

Simona Donato, "Il corpo nella *Gestalt Therapy*"

A.S.P.I.C.
SCUOLA DI SPECIALIZZAZIONE TRIENNALE
IN
COUNSELING ESPRESSIVO E ARTITERAPIE

Anno accademico 2008/2009

Il corpo nella *Gestalt Therapy*

Il ciclo del contatto come cornice teorica per
un lavoro sul corpo nel Counseling

TESI CONCLUSIVA
di Simona Donato

Supervisione: D.ssa Isabella Piombo

Il corpo nella *Gestalt Therapy*

Il ciclo del contatto come cornice teorica per un lavoro sul corpo nel Counseling

Premessa	p. 1
Introduzione	
Perchè proprio la Terapia della Gestalt come modello di riferimento per lavorare sul corpo?	
p. 4	
Capitolo I	
Il modello teorico di riferimento: i pilastri della Terapia della Gestalt	
- I presupposti filosofici	p. 7
- Definizione di Gestalt: una terapia dell' <i>integrazione</i>	p. 9
- La teoria della personalità	p. 12
- Il ciclo del contatto-ritiro	p. 15
- Disfunzioni e disturbi nel ciclo del contatto-ritiro	p. 18
Capitolo II	
Il corpo nel Counseling	
- Il corpo nel contatto	p. 27
- La scissione tra Sè e corpo	p. 28
- Il ciclo del contatto visto dal punto di vista del corpo	p. 33
- Conclusioni	p.45
Capitolo III	
"Esperienze"	
- Sensazione	p. 47
- Formazione della figura	p. 49
- Mobilizzazione	p. 50
- Azione	p. 52
- Contatto	p. 53
- Ritiro dal contatto	p. 54
- Conclusioni	p. 55
Bibliografia	p. 59

Premessa

“*Non si può lavorare con ciò che non si riesce a vedere*” (Kepner, 2006, p. 194)

La finalità di questo lavoro è quella di contribuire a fornire un quadro teorico di riferimento per poter lavorare con il Counseling e la persona nella sua totalità, per poter apprezzare meglio i processi corporei del cliente e dello stesso Counselor e poter ancorare ad una base di informazioni e comunicazioni corporee emozionali e verbali gli interventi orientati sul corpo.

Ho scelto come fondamento teorico l’approccio della Terapia della Gestalt non solo perchè - come spiegherò diffusamente nell’introduzione a questo lavoro - le sue caratteristiche intrinseche la rendono adatta ad un lavoro sul corpo, ma anche per una essenziale corrispondenza dei principi che la fondano con le convinzioni filosofiche e “corporee” e con i valori che sono andata maturando nel mio già lungo viaggio in “compagnia” della filosofia e con la ormai ventennale pratica della danza, o meglio, delle danze (classica, contemporanea, popolare) e quella, più breve ma intensa, dello Yoga.

Per prima cosa mi sembra che sia necessario imparare a *guardare* il corpo sulla base di principi coerenti e compiere una esplorazione ai confini del contatto con il nostro cliente che non sia dogmatica (cioè volta all’applicazione “automatica” di categorie al singolo individuo), ma che comunque non proceda per tentativi ed errori e si avvalga di una “bussola”.

A tale scopo nel primo capitolo ho sintetizzato il quadro teorico di riferimento, la terapia della Gestalt, nei suoi principi generali, andando incontro alla “difficoltà”, legata all’approccio dichiaratamente antisistemico dei suoi fondatori, di trovare una serie di principi già pronti ed accettati da tutti i gestaltisti. Ho dunque dovuto operare delle scelte riguardanti la gerarchia dei concetti da esporre e le diverse versioni presenti nei più diffusi manuali. Tale “difficoltà” mi ha permesso dunque di non “introiettare” la teoria senza digerirla, ma di confrontarmi e di scegliere ciò che per me è assimilabile e condivisibile.

Proprio a causa della varietà e ricchezza delle correnti di pensiero presenti nella Gestalt, alcune delle quali – forse le più diffuse - meno attente al corpo di altre, ho ritenuto necessario, nel II capitolo, “calare” i principi generali nell’osservazione e nell’intervento sul processo corporeo.

Il testo di riferimento, a tale proposito, è stato il libro di J. Kepner (Kepner, 2006), gestaltista della scuola di Cleveland, la cui lettura è all’origine della scelta di trattare questo argomento nella tesi.

Ho poi ritenuto importante valutare, in base al mio percorso di formazione, quali potessero essere gli obiettivi specifici di un lavoro sul corpo nel Counseling, i quali si riassumono essenzialmente nei concetti di “consapevolezza”, “cambiamento possibile” e “integrazione”, che insieme costituiscono il filo rosso di questo lavoro e che si traducono, nella specificità del lavoro con il cliente, nel costruire insieme le seguenti “capacità”: ristabilire il contatto con i processi corporei, sviluppare un vocabolario verbale per descrivere l’esperienza corporea e dare significato a tali processi così da favorire l’integrazione nel Sé.

In ultimo, ho tentato di fornire delle “piste”, sotto forma di piccole “esperienze” - termine che preferisco a “lavori” – pensati appositamente per ogni fase del ciclo del contatto, che si prefiggono di lavorare con le specifiche interruzioni che caratterizzano quella fase, tenendo naturalmente presente che, nella realtà, non ci sono suddivisioni nette in fasi e che, come aveva già intuito Eraclito nel VI/V secolo a.C., la realtà è fluida e dinamica e sempre soggetta a trasformazione.

Introduzione

Perchè proprio la Terapia della Gestalt come modello di riferimento per lavorare sul corpo?

“Vi è un punto che non sottolineerò mai abbastanza: il lavoro corporeo costituisce parte integrante della Terapia della Gestalt. La Gestalt è una terapia olistica, il che significa che essa tiene conto dell’organismo nella sua totalità e non soltanto della voce, del verbo, dell’azione o di una qualsiasi altra cosa”. (Laura Perls intervistata da E. Rosenfeld, in Ginger, Ginger, 2004, p.171)

La Terapia della Gestalt, nata come approccio olistico alla persona, è stata tra le prime terapie che hanno posto il corpo al centro dell’attenzione all’interno del processo terapeutico.

Fritz Perls fu allievo di Wilhelm Reich, che per primo incoraggiò una modalità di espressione totale del cliente e prestò attenzione non soltanto ai contenuti verbali, ma anche a quelli non verbali, affermando che le difese del carattere si manifestano nella postura, nelle tensioni muscolari e nella struttura corporea. Reich fu inoltre il primo a mettere in relazione con chiarezza il funzionamento corporale e psicologico come un tutto unico. Formulò anche la prima metodologia somatica o "lavoro corporeo" con obiettivi terapeutici: la liberazione di emozioni e di energia psichica bloccata come una espressione di conflitti e fissazioni nello sviluppo.

Anche la formazione dei collaboratori di Perls fece sì che, sin dal principio, la Terapia della Gestalt ponesse in forte rilievo i fenomeni corporei. Laura Perls aveva, infatti, una profonda

conoscenza della danza contemporanea, dell’euritmia e del movimento espressivo e praticava i metodi di G. Alexander e M. Feldenkrais. Paul Goodman, d’altra parte, fu uno dei primi allievi e pazienti di Alexander Lowen, padre della Bioenergetica.

Benchè alcuni elementi della Terapia della Gestalt siano derivati dal lavoro di Reich, di Lowen e da altri approcci ad orientamento corporeo, essa presenta numerose differenze che la rendono uno dei pochi approcci che possono essere veramente definiti “integrati”.

La Terapia della Gestalt vede la realtà corporea come intrinseca al Sé, intendendo la persona come totalità, superando in tal modo la dicotomia mente/corpo (o psiche/corpo) caratteristica della cultura occidentale e evitando l’approccio unilaterale di molte correnti psicoterapeutiche, comprese alcune di quelle ad orientamento corporeo.

Al centro dell’approccio integrato vi è la concezione dell’individuo come unità integrata mente-corpo, dentro-fuori, soggettivo-oggettivo, in cui l’organismo è visto in costante dialettica con l’ambiente. Il Sé, infatti, non è considerato una struttura statica ma un processo fluido, che acquisisce natura propria solo in contatto con l’ambiente. Tutti i gestaltisti riservano un posto privilegiato al vissuto corporeo del cliente, ne incoraggiano la consapevolezza nel qui e ora tramite l’attenzione alla postura, ai movimenti, ai microgesti, alla voce, alla respirazione; allo stesso tempo il cliente viene stimolato a verbalizzare il proprio vissuto perchè lo scopo del processo terapeutico è proprio l’integrazione tra vissuto corporeo, emotivo e cognitivo.

Il terapeuta gestaltico, inoltre, coerentemente con l’approccio fenomenologico della teoria di riferimento, non interpreta nè legge il corpo secondo codici prestabiliti, ma stimola il cliente stesso a scoprire i propri significati, in una interazione dialogica che pone il cliente in una posizione centrale e che rende la relazione terapeutica un vero e proprio incontro esistenziale tra due esseri umani reali.

Il terapeuta gestaltico, dunque, deve essere presente come persona intera all’interno del setting terapeutico e non solo come un tecnico portatore di sapere. Per questo motivo egli usa se stesso autenticamente nella relazione, prestando attenzione al proprio processo corporeo e al sentire ad esso correlato, così da poter essere partecipativo ed empatico e non rimanere in quella “neutralità inespressiva” tipica di alcune figure professionali di “esperti” che si trincerano dietro alla maschera della tecnica o stereotipia del ruolo.

Sono questi, a mio parere, i presupposti teorici fondamentali che rendono la terapia della Gestalt il modello di riferimento più idoneo per un lavoro sul corpo che non sia unilaterale. Tali presupposti verranno approfonditi nel primo capitolo, con una particolare attenzione alla coerenza tra il fondamento filosofico del modello e la sua applicazione nella prassi terapeutica.

Capitolo I

Il modello teorico di riferimento: i pilastri della Terapia della Gestalt

I presupposti filosofici

La Terapia della Gestalt, pur essendo, appunto, una terapia, ha importantissime e numerose radici filosofiche. Lo stesso Perls chiamava la sua creatura “la mia filosofia-terapia”, mettendo in evidenza come un approccio che dichiarava di occuparsi della persona nella sua totalità non potesse prescindere da interrogativi più ampi, di natura filosofica, sulla natura umana.

Non è questo il contesto per analizzare tutte gli aspetti teorici della Terapia della Gestalt. Lo scopo è quello di sottolineare quegli aspetti più pertinenti al tema affrontato in questa sede.

Le influenze più dirette e importanti provengono dall’esistenzialismo e dalla fenomenologia.

Dall’esistenzialismo inteso come corrente filosofica Perls prende soprattutto il porre al centro della riflessione l’*esistenza*, intesa come modo di essere proprio dell’uomo, in modo specifico come entità costitutivamente aperta ad un “oltre”, l’essere, che per alcuni esistenzialisti coincide con la realtà esperienziale. Segue da questa premessa che l’uomo non è una realtà sostanziale già data, ma un ente che si trova di fronte a delle *possibilità* di realizzazione. Possibilità che implicano la sua *libertà* e che possono portare a scegliere l’*autenticità* (Vero Sé) o l’*inautenticità* (Falso Sé). L’appello alla scelta e all’autenticità implicano che l’uomo debba vivere come *singolo*, ossia come ente unico e irripetibile, che proprio per questo è pienamente *responsabile* di come conduce il suo progetto di vita.

L'uomo si trova già sempre in una situazione concreta, viene “gettato” in un mondo che non ha scelto; ma può divenire consapevole di questo limite e determinare in modo intenzionale la sua esistenza, superando ciò che gli altri hanno fatto di lui e determinare quello che egli può fare di quello che altri hanno fatto di lui.

Con il termine fenomenologia si fa riferimento alla dottrina e al metodo di pensiero inaugurati da Edmund Husserl (1859-1938) e sviluppati da diversi discepoli ed estimatori.

Più che un “sistema”, la fenomenologia ha voluto porsi come un metodo di indagine della realtà: lo stesso Husserl definì la sua filosofia un “ritorno alle cose stesse”; queste ultime sono i “fenomeni”, non come “apparenze” contrapposte ad ipotetiche “cose in sé”, ma come manifestarsi originario della realtà nella coscienza. Non essendo possibile un approfondimento in questa sede mi limiterò a citare i principali concetti ripresi da Perls, soprattutto attraverso la mediazione dello psicologo Ludwig Binswanger.

L'aspetto principale è il primato dell'esperienza, che è unica e irripetibile e precede ogni tentativo di categorizzazione e di universalizzazione. Questa attenzione al fenomeno nel suo “venirci incontro” pone l'accento sulla descrizione più che sull'interpretazione: il *come* precede il *perché*. Nella ricerca della verità è opportuno praticare l'*epochè*, la sospensione dei pregiudizi del senso comune per far sì che il fenomeno emerga nella sua essenza.

L'attenzione al fenomeno, che Perls, diversamente da Husserl, interpreta come “ciò che appare immediatamente”, oltre il quale non occorre andare, mi pare una delle cifre distintive della Terapia della Gestalt, insieme alla consapevolezza dell'unicità di ogni esperienza, in particolare

della relazione che si crea nel “qui e ora” tra il terapeuta il paziente che, come tutte le esperienze, è irriducibile a categorie prestabilite.

Altro importante debito nei confronti della fenomenologia è la convinzione, centrale per il tema affrontato in questo lavoro, del superamento del dualismo tra soggetto e oggetto per arrivare ad una sostanziale unità basata sulla consapevolezza, che è caratterizzata dal riferirsi sempre ad altro (intenzionalità), alla realtà esperienziale, al mondo.

Su questo tema è importante citare Maurice Merleau-Ponty (1908-1961) che si colloca tra esistenzialismo e fenomenologia e che mette l’accento sul fatto che la nostra esistenza concreta è sempre corporea e si trova in una cornice temporale: “Io sono quello che vedo, io sono un campo intersoggettivo, non a dispetto del mio corpo e della mia situazione storica, ma al contrario, in quanto sono questo corpo e questa situazione e tutto il resto attraverso di essi” .

Definizione di Gestalt: una terapia dell’*integrazione*

La parola tedesca Gestalt non è facilmente traducibile con un solo termine in italiano. Essa abbraccia un’ampia varietà di significati: figura, struttura, forma intera, *configurazione globale*. Quest’ultimo è, a mio parere, il termine più adatto a designare l’entità strutturale che è differente e maggiore rispetto alla somma delle sue parti.

Lo scopo dell’approccio terapeutico della Gestalt, coerentemente con questa definizione, è: “*l’integrazione di tutte le parti disperate. In questo modo le persone possono*

permettersi di diventare quello che già sono, e quello che potenzialmente possono diventare. Questa pienezza di esperienza può dunque essere disponibile per loro sia nel corso della propria vita che nell'esperienza del singolo momento” (Clarkson, 1992).

Dal concetto stesso di Gestalt deriva la centralità, nell'approccio terapeutico, della pienezza esperienziale e cognitiva di ogni momento, di ogni persona, di ogni relazione, compresa quella terapeutica.

Si parte dal presupposto che ogni essere umano abbia la necessità di dare un *significato* alle proprie percezioni, alle proprie esperienze ed alla propria esistenza. L'approccio della Gestalt è dunque interessato a definire la natura della vita umana in termini di *totalità significative*, siano esse biologiche o spirituali.

L'organismo, infatti, secondo i gestaltisti, è una totalità in grado di autoregolarsi per crescere e realizzarsi, sulla base dei bisogni fisiologici e psicologici che di volta in volta emergono, attraverso un processo dialettico con l'ambiente.

A tale proposito, la terapia della Gestalt è debitrice verso la Psicologia della Gestalt – una teoria della percezione enunciata per la prima volta da Wertheimer e proseguita da Koffka, Köler e Lewin – della coppia di concetti *figura/sfondo*. Qualsiasi campo percettivo, secondo tale teoria, si differenzia in uno sfondo e in una figura.

La figura che segue, che è diventata il simbolo della Gestalt, può essere vista sia come due visi di profilo, sia come un vaso, ma entrambe le forme non possono essere viste contemporaneamente. Quando una è la figura, l'altra è lo sfondo, e viceversa.



Per ogni individuo, la “figura” è di solito quella più importante in un dato momento per la persona.

In assenza della soddisfazione dei bisogni primari, per esempio, la fame o la sete possono costituire l’aspetto più importante della vita di una persona. Lo “sfondo”, invece, è ciò che è in secondo piano in un dato momento. (in seguito parlerò della gerarchia dei bisogni)

Una buona esperienza è per la Gestalt quella di una percezione di una figura chiara, immediatamente distinta dallo sfondo, dopo l’altra. La sequenza dell’alternanza tra figura e sfondo costituisce quello che viene definito “il ciclo del contatto-ritiro”.

Prima di passare all’analisi di un tema così centrale di questo lavoro, è necessario esporre brevemente la teoria della personalità che lo sottende.

La teoria della personalità

La terapia della Gestalt ha nella Teoria de Sé una delle colonne teoriche portanti.

Goodman definisce il Sé come “*quel sistema di contatti che hanno luogo in ogni momento. Il Sé quindi è estremamente vario, in quanto esso cambia in coincidenza con i bisogni organici dominanti nonché con gli stimoli ambientali più pressanti. [...] Il Sé è il confine del contatto in funzione; la sua attività consiste nella continua formazione di rapporti figura/sfondo*” (Giusti, Rosa, 2002, p. 87).

Il Sé è dunque un processo specifico di ciascuna persona, il suo modo di essere nel mondo, il suo sistema di contatti e di risposte agli stimoli ambientali esterni ed interni. Non è qualcosa di fisso o immobile, ma “*un divenire, un flusso, che caratterizza ogni individuo nel suo peculiare modo di agire e reagire agli eventi, rispetto ad un campo dato ed in un certo momento. Il Sé è una funzione integratrice (direbbe Goodman), l’unità sintetica di Kant, che consente alle persone di crescere attraverso la scoperta dei significati della relazione con l’ambiente nel campo*” (Giusti, Rosa, 2002, p. 87).

Esso è dunque ciò che permette un *adattamento creativo* e non passivo all’ambiente e consente lo sviluppo dell’organismo.

La sua attività si esplica al *confine del contatto*, che è il luogo, per nulla astratto, dove si verificano tutti gli eventi psicologici, tutto ciò che facciamo e tutti i fenomeni che incontriamo.

Il Sé, dunque, coerentemente con l’impostazione filosofica di fondo che rifiuta il dualismo soggetto-oggetto, non ha confini

fissi e rigidi, ma è un processo che si svolge sulla linea di demarcazione tra organismo e ambiente e che appartiene a entrambi.

La *pelle*, intesa sia come elemento concreto che come metafora del confine, è, insieme agli organi di senso, l'organo della *consapevolezza*, che fa prendere contatto e coscienza della situazione nuova: essa protegge e contiene ma, nello stesso tempo, permette il contatto e dà la possibilità di effettuare lo scambio.

Essa è una membrana osmotica, caratterizzata dalla semipermeabilità, che consente all'organismo di prendere dall'ambiente ciò che è assimilabile.

Didier Anzieu ha elaborato il concetto di *Io-Pelle*, un contenitore della vita psichica, l'Io appunto, che ha radici profonde nella pelle del bambino e della pelle biologica conserva alcune funzioni fondamentali: “*Con Io-pelle io designo una rappresentazione di cui si serve l'Io del bambino, durante le fasi precoci dello sviluppo, per rappresentarsi se stesso come Io che contiene i contenuti psichici, a partire dalla propria esperienza della superficie del corpo. Ciò corrisponde al momento in cui l'Io psichico si differenzia dall'Io corporeo sul piano operativo e resta invece confuso con esso sul piano figurativo*” (Anzieu, 2005, p.56).

La pelle e il cervello derivano dalla medesima struttura embrionale, l'ectoderma, che a metà della terza settimana dello sviluppo dell'embrione dà origine, appunto, agli abbozzi di due sistemi diversi: quello nervoso e quello cutaneo superiore. Questa comune origine embrionale giustifica dunque l'analogia funzionale tra pelle come elemento concreto e Io-pelle come contenitore psichico.

Il concetto di “Io” (“Io sono questo e non quest’altro”) si sviluppa proprio a partire dalla nostra pelle, che dagli albori della nostra vita ci invia continui messaggi sensoriali che ci permettono di discriminare puntualmente il mondo esterno da quello interno. All’inizio siamo ciò che tocchiamo, ma in seguito impariamo a distinguere sempre più nettamente il soggetto dell’esperienza dall’oggetto esperito. La pelle è il confine della nostra sfera individuale, che ci separa inesorabilmente dal mondo esterno, ma è anche quel medium altamente sensibile che ci permette di entrarvi in contatto per realizzare quelli scambi indispensabili a ogni processo vitale. A tale proposito ricordo il film di Alessandro D’Alatri dal significativo titolo “Senza pelle” che narra le vicende di un giovane psicotico, che non ha la “pelle psichica” che delimita la fuoriscita di contenuti psichici profondi.

All’Io-pelle Anzieu assegna tre funzioni a cui corrispondono tre raffigurazioni: il sacco (involucro, contenitore e unificante del Sé), lo schermo (barriera protettiva della vita psichica), il setaccio (filtro degli scambi e di iscrizione delle prime tracce): *“La pelle, prima funzione, è il sacco che contiene e trattiene all’interno il buono ed il pieno che l’allattamento, le cure, il bagno di parole vi hanno accumulato. La pelle, seconda funzione, è la superficie di separazione (interfaccia) che segna il limite con il fuori e lo mantiene all’esterno, è la barriera che protegge dalla penetrazione delle avidità e delle aggressioni altrui, esseri od oggetti. La pelle, infine, terza funzione, è contemporaneamente alla bocca, o almeno quanto essa, un luogo o mezzo di comunicazione primario con gli altri, con cui stabilire relazioni significative; essa è, in più, una superficie d’iscrizione delle tracce lasciate da queste”* (Anzieu, 2005, p.56).

Nel momento in cui l'organismo contatta l'ambiente entra in azione il Sé, che per i gestaltisti agisce secondo tre modalità o funzioni: la funzione *Es*, la funzione *Io* e la funzione *Personalità*.

La funzione *Es* concerne le pulsioni interne, i bisogni vitali, in generale la percezione sensoriale delle stimolazioni interne ed esterne ed è quindi molto legata alla dimensione corporea. Essa indica se abbiamo fame, sete, se siamo rilassati o tesi, è il mondo interno bio/psichico che “agisce a nostra insaputa” e nei nostri atti automatici come il respirare e il camminare.

La funzione *Io*, al contrario, è una funzione attiva di scelta: definisce i bisogni e gestisce la loro soddisfazione, decide di manipolare l'ambiente in relazione ai nostri bisogni, di limitare o aumentare il contatto, in altre parole è la responsabilità personale del confine del contatto.

La funzione *Personalità* è la rappresentazione che l'individuo ha di se stesso, l'identità – sempre in divenire - che integra e ristrutturata le esperienze fatte con l'immagine che l'individuo ha di sé.

Nelle sue tre funzioni - che possiamo riassumere nelle tre domande seguenti: “Di cosa ho bisogno? Cosa devo fare per ottenere ciò di cui ho bisogno? Chi sono dopo questa esperienza?” - il Sé esiste con una intensità variabile e, a seconda dei momenti, prevarrà una funzione piuttosto che un'altra.

Come si comprenderà tra poco, lo svolgersi delle tre funzioni del Sé non è altro che uno dei modi per descrivere il ciclo del contatto.

Il ciclo del contatto-ritiro

Il *contatto* è l’adattamento creativo continuamente rinnovato che avviene tra individuo e ambiente. In un buon contatto, come vedremo, vi è sempre l’interconnessione tra sensazione, emozione e movimento.

Esso permette all’organismo di rispondere alla novità assimilandola o rifiutandola e potendo così crescere. Parte essenziale e conseguenza inevitabile del contatto è dunque il *cambiamento*, cioè l’assimilazione o il rifiuto parziali o totali della novità che si sta esperendo.

Al confine del contatto gli individui sono allo stesso tempo separati e insieme; affinché vi sia un buon contatto, infatti, l’organismo deve mantenere la propria separazione dall’ambiente e contemporaneamente cercare l’assimilazione e l’unione.

Il contatto non può avvenire sempre, ma è relativo solo al momento della “nutrizione” in senso sia letterale che metaforico. E’ infatti necessario che ci siano momenti di ritiro e acquietamento in cui la persona abbia il tempo di elaborare ciò che ha introiettato.

Si instaura così una ciclicità, che viene chiamata “ciclo del contatto-ritiro”, che permette alla persona di completare le “Gestalten” o figure che via via emergono con il sorgere di un bisogno, con l’attivazione delle energie necessarie e con la soddisfazione dello stesso.

I diversi autori distinguono diverse fasi del ciclo del contatto-ritiro. Per una prima descrizione mi riferirò al modello proposto da Perls e Goodman, che suddivide il ciclo in quattro tappe:

Precontatto

Presenza di contatto

Contatto pieno o finale

Post-contatto o ritiro.

A ciascuna tappa di questo ciclo, il Sé funziona in modo differente ed il fuoco di interesse si sposta: una figura nuova o Gestalt emerge dallo sfondo e mobilita l'attenzione.

Il Precontatto è una fase di sensazioni prima indifferenziate e poi sempre più chiare, in cui l'eccitazione o stimolo diviene figura e sollecita il mio interesse. Ad esempio sono immersa nella lettura di un libro quando comincio ad avvertire una secchezza alla gola, che a poco a poco mi si manifesta come sete. A questo punto la lettura del libro, che era figura, diventa sfondo e la secchezza/sete è la nuova figura emergente.

In questa fase il Sé funziona secondo la modalità dell'Es, che è preposto alla percezione dei bisogni.

Il Contatto è una fase attiva in cui l'organismo si prepara ad affrontare l'ambiente: è l'“oggetto” desiderato che diventa figura, mentre lo stimolo corporeo (la sensazione) va a ritrovarsi progressivamente sullo sfondo.

L'individuo comincia a muoversi verso l'ambiente e a cercare le opportunità di soddisfacimento del suo bisogno.

In questa fase il Sé funziona nella modalità Io, che opera una scelta di ciò che è “buono” per l'organismo e quindi assimilabile e rifiuta ciò che è percepito come estraneo o nocivo.

Nel caso sopra citato, dopo aver avvertito la sete, mobilito le mie energie per recarmi, per esempio, ad una fontana di acqua potabile.

Nel Contatto pieno o finale il soggetto e l'oggetto, anche solo per qualche istante, si fondono in un tutt'uno indifferenziato.

In questa indifferenziazione tra organismo e ambiente il Sé continua a funzionare nella modalità Io, ma in modo attivo e passivo allo stesso tempo, permettendo all’Io di sperimentare il “noi”. In questa “sana confluenza” i confini tra organismo e ambiente sembrano sfumare e si sperimenta un contatto fusionale.

Terminato questo momento, che nel nostro esempio coincide con il bere l’acqua, il bisogno è soddisfatto, organismo e ambiente si separano.

Il Post-contatto o Ritiro è una fase di assimilazione in cui si elabora l’esperienza. I confini sono ristabiliti e la modalità del Sé che qui agisce è la funzione Personalità, che integra il vissuto nel bagaglio esperienziale della persona, collocando il qui e ora nella dimensione storica propria del soggetto.

E’ a questo punto che il ciclo si chiude, creando quel vuoto fertile che permetterà in seguito l’emergere di un nuovo bisogno e l’avvio di un nuovo ciclo.

Disfunzioni e disturbi nel ciclo del contatto-ritiro

Per la Terapia della Gestalt, la persona è fondamentalmente sana e si sforza di raggiungere l’equilibrio, la salute e la crescita. Perciò ogni approccio che presuma che l’essere umano sia “incrinato” nella sua essenza è incompatibile con l’approccio della Gestalt.

Per il terapeuta gestaltico il compito terapeutico consiste nel facilitare l’eliminazione degli impedimenti che ostacolano il processo di auto regolazione e di crescita, che ha nel ciclo del contatto la sua esplicazione concettuale.

Quando le persone si trovano in uno stato di malessere, di malattia o di disagio non vivono se stessi come persone “intere”, non si sperimentano nella propria pienezza.

“Come l’azione, il contatto, la scelta, l’autenticità caratterizzano la salute, così la stasi, la resistenza, la rigidità ed il controllo, spesso in associazione con ansia, caratterizzano lo stato chiamato malessere” (Clarkson, 1992, p. 66).

Il disagio si ha quando il processo di formazione e conclusione della Gestalt è disturbato. Gli ostacoli che impediscono la conclusione sana del ciclo della Gestalt vengono chiamati *interruzioni del ciclo del contatto*.

Secondo Perls *“la nostra vita non è altro in pratica che un infinito numero di situazioni non concluse: di Gestalt incomplete. Non appena abbiamo portato a conclusione una situazione ne emerge un’altra”* (Clarkson, 1992, p. 67).

Se una Gestalt non trova il suo compimento, l’esperienza è incompleta e le risorse energetiche e psicologiche dell’individuo sono “contenute” attorno alla Gestalt non conclusa e dunque non disponibili per l’esplicazione di Gestalten piene nel presente. L’energia della persona, infatti, risulta “impegnata” fuori dalla consapevolezza e viene sottratta alla ricchezza dell’esperienza del qui ed ora.

Ci sono diversi meccanismi tramite i quali manteniamo nel presente situazioni non concluse appartenenti al passato. Nella Terapia della Gestalt anche questi meccanismi sono considerati atti di autoregolazione. Nella vita adulta ci sono occasioni in cui l’uso intenzionale di alcune interruzioni del ciclo è sana e contribuisce alla crescita.

Ci sono situazioni in cui il flusso che porta dalla formazione della figura al completamento di questa nell’ambiente non

può essere così scorrevole. Alcuni ambienti possono non sostenere il soddisfacimento di certi bisogni, in quanto sprovvisti delle risorse sufficienti, oppure il comportamento che corrisponde a quel bisogno può evocare una reazione ostile. Per questo motivo a volte si fa necessario rimandare l'adempimento dei bisogni e interrompere alcuni cicli di esperienza per far sì che il ritmo e la forma di contatto si adattino alle circostanze mutevoli del mondo e del nostro organismo. Nella Terapia della Gestalt la capacità di interrompere temporaneamente il processo di contatto viene considerata utile e sana, quale adattamento creativo alle vicissitudini dell'esperienza e dell'ambiente. Tuttavia la difficoltà sorge quando il ciclo di contatto viene interrotto abitualmente, in maniera inconsapevole, così che i nostri bisogni non riescono mai o quasi mai a trovare risoluzione, e questa incompletezza si manifesta come disturbo e malattia. Questi meccanismi diventano nevrotici, dunque, quando vengono usati cronicamente ed in maniera inappropriata.

I meccanismi di interruzione analizzati da Goodman sono: *confluenza*, *introiezione*, *proiezione*, *retroflessione* ed *egotismo*, a cui i diversi autori hanno poi aggiunto la *deflessione* e la *retroflessione*.

La *confluenza* (Confondo ciò che è mio con ciò che è tuo) è uno stato in cui non esiste confine: non c'è differenziazione tra il Sé e l'ambiente e dunque manca il contatto. Possono esserci casi in cui la confluenza è sana: i momenti intimi tra due amanti o il senso di appartenenza alla propria comunità.

Ma ad essa deve seguire il ritiro, che permette di assimilare il vissuto. Quando il ritiro è difficoltoso o non avviene affatto la confluenza diventa uno stato cronico in cui non c'è differenza

tra Sé e ambiente. Il che significa che non c'è possibilità di assimilazione e di crescita né di formazione di una identità definita differenziata dall'ambiente:

“Colui che è confluente segue la corrente. Ciò implica un dispendio minimo di energia per la scelta personale: deve solamente abbandonarsi alla corrente del campo e lasciarsi trasportare da essa. In questo modo potrebbe giungere dove forse non avrebbe voluto andare, ma sembra che i suoi compagni apprezzino quella direzione, per cui presume che debba essere valida. Inoltre gli costa poco, perciò come potrebbe lamentarsi?” (Giusti, Rosa, 2002, p.140).

Qualsiasi rottura brutale della confluenza provoca un'ansia intensa, spesso accompagnata da senso di colpa.

L'atteggiamento terapeutico deve consistere, secondo Ginger, soprattutto nel lavoro sui confini del Sé, sul territorio di ciascuno, sulla sua specificità, sull'alternanza tra contatto e rottura.

L'*introiezione* (Credo mio ciò che è tuo) è un meccanismo che costituisce la base dell'educazione del bambino e della crescita: non possiamo crescere se non assimiliamo il mondo esterno, certi alimenti, certi principi, certe idee.

Ma qualsiasi assimilazione comincia attraverso un processo di distruzione e destrutturazione: se gli elementi esterni introiettati non vengono masticati non possono neanche essere digeriti e rimangono in noi come corpi estranei e parassiti.

L'introiezione patologica consiste nell'inghiottire tutte intere le idee, le abitudini o i principi, senza prendersi la briga di trasformarli per assimilarli.

Può trattarsi dei vari “è necessario...”, “devi...”, incorporati passivamente nella nostra infanzia, senza selezione nè assimilazione.

“Colui che introietta impiega la propria energia incorporando passivamente ciò che l’ambiente gli fornisce. Il tentativo di specificare le proprie richieste e preferenze è minimo. Ciò dipende o dalla sua incapacità di discriminare o da un ambiente che gli è totalmente sfavorevole. Nel caso in cui gli altri agiscono in modo incompatibile con i suoi bisogni, egli, finchè resta in questo stadio, deve usare la propria energia per mantenersi soddisfatto delle cose, che prende così come le trova” (Giusti, Rosa, 2002, p.142).

Perls insisteva sul fatto che l’aggressività è un istinto positivo necessario a qualsiasi assimilazione.

L’atteggiamento terapeutico cercherà di sviluppare l’autonomia del cliente, la sua responsabilità e la sua assertività.

La *proiezione* (Credo tuo ciò che è mio) è un meccanismo in cui l’organismo attribuisce all’ambiente gran parte di Sé, invadendolo e proiettandovi ciò che varrebbe per se stesso.

L’attribuzione agli altri di emozioni o parti di Sé avviene quando l’individuo non è in grado di accettarli come propri.

La disapprovazione delle parti di Sé non riconosciute dipende da una serie di introietti non funzionali all’organismo.

Se A, per esempio, nutre delle intenzioni ostili nei confronti di B ma ha introiettato la non ammissibilità dell’aggressività, allora inibisce il proprio approccio e quindi è B che ha intenzioni ostili nei suoi confronti. Egli evita la frustrazione dell’emozione negando che essa gli appartenga.

Perls definisce la *proiezione* come l’inverso della *introiezione*: mentre l’introiezione è la tendenza a rendere il

Sé responsabile di ciò che, di fatto, è una parte dell’ambiente, la proiezione è la tendenza ad attribuire all’ambiente la responsabilità di ciò che trae origine dal Sé.

Anche la proiezione quando non è cronica e inappropriata è necessaria alla crescita: essa è connessa, infatti, con la capacità di prevedere ed anticipare i comportamenti degli altri, grazie alla possibilità di mettersi nei loro panni. I processi empatici, l’identificazione proiettiva, la progettazione del futuro, la capacità simbolica, la creazione artistica e letteraria sono tutte manifestazioni proiettive.

“Colui che proietta si disappropria di aspetti di se stesso, attribuendoli all’ambiente. Se l’ambiente è abbastanza diversificato, a volte egli avrà ragione, ma per lo più commetterà gravi errori, farà a meno del ruolo che gli appartiene nella conduzione dell’energia e si sperimenterà impotente ad effettuare il cambiamento” (Giusti, Rosa, 2002, p.143).

L’intervento terapeutico è notevolmente facilitato da un lavoro in gruppo in cui è possibile confrontare le posizioni dell’interessato con quelle degli altri membri del gruppo.

La *Retroflessione* (Faccio a me stesso ciò che vorrei fare a te) è un meccanismo in cui l’organismo fa a se stesso ciò che vorrebbe fare agli altri o ciò che vorrebbe gli altri gli facessero a lui.

Quando una persona *retroflette* tratta se stessa come originariamente voleva trattare altre persone o altri oggetti. Smette di dirigere le sue energie all’esterno, nei tentativi di manipolare e determinare così dei cambiamenti nell’ambiente che soddisferanno i suoi bisogni, per ridirigerle all’interno, sostituendo, come bersaglio del comportamento, se stessa all’ambiente. Facendo ciò, divide la sua personalità in “colui

che agisce” e “colui che subisce”. Diventa letteralmente il proprio peggior nemico.

La retroflessione sana è necessaria: essa infatti segna l'educazione sociale, la maturità e il *controllo* di sé; non possiamo permetterci di esprimere in maniera spontanea e perfino “selvaggia” né tutte le tendenze aggressive né tutti i desideri erotici e a tal fine la società coltiva dei principi e dei sensi di colpa che mirano a moderare la collera o il desiderio, Come gli altri meccanismi di interruzione la retroflessione diviene *patologica* solo quando è *cronica* e sfocia in una inibizione permanente delle pulsioni.

Colui che retroflette dice: “Mi vergogno di me stesso”, oppure: “Devo costringermi a fare questo lavoro”. La retroflessione mette sovente in scena il *conflitto interiore* incessante fra le due istanze di personalità che Perls ha chiamato il *Top Dog* (il Grande Capo, che controlla e garantisce il dovere) e l'*Under Dog* (il Subalterno, che garantisce il piacere). La retroflessione cronica sarà all'origine fondamentalmente di somatizzazioni diverse: io mi provo dei crampi allo stomaco e perfino un'ulcera a forza di padroneggiare la mia collera o il mio rancore.

In proporzioni statisticamente significative, le persone troppo controllate, che non manifestano affatto in maniera esplicita le loro emozioni, né negative (collera, tristezza), né positive (gioia, entusiasmo), sono coloro che accumulano degli stress che andranno a sconvolgere l'equilibrio del sistema immunitario.

“Colui che retroflette rinuncia a qualsiasi tentativo di influenzare il proprio ambiente, diventando un'unità isolata ed autosufficiente, reinvestendo la propria energia in un sistema esclusivamente intra personale e riducendo

gravemente lo scambio tra se stesso e l'ambiente” (Giusti, Rosa, 2002, p.145).

La terapia consisterà nell'incoraggiare qualsiasi espressione delle emozioni, amplificare queste ultime, laddove è opportuno fino ad una catarsi liberatoria, grazie, eventualmente, all'utilizzo, per esempio, di “oggetti transizionali”, simbolici, rappresentanti il genitore o il compagno, amato oppure odiato, consentendo così da liberare collera o rancori tenaci mai formulati (ad esempio una collera *proibita* contro un parente morto, vissuto come “colpevole di abbandono”).

La *deflessione* (Evito il confronto del contatto diretto) è un meccanismo che consente di evitare il contatto diretto, per privare di calore il contatto che è in corso. E' un atteggiamento di evitamento, di fuga, una manovra di diversione in cui si devia l'energia dall'oggetto originario.

I modi per deflettere sono molti: parlare troppo, ridere su ciò che viene detto, deviare o ditogliere lo sguardo dalla persona con cui si parla.

La deflessione è sana nei casi in cui è necessario attuare un'efficace strategia di adattamento.

“Colui che deflette mette in atto con il proprio ambiente una relazione a caso, o colpisce o manca. Il più delle volte però manca: ogni tanto colpisce – ma per lo più accidentalmente. Così, o non investe energia sufficiente per ottenere una risposta adeguata, oppure la investe senza focalizzarla, per cui si disperde e svanisce. Alla fine, egli si ritrova vuoto, poichè ha ottenuto una scarsa risposta – un fallimento” (Giusti, Rosa, 2002, p.147).

L'*egotismo* (Esisto soltanto Io con i miei desideri) è un meccanismo in cui l'Io diventa ipertrofico e il confine del contatto si irrigidisce notevolmente.

L'egotismo patologico si ha quando si attua una chiusura totale al mondo, che comporta una mancanza totale di contatto nutriente.

L'aspetto sano dell'egotismo è la riappropriazione di sé che si attua, per esempio, in un percorso di psicoterapia o di Counseling: l'atteggiamento egotico consente una chiusura selettiva attuata dall'individuo per la sua crescita. Anche l'imparare a dire di no, il demarcare il proprio territorio sono momenti che necessitano di una capacità di chiusura egotica.

La *professione* (Faccio all'altro ciò che vorrei mi facesse) sembra essere un misto tra proiezione e retroflessione, appunto il fare agli altri (proiezione) ciò che l'individuo vorrebbe gli fosse fatto (retroflessione).

Vedremo nel secondo capitolo come questi meccanismi si manifestano a livello di processo corporeo.

Capitolo 2 Il corpo nel Counseling

Il corpo nel contatto

La psicoterapia tradizionale definisce comunemente il processo terapeutico come il lavoro con gli eventi e le condizioni mentali, enfatizzando l’aspetto “psico” della terapia: verbalizzazioni, pensieri, idee, sogni, riflettendo la visione comune della cultura di cui essa fa parte.

Abbiamo già sottolineato come la Terapia della Gestalt, invece, proponga un approccio integrato alla persona, in cui ogni processo (un conflitto, un tema esistenziale, un sintomo fisico) è considerato parte di un sistema più vasto, che include gli aspetti somatici e psicologici:

“Ogni problema psicologico (per esempio un conflitto tra le parti del Sé, un trauma emotivo, un’interazione incompiuta) è parte di una Gestalt più ampia che include l’espressione fisica di quel problema (ad esempio uno schema di tensione, un certo modo di atteggiare il corpo, inibizioni della respirazione)” (Kepner, 2006, p. 71).

Normalmente, nella cultura occidentale, consideriamo il corpo come qualcosa di differente dal Sé e non molto rilevante per i problemi della nostra esistenza. Siamo i prodotti di un sistema di educazione in cui l’intelletto viene considerato l’unico strumento pertinente nel trattamento dei problemi dell’uomo.

Anche il nostro linguaggio rafforza l’idea che il nostro corpo sia un oggetto, diciamo di “avere un corpo”, non di “essere un corpo”.

Il Sé, invece, è un Sé incarnato così come un Sé mentale.

Quando rendiamo la nostra esperienza corporea lontana da noi e la consideriamo come qualcosa di impersonale ci autolimitiamo e ci impoveriamo.

Più abbiamo allontanato la nostra identità dall’esperienza del corpo, più le cose “sembrano accaderci”. Ci sentiamo senza controllo, dissociati, frammentati, perdiamo il contatto con il fondamento primario dell’esperienza umana: la nostra realtà corporea. Noi non viviamo, infatti, solo attraverso il nostro pensiero e l’immaginazione, ma anche attraverso il movimento, la postura, i sensi e l’espressione.

Molto spesso le persone chiedono aiuto allo psicoterapeuta o al counselor per affrontare o eliminare qualche esperienza corporea sgradevole. Vogliono attenuare l’accelerazione del battito cardiaco, il respiro affannoso e la sudorazione che insorgono con l’ansia; vogliono liberarsi di del disagio provocato da muscoli tesi o dal mal di testa; vogliono che le sensazioni di panico svaniscano, ecc.. Oppure sono in difficoltà con la loro esistenza come esseri fisici: si trovano brutti o inadeguati.

Lo scopo di questo lavoro è proprio quello di fornire un quadro teorico di riferimento per poter lavorare nel Counseling con la persona nella sua totalità, per poter apprezzare meglio i processi corporei del cliente e dello stesso Counselor e poter ancorare ad una base solida gli interventi orientati sul corpo.

La scissione tra Sè e corpo

Nell’approccio della Gestalt uno dei modi per descrivere la malattia è valutare le *identificazioni* e le *alienazioni* del Sé:

“La descrizione della salute e della malattia psichica è abbastanza semplice. Tutto dipende dalle identificazioni e dalle alienazioni del Sé: se un essere umano si identifica con il suo Sé così come si sta sviluppando, non inibisce la sua eccitazione creativa e il suo slancio verso la soluzione che si sta facendo strada e se, di converso, aliena ciò che organicamente non gli appartiene e che perciò non può avere un interesse vitale, ma che anzi contribuisca a disgregare il processo figura/sfondo, allora egli è psicologicamente sano. Ma al contrario, se aliena se stesso e cerca di conquistare la sua spontaneità sulla base di false identificazioni, allora farà in modo che la sua vita risulti tediosa, confusa e dolorosa”
(Perls citato in Kepner, 2006, p. 41)

La maggior parte di noi non identifica il proprio corpo come parte del Sé: viviamo *nel* nostro corpo, ma non *siamo* il nostro corpo.

Come arriviamo a sentirci alienati dalla nostra esistenza fisica e a riconoscerci solo come esseri mentali e non corporei?

Come abbiamo già detto, nel modello della Gestalt la crescita avviene attraverso il contatto, grazie al quale assimiliamo quello che ci serve e alieniamo (rifiutiamo) ciò che non può essere assimilato.

Nel corso di questo processo alcuni aspetti del nostro Sé possono diventare problematici in un particolare ambiente fisico o sociale. Non abbiamo la necessità di un ambiente perfetto per crescere, ma di un ambiente “sufficientemente buono” che non rifiuti la maggior parte dei nostri bisogni.

Vi sono delle risposte dell’ambiente, come per esempio un atteggiamento critico e scoraggiante da parte delle figure di attaccamento, che si è ripetuto in maniera costante e regolare, che possono avere un effetto rilevante sullo sviluppo della

persona, così come eventi singoli, durante i quali il bambino sperimenta una grave minaccia di sottrazione di cure o anche i "doppi messaggi" inviati dal genitore al bambino.

Situazioni del genere costringono la persona ad affrontare un conflitto tra il *bisogno di sopravvivere* e la *salvaguardia delle qualità del Sé* che si sta sviluppando.

Proprio come vengono alienati (rifiutati dall'organismo) aspetti dell'ambiente, così aspetti del Sé che l'ambiente respinge (come per esempio la spinta verso la curiosità, il desiderio d'amore, la capacità di essere vulnerabili, gli impulsi sessuali) vengono alienati o rinnegati dal Sé.

Le parti alienate naturalmente continuano ad esistere e, pur rimanendo sigillate nell'inconsapevolezza, agiscono "a nostra insaputa".

Noi conserviamo l'esistenza degli aspetti rinnegati del Sé attraverso il legame che essi hanno con le funzioni e i processi del corpo. Molte delle funzioni organiche che siamo costretti a rinnegare, infatti, sono radicate nella nostra natura fisica. Così il rinnegare quegli aspetti implica che rinneghiamo gli aspetti corporei del Sé che vi sono coinvolti.

In questo modo il nostro corpo *diventa* in un certo senso il Sé rinnegato:

"Scindiamo il nostro organismo in un "Io", che è composto di pensiero e verbalizzazione, ed un "esso", che è composto di sensazioni fisiche ed espressione non verbale. Sperimentiamo di conseguenza gran parte di ciò che prende la forma di esperienza corporea come qualcosa di alienato dal Sé e quindi irrazionale, e la maggior parte di ciò che prende la forma di pensiero ed espressione verbale come razionale e dunque accettabile per la nostra immagine del Sé" (Kepner, 2006, p. 43).

L'aspetto importante da sottolineare è che nella Gestalt la repressione o alienazione non è un meccanismo solo "mentale", ma ha una natura anche fisica: possiamo tenere fuori dalla consapevolezza il nostro Sé rinnegato ostacolando fisicamente i movimenti legati a quelle parti, per esempio ci irrigidiamo per evitare quei movimenti che ci consentono di protenderci verso gli altri, oppure possiamo smorzare, contraendoci quando le avvertiamo, le sensazioni legate ai sentimenti di rabbia, amore e compassione.

Secondo Kepner: *"Il vocabolario del Sé identificato diventa prevalentemente verbale, mentre il vocabolario del Sé corporeo è cinestetico. In maniera analoga ad una lingua non utilizzata che viene gradualmente dimenticata, l'espressione del Sé corporeo arriva a non avere alcun senso". Essa è senza parole, è socialmente poco rafforzata, ed è un argomento del quale difficilmente si parla. Può mai dunque apparire strano che il canale comunicativo del nostro Sé rinnegato, il linguaggio del corpo, appaia irrazionale e privo di significato?"* (Kepner, 2006, p. 44)

Gli aspetti del Sé somatico che potrebbe essere necessario rinnegare possono essere esperienze viscerali e sensorie, oppure la loro trasformazione in movimento. E' solo attraverso il movimento, infatti, che il sentimento o emozione assume il suo pieno significato.

Per esempio il sentimento della tristezza (sensazione di pesantezza al petto, tensione al diaframma, costrizione della gola e occhi pieni lacrime) diventa atto di piangere solo quando consentiamo che le sensazioni si trasformino nelle contrazioni della muscoltura, nei singhiozzi della voce e nell'espressione facciale di dolore.

Così come l’aspetto sensorio può essere rinnegato, anche l’espressione dell’emozione attraverso il movimento può essere difficile. Se l’atto di cercare un contatto corporeo allungando le braccia è criticato o rifiutato, diventa un rischio mostrare il proprio bisogno d’amore e la muscolatura delle braccia e del torace si tende per opporsi alla spinta a protendersi. Alla fine questi movimenti sono percepiti come estranei e non più accessibili come funzioni di contatto.

Un altro importante aspetto che conduce a rinnegare parti del Sé è l’esperienza intensa di dolore, come nel caso di maltrattamenti o abusi o quella del dolore legato alla malattia o a cure mediche dolorose subiti da bambini. In questi casi il bambino reagisce a ferite del genere ritraendosi dalla superficie di contatto della pelle e dei muscoli.

Il ripudio del proprio corpo varia da un leggero distanziamento della propria identità da specifiche sensazioni corporee ad un rinnegamento più grave e pervasivo fino ad arrivare alla depersonalizzazione e, infine, alla incorporeità psicotica.

Poichè stiamo parlando di un lavoro di Counseling, che si occupa di salutogenesi e di promozione del benessere, ci limitiamo a osservare che nella “normalità” la persona sperimenta un certo rinnegamento dell’esperienza corporea, anche se comunque gran parte del Sé è accessibile alla consapevolezza. Del corpo viene fatta esperienza, ma non sempre viene considerato pienamente “Io”, grazie anche al messaggio onnipervasivo della nostra società che considera il corpo come una macchina, da sottoporre a “torture” in palestra, dal chirurgo, a diete e a estenuanti orari di lavoro.

Il tipo di lavoro che si può fare in un percorso di Counseling riguarda in prima istanza la consapevolezza dei processi corporei.

A tale scopo analizzeremo come il processo di interazione con l'ambiente, il ciclo del contatto, si manifesti a livello del processo corporeo e come le interruzioni abbiano carattere ugualmente corporeo.

Il ciclo del contatto visto dal punto di vista del corpo

Per chiarezza espositiva utilizzeremo la suddivisione del ciclo del contatto in sei fasi proposta da Zinker (Giusti, Rosa, 2002, p.137) e da Kepner (Kepner, 2006, p.127): la *sensazione* è il dato grezzo dell'esperienza, il dato da cui partiamo per organizzare il nostro funzionamento, la *formazione della figura* è l'integrazione dell'esperienza in una unità significativa che può organizzare il comportamento, la *mobilizzazione* è il flusso di energia che spinge la figura a diventare azione, l'*azione* è il comportamento o movimento che porta al contatto, il *contatto* è il vero soddisfacimento del bisogno che è seguito dal *ritiro dal contatto*, il dissolversi di quella figura sullo sfondo.

1) *Sensazione*

Il ciclo del contatto inizia con la *sensazione*: le sensazioni corporee, gli impulsi e i desideri organici, le immagini, i pensieri, le percezioni dell'ambiente. Essa è il dato grezzo che rimane indifferenziato fino a che non viene organizzato in un bisogno emergente.

Quando abbiamo un'abbondante gamma di sensazioni accessibili alla consapevolezza, la figura risultante riflette accuratamente i nostri bisogni. Quando ampie aree dello sfondo sensorio sono cancellate, il comportamento e il contatto si basano sulle nostre “immagini” di quello di cui dovremmo avere bisogno, più che sull'esperienza reale.

Senza una chiara percezione sensoriale di noi stessi e dell'ambiente perdiamo il nostro fondamento nel mondo.

Per ottenere una *figura chiara* è necessario, oltre alla ricchezza dello sfondo sensoriale, una capacità di contatto con tale sfondo, che la Gestalt ha definito *grounding* e che fa riferimento alla nostra capacità di stare a contatto con l'esperienza del mondo, al radicamento nella realtà.

Le capacità sensoriali possono essere divise in due categorie:

-quelle che riguardano il *senso interno*: la propriocezione (il senso della posizione delle parti del corpo), la cinestesia (il senso del movimento), le sensazioni viscerali (il senso di pienezza o di vuoto degli organi digestivi, la fame, il battito cardiaco), i vari recettori di pressione, dolore e piacere e le “sensazioni” dei pensieri e delle immagini visive;

-quelle che riguardano il *senso esterno* e che sono orientate verso l'ambiente: la vista, l'udito, il gusto, il tatto e l'olfatto.

Tutti possediamo almeno una qualche area della vita sensoriale che abbiamo limitato o indebolito. Tale indebolimento si chiama *desensibilizzazione*.

Come tutti i meccanismi di interruzione, ci sono casi in cui la desensibilizzazione è sana, ma quando diventa generalizzata, si sperimenta una mancanza di vitalità e della capacità di apprezzare la vita.

Quando una sensazione ci disturba e non è possibile eliminare la causa ambientale di tale disturbo, il modo di

fronteggiarla è quello di alterare la percezione della sensazione. Questo processo di desensibilizzazione diminuisce l'esperienza di disagio, ma ha un prezzo da pagare: riduce la capacità di sentirsi vitali e un pieno senso di sé.

Le sensazioni possono essere fonte di disagio per tre motivi fondamentali: o sono intrinsecamente spiacevoli (es. dolore fisico, fame, freddo), o segnalano bisogni dell'organismo che non possono essere soddisfatti in quel momento o per lungo tempo, o entrano in conflitto con convinzioni introiettate e quindi vissuti come “sporchi” o “cattivi”.

I modi in cui l'organismo riesce ad attuare la desensibilizzazione possono essere sintetizzati nei seguenti processi:

-l'*attenzione selettiva*: per non percepire una sensazione che provoca disagio evitiamo di prestare attenzione all'esperienza corporea, portando l'attenzione su altro (*deflessione*) o invertendo il rapporto figura/sfondo.

-l'*interferenza con la respirazione*: il respiro superficiale serve a “sentire meno”, limita la nostra capacità sensoriale e controlla l'emergere di sensazioni.

-la *tensione muscolare*: il muscolo contratto ci impedisce di sentire l'emozione, rendendo il tessuto insensibile.

In quest'ultimo processo la tensione, quando è cronica può diventare statica e strutturale e rendersi visibile nella struttura e nella postura.

2) *Formazione della figura*

La sensazione grezza da sola non è in grado di guidare il comportamento, deve essere organizzata in qualcosa di significativo, cioè deve emergere una figura dallo sfondo.

Nella *figura* (Gestalt) si organizza una serie di sensazioni in una totalità significativa, che spicca tra le altre sensazioni.

In alcuni casi le persone hanno consapevolezza delle proprie sensazioni corporee e le possono anche descrivere verbalmente, ma - come accade a volte a ballerini o atleti - non sono capaci di organizzarle in figure emozionali, di dare loro il “nome” dell’emozione perchè hanno imparato a controllare il proprio corpo a fini performativi.

Questa interruzione è più sottile della desensibilizzazione, esiste un buon contatto con lo sfondo sensoriale e buona padronanza del corpo, ma esiste uno slittamento tra il Sé e il corpo.

Quello di cui si fa esperienza a livello corporeo viene tenuto separato dall’Io. Il corpo viene considerato un “oggetto” di esperienza e non parte del Sé.

Questa scissione Sé/corpo assume la forma di una *proiezione*: l’esperienza del proprio corpo – che è Sé – viene trattata come se fosse un oggetto dell’ambiente e le cose “gli accadono”. Vengono in questo modo a mancare i dati per la formazione della figura e quindi le sensazioni, anche se percepite, hanno scarsa influenza sul reale funzionamento dell’organismo.

Questo rinnegamento del corpo è evidente nel linguaggio usato per descrivere l’esperienza corporea: per esempio “la spalla è tesa”, o, nella migliore delle ipotesi, “la mia spalla è tesa”, indica una proiezione, più sottile nel secondo caso, ma comunque entrambe le espressioni indicano possesso in senso di proprietà, così come si potrebbe dire “la mia automobile è rotta”.

La proiezione è un modo di far fronte al conflitto relativo ad aspetti di se stessi che non sono consentiti dall’ambiente. La

mancata identificazione con tali aspetti e sentimenti ci permette di dire: “il corpo li sente, Io no”.

3) La *mobilizzazione*

Quando una figura prende forma nella consapevolezza ed orienta una persona verso il contatto con l’ambiente, la persona deve mobilizzarsi per l’azione che condurrà a quel contatto. Il processo di mobilizzazione costituisce la base fisica per l’azione nel mondo, fornendo l’energia e la spinta per l’azione che rende possibile il contatto.

Ci sono alcune azioni, come per esempio, accendere una luce o girare una pagina, oppure quelle basate sui riflessi, in cui non c’è bisogno di portare la consapevolezza sulla fase della mobilizzazione, poichè essa avviene in maniera quasi automatica, possiamo dire che sia un “dono evolutivo” che sostiene la nostra capacità di sopravvivenza.

Ma ci sono azioni, in particolare quelle che implicano una interazione interpersonale, che richiedono più ampi approvvigionamenti di energia e un grado più elevato di autosostegno, come per esempio trovare lavoro, far fronte a malattie croniche, affrontare una crisi familiare...

In questi casi, la mobilizzazione può essere interrotta o subire interferenze.

I modi in cui la persona può sostenere la sua azione adeguatamente sono tre:

-la *prontezza*: per poter compiere un’azione è necessario avere la capacità di immaginarla prima, di anticiparla verbalmente, di pensare con concentrazione ad essa e di avere la forza muscolare adeguata e l’abilità di muoversi accuratamente. Mentre il primo aspetto, quello immaginativo, predispone i tracciati neurali che devono essere usati, senza il

secondo aspetto, l'organismo non avrà potere sufficiente per l'azione.

-il *sostegno*: altro requisito fondamentale è la disponibilità dell'appoggio per l'azione che vogliamo compiere. Tale appoggio può essere di due tipi. Il primo è quello della terra sotto di noi. Tutte le azioni, infatti, si svolgono nell'ambiente, che è costituito primariamente dalla terra o, secondariamente, dal pavimento o base su cui ci troviamo. Vi sono persone che appaiono connesse con il suolo, che hanno gambe forti e flessibili allo stesso tempo, che consentono che il supporto fornito dalla terra si dirami per tutto il corpo. Altre, invece, hanno una postura che sembra dislocata verso l'alto, tale da risultare sbilanciata, oppure hanno gambe forti e ben piantate, ma rigide, tali da non permettere loro un movimento fluido.

La capacità di “avere i piedi per terra” è stata chiamata da Lowen “grounding”, che la definisce come la connessione fisica ed energetica con il supporto della terra.

E' necessario distinguere tale concetto di “grounding” da quello espresso dalla Gestalt (vedi p.33), poichè quest'ultimo riguarda una base sensoriale più ampia, un contatto con la realtà e non solo con il supporto della terra.

Il secondo tipo di sostegno è l'autosostegno: esso coinvolge la postura nella sua totalità. Essere sostenuti solo dalla terra non basta, è come se ci si preparasse all'azione appoggiandosi ad un muro o accasciandosi sulla sedia; è necessario mantenere una postura eretta e un allineamento corporeo così da essere ben organizzati per l'azione.

Un altro elemento importante per la mobilitazione è il *carico di energia*, l'accumulo di energia e l'impulso verso l'azione, evidenziato dall'incremento del ritmo della respirazione, dall'aumento del flusso sanguigno verso gli

organi periferici (i muscoli scheletrici) e gli organi d'azione (cuore, polmoni, cervello), il rilascio di glicogeno nel flusso sanguigno.

La maggior parte dell'approvvigionamento a lungo termine dell'energia fisica deriva dal cibo e da ciò che beviamo, tuttavia la regolazione momento per momento del livello di energia è legata alla respirazione.

Oltre a ciò ci vuole lo spazio per contenere l'energia, uno spazio adeguato nel corpo, un corpo che sia capace di tollerare e costruire la carica di energia. Se la struttura corporea è compressa, resa piccola e ristretta, non c'è spazio per contenere ed immagazzinare energia.

La capacità dei tessuti corporei di assorbire energia è legata alla loro flessibilità, alla capacità di allungarsi e flettersi.

4) *L'azione*

Quasi tutte le nostre funzioni di contatto implicano il movimento nell'ambiente, che può assumere la forma dei piccoli movimenti dell'espressione facciale, della comunicazione gestuale, della postura oppure di azioni più ampie quali protendersi, afferrare, correre.

E' questa la fase dell'azione, in cui avviene il rilascio dell'energia, precedentemente mobilizzata, dentro l'ambiente, attraverso l'espressione del sentimento, il movimento verso l'oggetto e la manipolazione dell'ambiente.

L'azione è dunque il rilascio e l'utilizzazione dell'energia che abbiamo mobilitato e l'entrare in contatto con l'ambiente.

L'azione nella Gestal si definisce come il *movimento al servizio del contatto*, attraverso il quale portiamo i nostri sentimenti e bisogni nell'ambiente.

Un'adeguata capacità di agire nell'ambiente si manifesta essenzialmente attraverso due processi:

-la *manipolazione dell'ambiente*: è la nostra capacità di agire sull'ambiente con destrezza. Essa richiede alcune capacità fisiche come la flessibilità e reattività della muscolatura; le braccia si devono poter allungare le mani devono poter afferrare, le gambe muoversi. Una muscolatura rigida, l'immobilità del corpo, una postura incavata implicano una forte riduzione della capacità di impatto sull'ambiente.

-l'*espressione di sé*: nell'esprimere le nostre emozioni comunichiamo all'ambiente il nostro stato interiore così che possiamo suscitare una reazione.

L'espressione del sentimento, oltre a scaricare l'energia, è, infatti, una vera e propria funzione di contatto: solo se manifesto chiaramente ciò di cui ho bisogno gli altri possono avere una reazione nei miei confronti.

Infine con l'espressione di sé non entriamo in contatto solo con l'ambiente esterno, ma con aspetti del nostro Sé. Come sappiamo, infatti, il Sé non è un'entità fissa, ma si “costruisce” nel contatto: io non ho un'immagine di me negativa o positiva, piuttosto sperimento me stesso negativamente o positivamente tramite quello che faccio.

E' solo nel contatto che siamo consapevoli del Sé, l'azione ci serve dunque anche come fonte di autoriflessione sull'immagine che abbiamo di noi stessi.

L'azione sana, in ogni caso, richiede sia flessibilità dei muscoli e capacità di compiere movimenti, sia una buona respirazione. In particolare, se nella mobilizzazione poniamo l'enfasi sull'inspirazione, nell'azione è fondamentale una buona espirazione.

Molto spesso nell'ambiente in cui viviamo l'azione può essere problematica. In alcuni casi viene addirittura negata da altri. Se quando cerchiamo di ottenere conforto veniamo

regolarmente criticati e bollati come “femminucce” o deboli, impariamo a bloccare l’atto finalizzato alla soddisfazione del bisogno. Possiamo persino arrivare (a causa della valenza autoriflessiva dell’azione di cui si è detto) ad indentificarci con la convinzione che non siamo degni di ricevere conforto da nessuno.

Il meccanismo tramite il quale blocchiamo l’azione è una *retroflessione*. Vi sono tre modalità di comportamenti retroflessivi.

Il primo, che abbiamo descritto nel I capitolo (vedi p.23) è quello di fare a se stessi ciò che si vorrebbe fare ad altri. Alcuni sintomi psicosomatici appaiono sorprendentemente l’inversione letterale su se stesso dell’azione che si vuole fare verso l’ambiente.

Un altro modo di retroflettere è inibire fisicamente il movimento verso l’ambiente proprio al suo inizio, piuttosto che rivolgerlo verso se stessi.

Se il movimento viene bloccato nelle sue prime fasi, è molto meno evidente e può manifestarsi solo come una tensione: infatti il movimento viene contrastato da un’eguale forza fisica nei gruppi muscolari opposti. Per esempio, nel caso del colpire, una retroflessione “classica” sarebbe diretta verso se stesso (suicidio, automutilazione, colpirsi una parte del corpo), mentre se l’azione è inibita all’inizio si potrà osservare una tensione delle spalle e dei bicipiti oppure con un pugno stretto ma immobile: c’è un equilibrio di tensione tra i muscoli impegnati nell’azione desiderata e quelli che si oppongono ad essa. Quando questo tipo di retroflessione è cronica si manifestano ipersviluppo dei gruppi muscolari coinvolti, dolori articolari, indolenzimenti muscolari e articolari.

La retroflessione può manifestarsi anche come fare a se stesso ciò che si vuole ricevere dall’ambiente, come sostenersi invece di chiedere di essere sostenuto o complimentarsi con se stesso invece di cercare l’approvazione degli altri.

Implicita in ogni retroflessione è una scissione del funzionamento della persona in forze opposte, in *polarità*.

Nel caso del movimento inibito, la polarità include una parte che sta agendo e un’altra parte che sta arrestando l’azione. E’ come se, in linguaggio cinestetico, una parte dicesse “muoviti” e l’altra “fermati”, “sì” e “no” allo stesso tempo, che, a livello muscolare si risolve in una tensione muscolare e nell’immobilità. Quando la retroflessione è cronica la dialettica forza/controforza, sì/no, fa sì che la tensione diventi strutturale e si manifesti nello sviluppo muscolare, nella distribuzione posturale (non allineamento), nella distribuzione del peso corporeo.

5) Il *Contatto* e il *Contatto finale*

Abbiamo definito il Contatto come fusione momentanea del Sé con l’ambiente: invece di sperimentare la figura del Sé contro lo sfondo dell’altro, ciò che è altro viene sperimentato come figura e il proprio Sé come sfondo.

Il Contatto e il Contatto finale, che qui analizzeremo insieme, sono il culmine del ciclo di soddisfazione di un bisogno, in cui viene raggiunto un senso di connessione.

Senza questo dissolversi del confine nel contatto non potrebbe avvenire nessuna crescita e nutrimento.

In questa connessione avviene uno scambio: facciamo passare qualcosa attraverso il confine e lo trasformiamo in qualcosa di utile e assimilabile per la nostra crescita.

La base corporea del contatto è costituita dalla pelle e dalle fasce muscolari superficiali.

Queste ultime sono importanti per stabilire i confini, infatti la nostra capacità di indurire o ammorbidire lo strato muscolare/cutaneo determina, nel primo caso, una maggiore definizione del nostro senso di confine e una riduzione della permeabilità all'ambiente, nel secondo, una minore definizione e una maggiore permeabilità.

E' proprio sulla capacità di modulare la forma e il ritmo del contatto attraverso la flessibilità dei confini che si inseriscono le interruzioni di questa fase del ciclo.

Se non c'è la capacità di modulare il confine, l'individuo tende ad essere sopraffatto da esso. Tale situazione può essere paragonata ad una casa con tutte le finestre spalancate. Ad ogni raffica di vento, tutte le cose vengono sparse in giro. L'energia del suo abitante sarà spesa prevalentemente a reagire alle raffiche di vento, lasciando poche energie per la crescita.

Riconosciamo facilmente in questa modalità di interruzione una *introiezione*, l'ammettere nel proprio confine tutto quello che arriva in modo non selettivo.

All'introiezione, o meglio ad una reazione ad un'avvenuta introiezione, si può collegare, seguendo la metafora della casa, il caso di colui che abita in una casa con tutte le finestre chiuse ermeticamente, rendendola inaccessibile ad ogni alito di vento, per poi soffrire il caldo e la mancanza d'aria.

La tendenza a vivere in una casa tutta aperta (fissare *confini deboli*) o tutta chiusa (fissare *confini rigidi*) è probabilmente correlata all'essere cresciuto con degli adulti che si sono intromessi regolarmente nei confini del bambino, formulando richieste e aspettative che mettevano al centro il bisogno

dell'adulto. La reazione, in tal caso, può essere o mettere se stessi al servizio dell'adulto, mettendo sempre più sullo sfondo i propri bisogni (casa aperta) oppure chiudere i propri confini ad ogni contatto vissuto come pericoloso e ricorrere alla misura preventiva di attaccare qualsiasi avvicinamento al proprio confine. Quest'ultima modalità è assimilabile ad una forma di *egotismo* (vedi p.24).

Il problema di fondo è sempre lo stesso: la selezione della novità assimilabile e il rifiuto di quella non assimilabile.

6) Il Ritiro dal contatto

Ad un certo punto il contatto pieno termina, o tramite una scelta dovuta ad un senso di sazietà o attraverso fattori esterni che determinano l'interruzione. In entrambi i casi è necessario passare attraverso alcune esperienze per completare il ciclo in atto e far posto ad uno nuovo: è necessario distaccarsi, spostando l'attenzione da ciò che è contattato al Sé che ha contattato, seguendo i segnali interiori di sazietà, di fatica, di pienezza, che ci dicono che, per ora, il contatto è stato sufficiente; possono anche esserci movimenti corporei che ci separano fisicamente dall'altro; è importante rallentare e acquietarsi per poter riportare l'attenzione su di sé; bisogna riformare il proprio confine, temporaneamente dissolto e assimilare la nuova esperienza, procedendo ad una riconfigurazione che dà luogo ad una nuova Gestalt; e, infine, chiudere, sperimentando un senso di sollievo e di perdita insieme.

I problemi che si creano nella fase del ritiro hanno a che vedere con le aspettative o paure di ciò che potrebbe succedere se il contatto dovesse finire.

Un tipo di disturbo che si manifesta nel momento del distacco è che caratterizzato da ansia e paura, è legato al fatto che, per

alcuni, il Sé esiste solo se impegnato in un attività o con altri. Oppure si possono sperimentare disorientamento e senso di vuoto nella fase di ritorno a Sé, se non si ha un “luogo” dove tornare, dove ci si sente a proprio agio a causa di un alto grado di desensibilizzazione, di uno scarso senso di localizzazione fisica.

Pur essendo auspicabile che tutti i cicli del contatto si concludano con la soddisfazione dei bisogni, sappiamo bene che non è sempre così. In alcuni casi è necessario, infatti, sopportare un senso di frustrazione e di perdita. Se non ci consentiamo di esprimere la nostra delusione, rabbia, dolore o lutto, rimaniamo con delle situazioni incompiute che interferiranno con il processo di chiusura: diventiamo incapaci di assimilare i contatti attuali poichè la nostra energia è assorbita da situazioni precedenti incompiute.

Conclusioni

I valori e la pratica della Gestalt sono pienamente compatibili con il Counseling in generale e con l’Artcounseling e la Dancecounseling in particolare.

La Gestalt infatti permette di impostare la seduta e il percorso di Counseling sull’immediatezza, sulla relazione, e sulla sperimentazione. Essa sostiene nella relazione d’aiuto la creatività e la spontaneità, caratteristiche fondamentali dell’Artcounseling e della Dancecounseling.

Usa tecniche volte a favorire la consapevolezza del “qui ed ora” e a insegnare a esprimerla in termini fenomenologici.

Lo scopo del Counseling è la salutogenesi e la promozione del benessere e la Gestalt, come abbiamo visto, si basa sul

fatto che esista una spinta dell'organismo verso la salute e l'autorealizzazione.

Concretamente, in un percorso di Counseling gli strumenti della Gestalt possono essere usati per dare una struttura chiara e allo stesso tempo flessibile al percorso stesso e alla singola seduta: sia il percorso di Counseling che la singola seduta, infatti, possono essere descritti utilizzando il concetto di ciclo del contatto.

Questo permette di rispettare i tempi del cliente e del counselor.

Oltre che da cornice teorica di riferimento, la teoria del ciclo del contatto e delle sue interruzioni permette di progettare percorsi che lavorino sulla promozione di tutte le sue fasi oppure su una specifica fase in cui il cliente presenta un disagio.

A tale scopo nel Capitolo III proporrò delle attività o esperienze pensate appositamente per ogni fase del ciclo del contatto, che si prefiggono di lavorare con le specifiche interruzioni che caratterizzano ciascuna fase.

Alcune di essi traggono spunto da discipline o tecniche diverse dalla Gestalt, come lo Yoga e la bioenergetica, ma ho cercato di integrarli nello “spirito” gestaltico che non propone mai “esercizi”, volti all'acquisizione di competenze astratte, ma “esperienze” cioè attività volte, appunto, ad esperire nel qui ed ora quello che di volta in volta emerge dallo sfondo e a diventarne consapevoli.

Capitolo 3 “Esperienze”

Sensazione

Esperienza n.1

“Consapevolezza del respiro”

Obiettivi: portare l’attenzione sul respiro; consapevolezza del ritmo, della durata e della profondità delle diverse fasi della respirazione; accrescere la sensibilità corporea.

“Sedetevi in una posizione confortevole con la schiena dritta, con entrambi i piedi appoggiati sul pavimento e le mani appoggiate sulle cosce in modo da non creare tensioni nelle braccia e nelle spalle. Se volete chiudete gli occhi, altrimenti potete lasciarli semiaperti.

Portate l’attenzione sul respiro, senza modificarlo. Immaginate di posizionare la vostra attenzione all’ingresso delle narici e da lì osservate l’aria che entra e esce. [Pausa: dare il tempo al cliente di contattare il respiro].

Ora seguite il percorso dell’aria dalle narici attraverso le vie respiratorie. Limitatevi ad accompagnare il respiro con la vostra attenzione senza modificarlo. Notate fin dove arriva l’aria, se si ferma all’altezza delle clavicole, dei polmoni o arriva fino all’addome. [Pausa]

Ora, quando vi sentite pronti, fate un respiro profondo e lentamente aprite gli occhi. Prendete di nuovo contatto con la luce, con l’ambiente esterno”. [Pausa]

Domande sull’esperienza: com’è stato per voi portare la consapevolezza sul respiro? Com’era il vostro respiro, lento, veloce? Andava in profondità o rimaneva in superficie?

Scorrevate in modo fluido o avete notato delle interruzioni o ostacoli? Se avete notato ostacoli, dove li avete sentiti?

Domande nel qui e ora: Cosa sta avvenendo nel vostro corpo proprio ora? Cosa state provando? Com'è per voi aver scoperto che – per esempio – il respiro rimaneva in superficie?

Esperienza n.2

“Esplorazione del corpo”

Obiettivi: consapevolezza dell'esperienza corporea; esplorazione di come applichiamo l'attenzione selettiva (vedi p.34) e di quali sono le zone in “ombra” (alienate).

“Sedetevi in una posizione confortevole con la schiena dritta, con entrambi i piedi appoggiati sul pavimento, e le mani appoggiate sulle cosce in modo da non creare tensioni nelle braccia e nelle spalle. Oppure, se preferite, potete stare in piedi, con i piedi paralleli, le ginocchia non troppo tese, la schiena dritta, le braccia adagiate lungo i fianchi, in modo da non creare tensioni nelle spalle. Se volete chiudete gli occhi, altrimenti potete lasciarli semiaperti.

Portate l'attenzione sui vostri piedi [ad ogni passaggio lasciare il tempo al cliente di contattare la parte del corpo nominata].

Passate poi alle gambe, percorrendole con la vostra attenzione in ogni loro parte, davanti, dietro, la parte interna, la parte esterna. [Pausa]

Passate ora al bacino e all'addome, portate l'attenzione agli organi interni, ai muscoli e alle ossa [Pausa].

Portate poi l'attenzione al tronco, passandolo in rassegna tutte le sue parti [Pausa].

Posate poi il vostro sguardo interiore sulle braccia e sulle mani [Pausa].

Risalite attraverso le clavicole ed il collo fino ad arrivare alla testa. Passate in rassegna la nuca, la parte superiore della testa, poi il viso e le orecchie [Pausa].

Ora ripercorrete un po' più velocemente tutto il corpo, più di una volta notando se ci sono differenze [Pausa].

Ora, quando vi sentite pronti, fate un respiro profondo e lentamente aprite gli occhi. Prendete di nuovo contatto con la luce, con l'ambiente esterno. [Pausa]”.

Domande sull'esperienza: come è stato per voi esplorare il vostro corpo? Siete riusciti a sentire la profondità delle parti del corpo oppure solo lo strato superficiale? Vi sono alcune aree che sentite più chiaramente di altre? Quali? Vi sono aree che sentite meno di altre o per nulla? Quali? Alcune aree vi sembrano insensibili? Avete una percezione più chiara della parte anteriore rispetto a quella posteriore o viceversa? Nelle diverse “rassegne” vi sono parti che tendete a saltare come se non fossero importanti?

Domande nel qui ed ora: Cosa sta avvenendo nel vostro corpo proprio ora? Cosa state provando? Com'è per voi aver scoperto – per esempio - che non sentite una certa area?

Formazione della figura

Esperienza n. 3

“La narrazione del corpo”

Obiettivi: divenire consapevoli delle proiezioni (vedi p.35); riappropriarsi del proprio processo corporeo e assumersene la responsabilità; acquisire capacità di verbalizzazione; collegare il processo corporeo con l'ambiente.

Materiali: fogli, penna o colori

Nota: questa esperienza può essere eseguita dopo il n. 2, in tal caso saltare la prima parte.

“Sedetevi in una posizione confortevole con la schiena dritta, con entrambi i piedi appoggiati sul pavimento e le mani appoggiate sulle cosce in modo da non creare tensioni nelle braccia e nelle spalle. Tenete gli occhi aperti.

Cominciate a prestare attenzione all’esperienza corporea. Quali sono le vostre prime sensazioni? Quali tensioni avvertite?”

[In questo caso il cliente risponde durante l’esperienza alle domande del Counselor, per esempio: “Sento una tensione al collo”].

“Focalizzate la vostra attenzione sulla sensazione che emerge, in questo caso la tensione al collo, e provate ad amplificarla.

Chi è che tende il collo? Provate a cambiare la frase che avete pronunciato prima da “Sento una tensione al collo” a “Io sono una/o che tende il collo” [consapevolizzare che la tensione è qualcosa che procurate voi]”.

Il Counselor predispone un foglio e una penna.

“Ti va di scrivere delle frasi che comincino con “Io sono una/o che tende il collo perchè...” [mettere in collegamento il processo corporeo con l’ambiente]”?

Variante: se il cliente ha dimestichezza con la mediazione artistica si può chiedere di inventare una storia che cominci – sempre seguendo il nostro esempio – con: “Il mio collo...”

Mobilizzazione

Esperienza n.4

“L’energia terrestre e l’energia celeste”

Obbiettivi: favorire la consapevolezza della qualità dell’energia del corpo, di eventuali blocchi e del fatto che il cliente ha la capacità di influire sulla propria energia.

Materiale: fogli e colori di diverso tipo

“Sdraiatevi con l’addome rivolto verso l’alto in una posizione comoda, con le braccia ai lati del corpo, leggermente distanziate dai fianchi, i palmi delle mani rivolti verso l’alto e le gambe leggermente divaricate. Lasciate pure che i piedi cadano dolcemente verso l’esterno e che la testa si inclini da un lato, se questo avviene spontaneamente. Chiudete gli occhi. Passate brevemente in rassegna il vostro corpo per verificare se vi sono delle tensioni. [Pausa]

Ora immaginate l’energia che scorre nel vostro corpo. A partire dalle piante dei vostri piedi percorre le vostre gambe, il bacino, l’addome, il tronco, le braccia, il collo e la testa. Portate l’attenzione sul flusso dell’energia: vi appare di un particolare colore? Incontra degli ostacoli? Dove? Che forma o colore hanno questi ostacoli? Ci sono delle parti in cui non riuscite a far arrivare l’energia? [Pausa]

Ora, quando vi sentite pronti, fate un respiro profondo e lentamente aprite gli occhi. Prendete di nuovo contatto con la luce, con l’ambiente esterno, stiracchiatevi se ne sentite il bisogno e con movimenti lenti portatevi a sedere [Pausa]”.

Il Counselor predispose fogli e colori e chiede al cliente di disegnare il flusso di energia. Poi si lavora sul disegno.

Domande sul’esperienza attraverso la descrizione del disegno: Mi puoi descrivere quello che hai disegnato? Vedo

che hai scelto di usare – per esempio – il rosso... vedo che qui hai usato un tratto più forte, qui c'è un'interruzione del colore....ecc.

Il Counselor chiede al cliente di tornare nella posizione sdraiata di prima e ripete la visualizzazione guidata partendo però dalla testa e soffermandosi, nominandoli nel dettaglio, su quei punti dove il cliente ha detto di avere blocchi o difficoltà di visualizzazione dell'energia.

Il Counselor predispose un altro foglio e chiede di nuovo al cliente di disegnare. Si ripete il lavoro sul disegno, come sopra.

Infine si confrontano i due disegni e si pongono domande che favoriscano la consapevolezza di eventuali differenze tra i due disegni (scelta del colore, tratto, fluidità, linee morbide, linee spezzate o interrotte, ecc.) e le due esperienze.

Azione

Esperienza n. 5

“Le polarità”

Obbiettivi: localizzare le retroflessioni, ciò che viene sperimentato come Io e come esso; riconoscere le polarità e portarle ad un dialogo.

Partire da uno dei lavori precedenti su sensazione e formazione della figura. Per esempio, se il cliente sente una compressione, fargli agire la compressione e il suo contrario.

Contatto

Esperienza n. 6

“Dentro/fuori”

Obiettivi: individuare la qualità e la flessibilità dei confini; rendersi conto di come diversi atteggiamenti muscolari modificano la percezione dei confini

“Sedetevi in una posizione confortevole con la schiena dritta, con entrambi i piedi appoggiati sul pavimento e le mani appoggiate sulle cosce in modo da non creare tensioni nelle braccia e nelle spalle. Se volete chiudete gli occhi, altrimenti potete lasciarli semiaperti.

Portate inizialmente l’attenzione su voi stessi, passando in rassegna soprattutto i contorni del corpo dall’interno del corpo stesso.

Ora portate l’attenzione sull’aria che si trova intorno a voi. Sentite in che modo vi circonda, percorrete i contorni del vostro corpo come se foste l’aria che lo circonda. [Pausa]

Poi lentamente aprite gli occhi e portate l’attenzione all’ambiente fuori di voi, “seguite” l’aria che vi circonda e arrivate a soffermarvi lentamente su ciò che è “fuori” di voi”.

Domande sull’esperienza: dov’è il punto di separazione tra il dentro e il fuori? Coincide con la pelle? Se no, dove lo avete sentito? Ecc...

Ripetere l’esperienza con il corpo irrigidito e poi con il corpo rilassato. Ripetere le domande ad ogni fase.

Ritiro dal contatto

Esperienza n. 7

"Rallentare"

Obbiettivi: concedersi di rallentare per permettere il distacco

"Cominciate a camminare nella stanza al ritmo che volete, cercate di esplorare tutto lo spazio. [Concedere il tempo al cliente di trovare il proprio ritmo]

Se la vostra velocità attuale è 5 ora riducetela a 4. [Pausa]

Ora a 2 [Pausa], a 1 e poi lentamente a 0. Rimanete un po' nella posizione finale. Poi lentamente tornate a sedere.

Domande sull'esperienza: com'è stato rallentare? Facile, difficile? Cosa avete provato? Dove ? Come state ora?

Esperienza n. 8

"Tornare a casa"

Obbiettivi: riaffermare il senso corporeo di sé; prendere coscienza del nostro spazio interiore dove tornare dopo il contatto.

"Rimanendo nella posizione in cui vi trovate guardatevi intorno e scegliete un oggetto che richiama la vostra attenzione ed osservatelo molto attentamente. Esaminate i contorni, il colore, la forma, la trama, i materiali.

Notate dove siete posizionati mentre siete assorbiti dall'osservazione. Siete forse localizzati negli occhi, nella testa, nel corpo come unità o nel tronco, ecc....?

Ora abbandonate l’oggetto osservato e tornate con la consapevolezza in voi stessi. Notate dove siete posizionati, dove vi localizzate. [Pausa]

Alla fine dell’esperienza il Counselor invita il cliente a tradurre in affermazioni quello che ha sentito: “Quando osservo il mondo esterno sono...(dove?)” Quando non sono fuori nel mondo torno(dove?) e ci sto ... (comodo, scomodo stretto, largo, ecc.”

Conclusioni

Alla fine della stesura della tesi e del percorso di formazione in Counseling Espressivo mi paiono opportune alcune riflessioni.

La prima è sulla motivazione che ha sotteso alla scelta di iniziare il percorso stesso. Mi sono avvicinata all’Aspic ed in particolare al corso di Counseling Espressivo con una curiosità che apparentemente non rispondeva ad una necessità di crescita professionale, dato che la mia professione, quella di docente di Storia e Filosofia nei Licei, l’ho scelta per vocazione e mi appassiona molto sia per il valore formativo che attribuisco alle materie da me insegnate, sia per la non sempre facile ma comunque intensa relazione con gli alunni e con i colleghi. In generale, pur colpita dagli attacchi che da sempre – ma oggi in particolare – il potere politico assesta alla possibilità di formare dei futuri cittadini pensanti e senzienti, sento che il mio ruolo ha un senso profondo in questa società e ogni giorno mi reco a scuola consapevole del

fatto di dover affrontare difficoltà ma anche che ne vale la pena.

Sin dalle prime lezioni del master, però, ho avuto la sensazione che il Counseling Espressivo fosse una professione per me, sia per la dimensione della relazione d'aiuto, che mi appartiene (dopo tutto anche l'insegnamento è una professione d'aiuto), sia per i mezzi che usa.

Ho sempre dato spazio alla creatività nella mia vita, attraverso la danza, la pittura, la fotografia e la videoarte. L'Estetica, quella branca della Filosofia che si occupa del bello e dell'arte, è stato il mio settore di specializzazione nel Dottorato in Filosofia Contemporanea che frequentato e sono co-fondatrice di una Associazione, “Post-office Cowboys” oggi diventata Società, che si occupa di produzione di videoarte, documentari sperimentali e cura mostre di arte contemporanea in Colombia e in America Latina in generale. Il fatto che la creatività e l'arte potessero entrare come parte fondante e maieutica nella relazione d'aiuto è stata per me una specie di rivelazione.

Ho scelto di frequentare il primo anno di Dancecounseling perchè la danza è stata da sempre la mia grande passione insieme alla filosofia e il corpo il mio modo di sentire il mondo.

A questo punto è per me importante valutare anche il peso di un altro aspetto motivazionale, quello della crescita personale. Quando mi sono iscritta al master avevo da alcuni mesi iniziato un percorso di psicoterapia individuale con una psicoterapeuta di formazione Aspic e docente dello stesso master. In questi tre anni, in cui da un punto di vista personale ho dovuto affrontare avvenimenti molto drammatici, ho visto “sulla mia pelle” cosa sia il

“cambiamento possibile”: in un gioco di reciproci rinforzi tra il percorso individuale, lo studio degli argomenti teorici del master, gli esperienziali, il gruppo triennale e la vita, ho non solo capito, ma sentito cosa significhi, in una dimensione esistenziale ma concreta, di azione, cosa sia la responsabilità, la scelta e la consapevolezza (anche di quello – tanto - che ancora c’è da fare) e questo ha rafforzato anche la motivazione alla professione, avendo provato su di me l’efficacia del modello proposto.

La seconda riflessione verte sull’argomento oggetto della tesi: il corpo.

Negli anni di danza e yoga ho certamente sviluppato una consapevolezza personale riguardo al sentire il corpo, a pensare il corpo e a “danzare il corpo”. Alcune mie riflessioni a tale proposito sono state pubblicate nella raccolta di saggi “Pensar la danza” (Istituto Distrital de Cultura y Turismo, Bogotá, 2003).

Sin dall’inizio del percorso personale di psicoterapia ho avuto inoltre chiaro che la via di accesso privilegiata all’emozione era ed è per me il corpo. Ho sentito l’esigenza di integrare questa capacità personale con un quadro teorico cognitivo per fornire una cornice adatta a farla diventare un possibile strumento di lavoro nel counseling.

A questo proposito per l’eventuale conduzione di gruppi di Counseling a mediazione corporea ritengo valido il modello appreso in parte il primo anno di Dancecounseling e che poi ho continuato a praticare frequentando sia i residenziali estivi sia ulteriori laboratori di danzaterapia.

Per il Counseling individuale, invece, ritengo più efficace la Terapia della Gestalt, così come spero di aver chiarito ampiamente scrivendo questa tesi.

L'altro mezzo di accesso alle emozioni che mi appartiene è il colore e l'immagine, a cui ho dato spazio con la pittura, la fotografia e il video. Prima di scegliere questo argomento per la tesi avevo infatti pensato di trattare il colore e la sua valenza emotiva. Nel Counseling Espressivo – e questo è uno dei suoi pregi – c'è la possibilità di integrare tutti i mezzi espressivi.

Ora che mi avvio alla conclusione del percorso formativo mi immagino capace di condurre un percorso di Counseling in cui trovino posto il corpo e la musica, il colore e l'immagine. Concretamente ho creato, insieme ad altre tre colleghe, lo spazio per mettermi in gioco, la neonata Associazione “Il Sentiero dell'Acqua”, in cui – concludo con una metafora - il mio “corpo immaginante” vuole realizzare il suo desiderio di condividere una danza con altre persone.

Bibliografia

- Abbagnano N., Fornero G.** (2000), *Protagonisti e testi della filosofia*, Paravia, Milano.
- Anzieu D.**, (2005) *L'io-pelle*, Borla, Roma.
- Clarkson P.** (1992), *Gestalt counseling*, Sovera, Roma.
- Galimberti, U.** (2003), *Il corpo*, Feltrinelli, Milano.
- Ginger S. , Ginger A.** (2004), *Terapia del con-tatto emotivo*, Edizioni Mediterranee, Roma.
- Giusti E.** (2007), *Tecniche immaginative*, Sovera, Roma.
- Giusti E., Piombo I.**, (2003), *ArteTerapie e Counseling Espressivo*, A.S.P.I.C. Ed Scientifiche, Roma
- Giusti E., Rosa V.**, (2002), *Psicoterapie della Gestalt*, A.S.P.I.C. Ed Scientifiche, Roma.
- Giusti E., Ticconi G.**, (1998), *La comunicazione non verbale*, Ed. Scione, Roma.
- Greenberg L.S., Paivio S. C.** (2000), *Lavorare con le emozioni in psicoterapia*, Sovera, Roma.
- Kepner J. I.** (2006), *Body process. Il lavoro con il corpo in psicoterapia*, Franco Angeli,
- Landy R.J.** (1999), *Drammaterapia, concetti, teorie e pratica*, E.u.R., Roma.
- Lowen A.** (1997), *Il linguaggio del corpo*, Feltrinelli, Milano.
- Lowen A.** (1997), *Il tradimento del corpo*, Edizioni Mediterranee, Roma.
- Marchino L., Mizrahi M.** (2004), *Il corpo non mente*, Frassinelli, Milano.
- Murgatroyd S.**, (1985), *Il Counseling nella relazione d'aiuto*, Sovera, Roma.
- Spalletta E., Germano F.** (2006), *Microcounseling e microcoaching*, Sovera, Roma.