert Resnick, Rita Resnick e Todd Burley, direttori dell'istituto GATLA di Los Angeles, con cui ho avuto l'opportunità di confrontare queste formulazioni e che mi hanno chiesto di presentarle nel corso del training in Lituania.

Consapevolezza - un'introduzione

Consapevolezza è un processo che implica movimento, percezione, spiegazione, differenza, contatto, ed è parimenti implicato nel modo in cui attribuiamo un significato all'esperienza.

"Il Movimento conduce alla Differenza; questa porta al Contatto, che conduce a sua volta alla Consapevolezza; tutto questo crea la possibilità della Scelta".

Questo è il motivo per cui la consapevolezza è uno dei concetti più importanti in Gestalt Therapy, e uno dei requisiti essenziali nel nostro lavoro di terapeuti della Gestalt.

La maggior parte del nostro lavoro riguarda infatti la consapevolezza, e la maggior parte del tempo la consapevolezza costituisce il lavoro stesso.

Per questo mi piacerebbe partire dando un'occhiata al punto di vista tradizionale della teoria della Gestalt riguardo questo concetto centrale, per andare poi attraverso lo sviluppo del concetto stesso nel corso del tempo, fino alle attuali considerazioni.

Uno dei primi aspetti che Perls, Hefferline and Goodman sottolineano nel loro testo fondamentale sulla Teoria della Gestalt (1951), è la **differenziazione tra consapevolezza ed introspezione**. Distinguono questi concetti proprio per porre l'accento sul senso spontaneo di cosa emerge alla coscienza di un individuo (cioè ciò che è consapevole), piuttosto che riferirsi ad un'azione deliberata, volta a porre l'attenzione attiva nel monitorare e valutare intellettualmente il proprio comportamento, ciò che l'individuo sta facendo, sentendo e pianificando. Questo secondo processo è intenzionale, è uno sforzo di attenzione, ed è ciò che chiamiamo introspezione.

Questa prospettiva gestaltica originale, identifica pertanto la consapevolezza come qualcosa di **radicato nel corpo e nell'esperienza sensoriale**. E' questa assunzione ciò che fa affermare a Perls che "i pensieri sono qualcosa che porta via dalla vera consapevolezza".

Pertanto possiamo affermare con decisione che la consapevolezza non è un processo di introspezione.

La ragione per cui Perls sottolinea questa affermazione è da rintracciarsi nell'importante contrasto filosofico e teorico che era in corso durante gli anni '50 riguardo **la natura dell'esperienza diretta, in contrasto con l'esperienza mediata dal pensiero riflessivo**. Uno dei punti di rottura tra la Gestalt Therapy e la Psicoanalisi è proprio questa dicotomia tra ciò che è visto come esperienza pura, diretta e centrata sul presente, e l'esperienza cognitiva, che si muove avanti e indietro dal momento presente alla ricerca di una lettura che ne offra un significato coerente. Questo fonda inoltre la differenza tra il significato che in Gestalt attribuiamo all'essere consapevoli o inconsapevoli, e il concetto psicoanalitico di conscio e inconscio, così come vedremo di seguito.

Seguendo le loro prime intuizioni, Perls, Hefferline and Goodman, svilupparono e condussero alcuni esperimenti centrati sulla consapevolezza. Il loro obiettivo era di consentire agli individui di essere capaci di seguire il loro flusso di coscienza facendo attenzione alle percezioni sensoriali, alle sensazioni presenti e genuine, liberandosi da schemi interpretativi e cognizioni, al fine di **saper stare solo con l'esperienza presente**, e percependo cosa si manifestasse in loro in termini di reazioni del corpo, desideri e bisogni. Questo è ciò che definivano consapevolezza, o flusso della consapevolezza, che non può arrestarsi in un dato momento.

Anni dopo, in aggiunta a questi esperimenti di successo utilizzati anche come tecniche terapeutiche, altri autori lavorarono e presentarono il loro personale approccio al concetto di consapevolezza.

La teoria fu maggiormente elaborata ed affinata; un buon riassunto dei risultati di questo crescente interesse è presentato nella classificazione fatta dalla Stevens negli anni '70.

Riprendendo e continuando il lavoro di Perls, la Stevens sintetizzò uno schema che illustra tre principali forme di consapevolezza:

1. Consapevolezza del mondo esterno (esperienza sensoriale)
2. Consapevolezza del mondo interno (cosa uno sente da dentro in termini di emozioni, comfort, disagio, ..., includendo quindi il livello emotivo)
3. Consapevolezza dell'attività fantastica della mente.

Le prime due rappresentano tutto ciò che posso conoscere riguardo la realtà attuale e presente, così per come ne ho esperienza.

L'ultimo punto era invece una nuova assunzione, ed è una teoria implicitamente correlata alla teoria gestaltica più contemporanea, dal momento che coinvolge l'interessante concetto della **"Consapevolezza della propria consapevolezza"**; questa visione sottolinea infatti l'attenzione alla capacità umana di interpretare l'esperienza sia con un'elaborazione cognitiva che emotiva: **"Come senti ciò che senti?"**

La consapevolezza dell'essere consapevoli è qualcosa che mi consente di affermare **"So cosa e come sto facendo qualcosa, nel momento in cui la sto facendo"**.

Questa teoria era basata sull'idea che una dimensione di consapevolezza completamente libera da elementi cognitivi e di pensiero sia impossibile, dal momento che nello

svolgere del processo percettivo c'è sempre qualche azione mentale e cognitiva. Fantasie, interpretazioni, spiegazioni, anticipazioni, previsioni basate su precedenti esperienze, ... sono tutte parti del comune comportamento umano nell'interagire con se stesso, con l'ambiente e con l'intero campo.

Una tale teoria è evidentemente collegata con alcuni rilievi del pensiero psicoanalitico, dove il bisogno di mantenere l'attenzione ai processi cognitivi ed emotivi consci ed inconsci è considerato fondamentale. Sottolineo questo perché ci sono alcuni collegamenti tra Gestalt Therapy e Psicoanalisi che ci aiuteranno a distinguere tra i concetti di consapevolezza, insight, conscio e inconscio, al fine di riferirci in modo più chiaro alla consapevolezza come concetto gestaltico contemporaneo.

Insight

Quando attraverso la consapevolezza raggiungiamo una chiara comprensione di una parte significativa del campo, allora abbiamo un insight. In Terapia della Gestalt sappiamo che questo è possibile andando dentro un particolare processo in modo fenomenologico, ovvero descrivendolo per come esso ci appare dal nostro punto di vista, dalla nostra prospettiva; riconosco quindi che sono io, e non qualcun altro, ad operare questa descrizione e decodifica all'interno di quella particolare esperienza, essendo capace di percepire e sperimentare il modo in cui mi fa sentire l'essere parte di quel particolare processo.

La consapevolezza è dunque ciò che rende possibile questo insight, consentendo ad un individuo tutti questi passaggi.

Ma il concetto di insight è discusso tanto in Gestalt quanto nella teoria psicoanalitica.

Mutuato originariamente dalla teoria della Gestalt di W. Köhler, il concetto di insight fu portato all'interno del modello teorico della psicoanalisi per descrivere il momento in cui un paziente raggiunge una nuova visione di sé, una visione che include il processo di comprensione delle sue dinamiche psichiche interne, in relazione al modo in cui si traducono nella sua realtà e nella sua esperienza.

Questo è il modo in cui Freud faceva riferimento al concetto di insight.

Nei suoi primi scritti l'insight era però considerato unicamente come un puro sforzo intellettuale; la teoria riguardo l'insight era focalizzata più che altro ad evidenziare le resistenze del paziente a questo processo mentale di comprensione.

Negli anni '50 e '60, laddove fu introdotta l'idea di assimilazione e lo sviluppo delle teorie psicologiche fu maggiormente influenzato da una visione più umanistica, il concetto di insight fu chiaramente distinto, anche in psicoanalisi, in due tipi diversi di processo: uno intellettuale, una forma di insight come sforzo cognitivo, ed uno emotivo.

L'insight intellettuale, ricalcando la definizione freudiana, fu fondamentalmente definito come un processo di apprendimento, riguardante il modo in cui un paziente impara e comprende qualcosa di nuovo riguardo se stesso o l'ambiente.

L'insight emotivo fu invece visto come una comprensione diretta, qualcosa che scaturisce dall'esperienza personale e come risultato di un processo spontaneo con cui ognuno organizza la propria esperienza e la percezione di essa.

Il risultato di questo rinnovato interesse teorico intorno al concetto di insight fu che intorno agli anni 70 quasi tutte le teorie psicologiche e psicoterapeutiche erano impegnate a sviluppare un proprio personale punto di vista del concetto stesso.

Attualmente la corrente Psicoanalitica e quella della Terapia della Gestalt sono tuttora interessate alla rilevanza clinica del concetto di insight, mentre altre scuole di pensiero, seppur con alcune eccezioni, hanno spostato il loro interesse.

Questa è la ragione per cui diventa utile focalizzarsi e chiarire meglio l'approccio gestaltico a questo concetto, che implica la consapevolezza, e distinguere dal modo in cui è visto nella teoria psicoanalitica, che implica invece l'abilità cognitiva di organizzare l'esperienza, così come la capacità di apprendere informazioni dall'inconscio.

L'approccio della Psicoanalisi all'Insight

Dal punto di vista psicoanalitico ci sono molte sottili e sofisticate sfumature riguardo il concetto di inconscio, prospettive che vanno ben oltre gli obiettivi di questo articolo. A rischio di facili riduzionismi, ciò che vorrei però fare è utilizzare la prospettiva psicoanalitica del concetto di inconscio, per riassumere il fatto che l'insight in psicoanalisi è visto come **il processo attivo del portare una nuova consapevolezza dalla dimensione inconscia a quella conscia.**

Come ho chiarito in precedenza, l'uso del termine nella teoria freudiana era limitato ad indicare il processo che consente di conoscere qualcosa di me che precedentemente mi sfuggiva, fondamentalmente attraverso uno sforzo intellettuale di comprensione interpretativa. Sebbene il concetto si sia evoluto nel tempo, l'approccio tecnico nella psicoterapia psicoanalitica continua a tenere in alta considerazione la dimensione cognitiva del riuscire a comprendere qualcosa di nuovo, ed imparare di più su se stessi. Infatti il modo in cui uno psicoanalista fornisce al paziente tale conoscenza, è prevalentemente limitata al fornirgli delle interpretazioni riguardo il suo comportamento e il suo modo di essere. Tali interpretazioni possono essere chiare e dirette, oppure essere presentate attraverso metafore, lasciando al paziente la possibilità di coglierle e attribuirgli un significato circa la propria esperienza, oppure no, a seconda del suo livello di difesa, delle sue capacità intellettuali o di altre variabili che possano agevolare o ostacolare tale comprensione. La mediazione interpretativa del terapeuta si rende necessaria dal momento che tale significato è inaccessibile al paziente essendo relegato nella sua sfera inconscia.

Pertanto, se il paziente ha la capacità di cogliere il significato sottostante l'interpretazione, sta a lui la possibilità di includere questo nuovo significato nella più ampia comprensione e conoscenza di se stesso e del proprio modo di muoversi nell'ambiente. Da qui si può sviluppare la capacità di utilizzare questa conoscenza per imprimere un cambiamento significativo e funzionale al proprio comportamento, e questo conduce ad una risposta comportamentale più funzionale e sana di quanto non lo fosse in precedenza.

Lo psicoanalista assume pertanto che questa conoscenza è qualcosa che risiede nel paziente a livello inconscio, e che il paziente non è in grado di accedervi e di utilizzarla, a causa di traumi che a loro volta hanno generato delle resistenze, o per via di resistenze culturali, di ignoranza, o di particolari credenze che lo limitano.

Il terapeuta è pertanto ritenuto un **osservatore esterno ed esperto** che può aver accesso a questo livello inconscio, essere in grado di leggerlo, di identificare nel comportamento del paziente alcuni schemi di azione inconsci che portano la persona ad agire in un certo modo, ed infine di essere in grado di restituire al paziente tali informazioni attraverso diverse tecniche psicoanalitiche.

In questo modo il paziente può prendere questi contenuti, portarli da un livello inconscio ad uno cosciente, riconoscere in questi contenuti un nuovo modo per poter dare un significato la sua realtà e ai suoi comportamenti, ed usare questa conoscenza per un cambiamento funzionale.

Questo è un insight: "Ora ho capito! Ora so cosa faccio", e probabilmente anche perché.

UN ESEMPIO CLINICO

Proviamo ora ad immaginare una sessione terapeutica secondo questa prospettiva appena esposta. Di certo non mi riferisco ad una modalità terapeutica psicoanalitica ortodossa che prevede che il terapeuta sia per il paziente unicamente uno specchio silenzioso; alludo piuttosto al modello psicodinamico contemporaneo quale può essere un approccio neo-freudiano.

Un paziente descrive il suo problema: non è in grado di mantenere una relazione stabile e soddisfacente con le donne che gli piacciono. Lui e il terapeuta hanno già parlato altre volte di questo tema, e ciò che è emerso chiaro al terapeuta durante le varie sessioni è questo senso di paura che il paziente mostra ogni volta che parla di queste esperienze.

Il paziente riferisce infatti di suoi specifici comportamenti evitanti e difensivi, ogni qual volta una relazione affettiva comincia a diventare intensa e significativa.

Si sente bene inizialmente, è in grado di interagire con le donne e sembra sicuro e fiducioso. Ma dopo un certo tempo, quando la relazione si intensifica e la partner chiede maggior intimità, lui comincia ad avere la sensazione di essere invaso, come se la partner volesse controllarlo, e inizia così ad evitarla, giustificandosi, e trovando ogni genere di motivazione razionale per spiegare le ragioni che gli impediscono di sviluppare una maggiore intimità con la persona in questione.

Se il terapeuta usa un approccio psicoanalitico, e ipotizzando che abbia già raccolto sufficienti informazioni circa il comportamento del paziente, il suo ambiente, la sua storia, la sua famiglia, allora probabilmente avrà già individuato qualche tipo di schema comportamentale che il paziente utilizza a livello inconscio e che può spiegare il suo comportamento (ad esempio potrebbe essere uno schema che deriva da questioni inerenti le difficoltà relazionali che hanno vissuto i suoi genitori e che ora lo condizionano).

In questa sessione dunque il terapeuta ritiene di avere abbastanza informazioni e una relazione sufficientemente strutturata con il paziente per potergli restituire la sua interpretazione; può invitare il paziente a descrivere meglio la situazione per poter individuare un momento in cui presentare il suo punto di vista, e dare al paziente l'opportunità di riconoscere questo schema; a quel punto il paziente stesso può cominciare a sentirsi più libero di trovare e sperimentare nuove soluzioni, tenendo presente che dovrà fronteggiare, combattere, e alla fine sconfiggere, lo schema inconscio che lo ha sempre guidato e trovare la sua nuova via per gestire la situazione.

Uno psicoanalista che utilizzi un approccio classico, non fa riferimento, sottolineandole, alle sensazioni presenti quando il paziente le mostra, bensì lascia che il processo vada

avanti, registrando unicamente tutte le informazioni utili a costruire la cornice interpretativa. Se viene identificato uno schema ripetitivo, l'obiettivo del terapeuta è di prenderne atto e presentarlo al paziente.

Questa nuova conoscenza consente al paziente di dire "Ah, ha! Ce l'ho! Ora so perché agisco in questo modo. Voglio cambiarlo."

Questo è un insight:

il paziente riconosce se stesso nell'utilizzo di tale schema, ora sa che il suo comportamento non è frutto di un suo bisogno reale: può essere un qualche genere di inconscia imitazione di qualcun altro, o una difesa, qualche tipo di agire inconscio teso a mantenere il suo senso di essere al sicuro; in sostanza riconosce il suo comportamento come non funzionale al suo benessere e dettato da qualcosa che non è la sua volontà.

Quindi l'idea principale è che se nel nostro esempio lo psicoanalista ha sufficienti informazioni che lo portano a ritenere che ci sia una stretta relazione tra il comportamento del paziente e qualche "vecchia questione familiare irrisolta", egli può utilizzare una parte della sessione attuale per presentare la sua interpretazione al paziente, avendo buone opportunità che questi raggiunga un insight.

Tutto è quindi nelle mani del terapeuta, lui è l'esperto, e il paziente deve imparare molto da questo terapeuta esperto, riguardo se stesso e il suo modo di essere e di comportarsi.

L'inconscio è collegato al passato e si manifesta nei comportamenti presenti e il terapeuta sa come entrare in questa dimensione inconscia; egli sa anche come reperire lì delle importanti informazioni che sono inaccessibili al paziente, e come portarle alla coscienza.

Può poi senz'altro accadere che il paziente sia più attivamente coinvolto nel processo di costruzione di un'interpretazione ad opera del terapeuta, il paziente può dare molte informazioni e contattare velocemente il livello emotivo connesso a questa lettura di se stesso. Può allora essere che sia il paziente stesso a incastrare delle nuove informazioni in un nuovo significato, mettere insieme dei pezzi seguendo le indicazioni che provengono dall'interpretazione del terapeuta, e raggiungendo un nuovo livello di conoscenza di sé basato sulla risposta emotiva a questa nuova visione. Questa attivazione, che coinvolge la sfera emotiva, intuitiva, del paziente, può avvenire spesso quando il terapeuta utilizza delle metafore, o dei riferimenti simbolici, ad esempio i sogni o le fiabe, per sostanziare la sua interpretazione. Questo accende un livello di integrazione delle informazioni che segue una via meno cognitiva e più emotiva. È il secondo tipo di insight, descritto sopra.

In ogni caso però, ciò di cui abbiamo bisogno è di un terapeuta accurato come Dio!

Ciò che intendo con questa frase dal suono provocatorio è che in questo processo interpretativo, che può senz'altro apportare cambiamenti fondamentali in una direzione di nuovo benessere, l'unico parametro affidabile è l'accuratezza e l'esperienza del terapeuta. Nessuno può veramente sapere quando un'interpretazione è adeguata per la realtà del paziente, o quando questa è solo il punto di vista del terapeuta che non ha niente a che fare con le dinamiche interne del paziente.

In questo secondo e sfortunato caso, l'insight del paziente rischia di essere solo una illusoria imitazione dell'idea di qualcun altro.

L'approccio della Terapia della Gestalt alla consapevolezza e all'insight: una riformulazione

L'approccio gestaltico al concetto di insight è strettamente connesso al concetto di consapevolezza, come illustrato anche in precedenza. Ho già affermato che la consapevolezza è qualcosa che implica movimento, percezione, differenziazione, e che non è un processo introspettivo. Soprattutto la consapevolezza è un sentire spontaneo di ciò che sale dentro di sé e che sia possibile sentire e descrivere mentre si è coinvolti nello svolgersi al presente di un'esperienza.

E' una sorta di monitoraggio attivo ma spontaneo.

La consapevolezza pertanto emerge dal paziente in qualità di maggior esperto di se stesso, e come l'unico realmente in grado di rappresentare e descrivere i suoi processi interni, le conoscenze, le credenze, le sensazioni e le emozioni.

Non può essere il terapeuta a dire "Sei triste". Può solo chiedere "Come ti senti, ora". In questo non c'è nulla che possa essere inconscio, ma può esserci molto di inconsapevole.

La consapevolezza e la coscienza sono nel presente.

La consapevolezza può dunque essere uno strumento che possiamo usare per chiarire cosa siamo in grado di percepire come reale, considerando l'intero campo percettivo: io e non io, tutto ciò che io sono e ciò che non sono.

Ora puoi essere consapevole che stai seguendo questo articolo, che sei annoiato o interessato rispetto a ciò che leggi, possono esserci delle sensazioni, dei pensieri, reazioni del tuo corpo, qualcosa che puoi descrivere e del quale puoi dire se ti sta aiutando o ostacolando nel tuo processo di lettura e comprensione; qualcuno può essere consapevole della propria fame, sete, o qualcun altro può avere la fantasia di essere da qualche altra parte e di voler smetterla con questo articolo.

Qualunque sia il tuo caso dovrebbe esserci in te la consapevolezza di qualcosa.

Questo processo di ricognizione interna, questo riconoscere cosa sta accadendo in te mentre vivi questa esperienza presente ed attuale, cosa senti in termini di emozioni, reazioni fisiche ed emotive, desideri, bisogni reali, e la tua capacità di saper descrivere tutto ciò, questo è quello che ti fornisce l'abilità di sapere cosa è meglio per te: rimanere qui a seguire il resto dell'articolo, andare a fare un pisolino, alzarti e fuggire, o qualsiasi altra cosa.

Il secondo passaggio, quello dell'azione, è qualcosa che emerge automaticamente dal tuo essere consapevole di te stesso, il risultato dell'essere **in contatto** con te stesso: **solo quando sei consapevole puoi scegliere**, e puoi comportarti nel modo in cui è importante per te al fine di sentirti al sicuro, in un posto salutare, soddisfatto della tua esperienza, e dove non sei sopraffatto dall'ambiente o dai tuoi pensieri o introietti.

La connessione tra la consapevolezza e il risultante comportamento consapevole è un passaggio collegato al concetto di insight, inteso come qualcosa di profondamente radicato nell'esperienza, presente e soggettiva.

La consapevolezza senza l'esperienza non è sufficiente a sviluppare un insight, includendo in questo il processo del prendersi la responsabilità delle proprie scelte.

Se sei consapevole di aver fame, potresti scegliere di resistere e di continuare a leggere. Potresti scoprire che puoi scegliere tra il restare qui senza soddisfare subito il tuo

bisogno di cibo perché senti che il bisogno maggiore è di continuare a leggere. D'altra parte puoi alzarti e andare a prendere qualcosa da mangiare. Entrambe le porte dovrebbero essere aperte.

Infatti solamente all'interno del flusso di coscienza nell'esperienza presente puoi veramente imparare qualcosa su di te: "Ho smesso di leggere perché ero così affamato che non avrei potuto resistere; ora sto mangiando e mi sento molto bene: ho fatto la cosa giusta per me".

Oppure, meglio ancora: "Non voglio smettere di leggere, malgrado sento di aver fame, perché l'articolo che sto leggendo è fantastico! Posso mangiare tra dieci minuti". Queste sono scelte consapevoli, che comprendono un campo percettivo, interno ed esterno, che risulta più ampio.

Quando alla fine sei in condizione di conoscere qualcosa di reale su di te, puoi allora attribuirgli il tuo significato, verificare se l'esperienza funziona per te o meno, e sentire se il tuo comportamento è appropriato e funzionale a mantenere il giusto equilibrio tra i tuoi bisogni e la relazione con l'ambiente esterno, con il contesto.

Certamente in tutto questo processo ci sono sia elementi cognitivi che emotivi, ma l'esperienza è la base: non è qualcosa che può vivere unicamente nella mente o solo nelle emozioni; solo nell'esperienza puoi davvero dire: "Aha, aha! Ora ho capito davvero! Ora sto facendo veramente ciò che è adatto per me!".

Consapevolezza è conoscere ciò che stai facendo, nel momento stesso in cui lo stai facendo; questa è la ragione per cui la consapevolezza e la coscienza sono nel presente.

In tutto questo si radica anche il concetto di insight nella terapia della Gestalt. Non c'è niente di inconscio, ma può esserci molto di inconsapevole o di non sperimentato. Lascia che la tua esperienza si svolga, facendo attenzione a ciò di cui sei consapevole, cercando di sentire se è presente anche la sensazione di qualcosa di cui non sei consapevole. In questa prospettiva, l'insight è una chiara comprensione della struttura dell'esperienza, e può essere raggiunto solo attraverso una reale consapevolezza del processo presente nel suo svolgersi.

Per questo uno degli obiettivi principali per un terapeuta della Gestalt è di lavorare con il paziente affinché sia sempre più capace di essere consapevole di se stesso; sviluppare questo processo di attenzione, include l'essere capaci di tener traccia del processo di consapevolezza stesso, essere in grado di monitorare questo svolgersi di sensazioni, al fine di riconoscere le modalità con cui siamo soliti entrare in contatto con noi stessi e gli altri nel momento presente.

"Sono consapevole che mi sto annoiando."

"Cos'è che è noioso?"

"Stare qui ad ascoltare tutta questa faccenda della consapevolezza."

"Come fai a sentirlo?"

"Mi sento molto stanco, non vedo l'ora di muovere il mio corpo, di prendermi un caffè, fare una doccia e andare a cena."

"Mmm, un sacco di roba! Hai considerato realmente la possibilità di muoverti? Voglio dire, potresti provare anziché star lì a fantasticare e ritrovarti annoiato."

"Davvero?"

"Certo. Sei consapevole che mi hai appena chiesto 'Davvero?'"

"No, l'ho fatto di riflesso. Credo sia perché ho sentito che muovendomi, andando via ora, sarei stato scortese."

“Sei consapevole che sei preoccupato del fatto che è scortese andar via, ma sei anche consapevole della tua noia e della sofferenza del tuo corpo. Puoi sentire qual è il bisogno più importante?”

“Non lo so”.

“Fammi controllare con te se ciò che vedo e ciò che sento è corretto: tu puoi stare qui, con la tua sensazione di noia e in contatto con le reazioni corporee che mi hai descritto, puoi muoverti, alzarti, andar via, e vedere cosa succede. Altrimenti puoi andar via scusandoti, o continuare a star qui a lamentarti, oppure, oppure, oppure...! E non sai qual è la miglior scelta per te”.

“Esatto”.

“Sfortunatamente non sono io quello che ti può dire cosa è meglio per te.”

“Lo vedo. Ma che posso fare?”

“Puoi dirmi ad esempio cos’è che ti paralizza nel fare la tua scelta. Come fai a fermarti? Parlami del tuo sentirti scortese.”

“ecc.”

“ecc.”

Questo dialogo tra terapeuta e paziente può proseguire approfondendo altri elementi di consapevolezza, ma quello che è interessante sottolineare è che il terapeuta non è un esperto rispetto alle cose che riguardano il suo paziente, egli può solo essere esperto nel verificare se il paziente sta realmente seguendo il suo flusso di coscienza e consapevolezza, e se sia in grado di dare un nome e descrivere, ciò che gli sta accadendo. Un terapeuta può far questo, e in alcuni casi facilitare questo tipo di attenzione.

L’insight può arrivare quando il paziente è in grado di operare questo monitoraggio, stare con l’esperienza presente, raccogliendo informazioni su di sé e sentendo la consapevolezza emergere da questo flusso di esperienza, raggiungendo così un punto che arricchisce questa stessa esperienza proprio attraverso la consapevolezza del suo modo di essere e di agire.

In questo senso l’insight è un riconoscimento spontaneo ed intuitivo di un comportamento o di una considerazione, che realmente appartengono alla persona; questo sentire emerge da un’esperienza reale e piena di consapevolezza: una sorta di “ritorno a casa”, nel quale il paziente può completamente riconoscere se stesso nel fare quel qualcosa che è realmente la sua cosa, qualunque essa sia, e verificare se gli funziona o meno. Nel secondo caso può decidere di intraprendere un cambiamento. Questa sensazione emerge accompagnata frequentemente da un profondo contatto con le proprie emozioni.

Un terapeuta della Gestalt non spinge mai il suo paziente con i propri pensieri o credenze personali. Egli userà piuttosto delle domande, per far sì che il paziente possa sviluppare maggior consapevolezza di se stesso, a partire da se stesso; che è l’unico modo.

Torniamo per un momento indietro, al precedente caso clinico del paziente che evita i rapporti intimi.

ESEMPIO CLINICO

Un terapeuta che utilizza un approccio gestaltico non raccoglie informazioni al fine di restituire alla persona un’interpretazione della realtà, neanche un’interpretazione gestaltica (che non dovrebbe poter esistere). Non dovrebbe mai dire al paziente che ho descritto sopra “Può darsi che tu non sia consapevole che le frequenti liti tra tua madre

e tuo padre ti abbiano sufficientemente spaventato al punto da farti sviluppare la credenza (introietto) che oggi recita 'Non diventare mai intimo con nessuno poiché finirai per litigare con lui o lei e a quel punto ti sentirai in trappola' "

Questa, indipendentemente da quanto possa avvicinarsi o meno alla realtà, è comunque un'assunzione arbitraria: può adattarsi benissimo a quel paziente, o non entrarci nulla.

E' per questo che un terapeuta che lavori sulla consapevolezza, eviterà l'interpretazione; presterà invece attenzione all'impatto emotivo che il paziente può mostrare mentre parla dei suoi comportamenti di evitamento ogni volta che una relazione comincia a diventare più intima. Ma attenzione, non dovrà comunque incorrere nella tentazione di dire "Vedo che quando parli di questo sei spaventato." Anche questo può essere arbitrario. Non potrà mai essere certo che ciò che vede sia realmente paura. Meglio chiederlo, ad esempio:

"Sono interessato a sapere cosa succede dentro di te quando mi racconti di questa tua tendenza ad evitare la partner al momento in cui la relazione si intensifica."

"Mi sento stupido."

"Cosa intendi con 'stupido'."

"Intendo che non dovrei scappar via quando una donna che mi piace desidera sviluppare una maggiore intimità con me. Questo è stupido!"

"Non so se possa essere stupido o meno. Dipende da cosa senti quando lei ti chiede maggiore intimità."

"Mi sento spaventato, di sicuro. Provo terrore."

"Beh, io non mi sento stupido se scappo via da qualcosa che mi terrorizza. Quindi sono interessato a questo 'sentirti spaventato'. Me ne puoi parlare meglio."

"Mmm. Mi sento come se dovessi mettermi in salvo. Quando diventi intimo con una persona, soprattutto in coppia, l'altro si aspetta che tu sia sempre disponibile."

"Sempre disponibile. Ah! ... Hai mai avuto un'esperienza riguardo questo tipo di intimità? Voglio dire ti sei mai trovato in una situazione di intimità sentendo che ciò che ci si aspettava era che tu fossi sempre disponibile?"

"Certo che mi è successo. I miei genitori erano in una relazione intima, eravamo una famiglia, e mia madre si lamentava spesso a causa del lavoro di mio padre. Ogni volta pretendeva che lui fosse disponibile per lei in ogni momento in cui lui non fosse al lavoro."

"Quindi si aspettava che tuo padre fosse sempre disponibile. E di te cosa mi puoi dire?"

"Beh in effetti è vero. Era lui che doveva sempre essere disponibile. Io non so realmente se ho un'esperienza diretta di intimità di questo tipo."

"E come ha influito su di te tutto questo? Come ti senti mentre ne parli?"

"Mi sono spesso sentito triste. Lei lo voleva, era un suo diritto, e lui voleva lei ma anche del tempo per se stesso, e anche questi erano suoi diritti, ma non si sono mai trovati su questo punto. Non era mai abbastanza, per nessuno dei due. Una specie di prigionia!"

"Sto notando che il tuo respiro sta diventando più veloce. Che succede in questo momento?"

"Mi sento come se dovessi correre!"

"... .."

"Quello che è interessante per me è che tu racconti di aver sentito l'esperienza di tuo padre come se fosse stata la tua; ho anche notato questo tuo bisogno di correre che mi richiama all'inizio di questa sessione quando hai detto che senti di dover correre via da una relazione in cui ti viene richiesta maggiore intimità. Questo mi tocca molto, deve essere davvero un'esperienza molto dura."

"Sì! E' incredibile. Ho la stessa sensazione di prigionia in cui vedevo vivere i miei genitori. E' questo ciò che mi aspetto di trovare in una relazione di intimità."

“Ok, vorrei solo chiederti se per te è possibile rimanere in contatto con questa sensazione e questa consapevolezza. Assaporala, non provare a cambiarla ora. Stai soltanto in contatto con il processo che ti ha portato qui.”

Ciò che troviamo in questo esempio, è un insight che emerge dalla consapevolezza delle sensazioni reali che il paziente sperimenta: per la prima volta questa persona si accorge del legame che esiste tra il modo con cui si rapporta all'intimità in una relazione e la connessione con la sua storia personale; scopre alcune sensazioni che emergono dal passato e si riattualizzano nel presente quando si avvicina ad una relazione più intensa e più intima. Non è detto che questo spieghi per intero il suo comportamento, ma è un'informazione in più di rilevante importanza, e soprattutto è sua.

Il terapeuta non ha detto una parola riguardo questo collegamento, se non dopo che il paziente stesso ha riconosciuto questa consequenzialità. Il terapeuta si è limitato a mostrare e condividere il suo reale interesse e le sue sensazioni rispetto ai pensieri e alle emozioni che il paziente stesso ha portato nella sessione di terapia; ha provato a far sì che potesse seguire il suo processo, descriverlo, e portarlo così al livello della consapevolezza.

Ora il paziente può riconoscere una delle ragioni della convinzione che lo porta a spaventarsi (introietto) nell'entrare in un rapporto di intimità.

E' possibile che la soluzione personale di correre via, continuerà ad essere per lui la migliore, che continuerà a funzionargli, oppure potrà sentire se c'è spazio per una soluzione diversa, laddove la prima non gli sia più sufficiente o la riconosca limitata. Potrà operare una scelta più consapevole tra il mantenersi in salvo evitando l'intimità, oppure provare a trovare una nuova via per andare oltre il suo introietto, per scoprire che sapore ha davvero per lui l'intimità, cercando l'equilibrio tra il sentirsi comunque sicuro e a suo agio, e il desiderio di sperimentare un'esperienza nuova e personale.

A sua volta queste nuove strade condurranno ulteriore consapevolezza su se stesso, e probabilmente nuovi momenti di insight.

Conclusioni

Questo articolo si propone di chiarificare il complesso concetto di consapevolezza e di insight, per come sono considerati in Terapia della Gestalt e in confronto con il concetto stesso di insight, di conscio ed inconscio in Psicoanalisi.

Lontano dall'aver esaurito il discorso o dall'averne esplorato tutte le implicazioni, il mio intento principale è stato di sottolineare alcune definizioni, alcune somiglianze e differenze dall'approccio psicoanalitico, in modo da potersi riferire a questi concetti in una prospettiva più propriamente legata al pensiero gestaltico contemporaneo. Ho infine proposto degli esempi che possano essere utili a calare nella realtà clinica questi concetti per poterli tenere presenti, in quest'ottica, come utili strumenti terapeutici.