

# L'UTILIZZAZIONE CLINICA DELL'ATTENZIONE E DELLA CONSAPEVOLEZZA NELLA PSICOTERAPIA DELLA GESTALT

Oliviero Rossi

Psicologo, psicoterapeuta  
Istituto "W. James", Roma

"INformazione Psicologia Psicoterapia Psichiatria", n° 32-33, settembre 1997-aprile 1998, pagg. 48-61, Roma

*In questo processo è emerso che  
dovevamo spostare l'interesse della  
psichiatria dal feticcio dello  
sconosciuto, dall'adorazione  
dell'"inconscio", ai problemi e alla  
fenomenologia della consapevolezza:  
quali fattori operano nella  
consapevolezza, e come accade che le  
facoltà che possono operare con  
successo solo nello stato di  
consapevolezza perdano questa  
proprietà?*

*La consapevolezza è caratterizzata dal  
contatto, dalla percezione sensoriale,  
dall'eccitazione e dalla formazione  
della gestalt.*

*Perls F., Efferline R.F., Goodman P.*

Ogni approccio psicoterapeutico prevede più o meno esplicitamente l'utilizzazione dell'attenzione e della consapevolezza:

- a) da parte del terapeuta come "strumento" sia di intervento sia di monitoraggio di quello che accade a se stesso e al paziente durante la relazione terapeutica;
- b) da parte del paziente, in quanto la riuscita della terapia è anche influenzata da come riesce a spostare e mutare la focalizzazione della sua attenzione (ad esempio dal sintomo ad altre aree della sua vita).

La Psicoterapia della Gestalt pur non avendo sviluppato una teoria organica sull'attenzione e sulla consapevolezza vi ha costantemente fatto riferimento, creando esercizi per il loro sviluppo e utilizzandole attivamente come mezzo per la crescita dell'individuo nel processo terapeutico.

\*\*\*

Una definizione operativa dell'attenzione può essere fatta descrivendo gli aspetti caratteristici di questo processo in rapporto all'oggetto focalizzato. E' possibile individuarne tre:

- a) il primo si rapporta alla *distribuzione* dell'attenzione, che può essere focalizzata su alcuni stimoli, oppure diffusa e globale;
- b) il secondo riguarda il *livello di vigilanza* del soggetto, che può essere molto attivato per raccogliere stimoli salienti, oppure distratto (queste prime due caratteristiche descrivono l'intensità del processo);
- c) il terzo concerne la *selettività* dell'attenzione, aspetto legato alla necessità di stabilire la quantità e la successione degli stimoli da elaborare.

Una descrizione dinamica di questo processo ci viene dal lavoro di Kathleen Speeth sull'attenzione in psicoterapia. (Speeth, 1982, pp. 121-132)

L'autrice propone due rappresentazioni grafiche: la prima riguarda la direzione dell'attenzione verso i processi interni ed esterni.

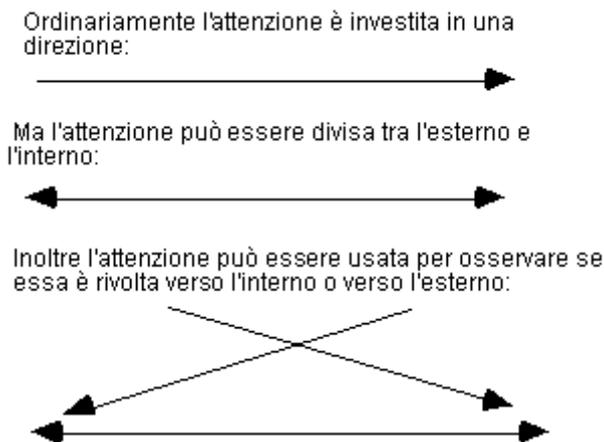


FIGURA 1

LA DIVISIONE DELL'ATTENZIONE TERAPEUTICA IN TERMINI DI OGGETTO

Il terapeuta cerca di mantenere l'attenzione vigile in ambedue le direzioni, assecondando un processo naturale che nasce dalla necessità della mente di auto-osservarsi e da cui deriva la capacità di percepire con consapevolezza l'oggetto dell'attenzione, esterno o interno che sia.

Il secondo grafico descrive invece l'attenzione in termini di focalizzazione:



FIGURA 2  
LA DIVISIONE DELL'ATTENZIONE TERAPEUTICA IN TERMINI DI FOCUS

La consapevolezza è al vertice di un processo in cui l'attenzione si sposta lungo un continuum che va dal particolare al generale. L'attenzione psicoterapeutica ottimale è quindi quella che fluttua liberamente tra l'interno e l'esterno e che può assumere diversi gradi di focalizzazione.

In psicoterapia esistono innumerevoli tecniche che permettono di trasformare un'attenzione selettiva, involontaria e disfunzionale in una consapevolezza più adeguata di sé e della realtà. Esse possono essere utilizzate semplicemente come tecniche o entrare a far parte di un processo più ampio di ristrutturazione della persona, fino ad assumere, nelle prospettive psicoterapeutiche transpersonali, una funzione di apertura alla spiritualità in quanto sono la chiave per permettere il passaggio da uno stato di coscienza ad un altro e soprattutto per superare i confini del punto di vista limitato all'identità individuale.

Tranne poche eccezioni, nella letteratura psicoterapeutica non ha trovato molto spazio la trattazione dell'uso dell'attenzione come "continuum di consapevolezza" (cfr. quadro 1) che caratterizza il lavoro terapeutico della Gestalt.

### Quadro 1

#### **Continuum di consapevolezza**

È l'esercizio di base della consapevolezza, strumento a disposizione del terapeuta per monitorare se stesso e l'interazione terapeutica e anche il risultato ideale cui tende la Gestalt. Serve a mettere in evidenza dove tende a soffermarsi prevalentemente l'attenzione — sia del terapeuta sia del paziente — e quali parti della possibile esperienza sono invece "omesse". È utile per rendersi conto di quali canali percettivi vengono privilegiati e quali trascurati; di quanto l'attenzione segue le sensazioni fisiche, le percezioni, le emozioni, i pensieri, l'immaginazione, il ricordo; quanto perciò la persona è in contatto con l'esterno e quanto con il proprio vissuto interiore.

Ecco, a titolo di esempio, una serie di istruzioni usate negli esercizi gestaltici

riguardanti il "continuum di consapevolezza":

- 1) mantenete il vostro senso della realtà, la coscienza del fatto che la vostra consapevolezza esiste qui e ora;
- 2) cercate di rendervi conto del fatto che siete voi a vivere l'esperienza: siete voi che agite osservate, soffrite, resistete;
- 3) prestate attenzione a tutte le vostre esperienze, a quelle *interne* come a quelle *esterne*, quelle astratte e quelle concrete, quelle che tendono verso il passato e quelle che tendono verso il futuro, quelle che *dovete*, quelle che semplicemente *sono*, quelle che intraprendete deliberatamente, quelle che sembrano avvenire spontaneamente,
- 4) nel corso di ogni esperienza, senza eccezione alcuna, ripetetevi: "Ora sono consapevole che..." (Perls, Hefferline & Goodman, Roma, 1971, pag. 100)

Come le terapie esistenziali in generale, la terapia gestaltica è comunemente considerata un approccio umanistico, non considerando che le sue caratteristiche più specifiche sono transpersonali. Infatti la terapia della Gestalt può senz'altro inserirsi nell'area della psicologia transpersonale per il particolare significato che dà allo spostamento dell'attenzione dai contenuti mentali alla consapevolezza in se stessa. Si può dire che la Gestalt ha sviluppato la sua pratica terapeutica restaurando la capacità di utilizzare l'attenzione/consapevolezza come strumento principale per promuovere lo sviluppo personale.

Per usare le parole di Naranjo "la consapevolezza è transpersonale, o, per usare un termine più antico, spirituale"<sup>1</sup> ed inoltre:

... l'attenzione è molto più che un mezzo per scoprire qualcosa, l'attenzione è un fattore di sanità in se stesso. Si può dire che la Gestalt ha la pretesa di restaurare la capacità di attenzione, la capacità di stare nel *qui e ora*, che non è stare qui ed ora per capire qualcosa del passato, ma piuttosto di capire 'a volte' qualcosa del passato per poter stare qui ed ora. E' fine a se stessa, è come un diritto, qualcosa che appartiene alla salute e che merita di essere restituito all'uomo. (Ferrara A., Roma, 1994, pag. 5)

A differenza di alcune strategie psicoterapeutiche cognitivo-comportamentali, come ad es. il *Selfwatching*<sup>2</sup> nel quale l'osservazione di sé diviene a volte solo la cronaca delle vicissitudini del sintomo, la Gestalt utilizza l'attenzione per attivare emozioni in aree focalizzate di intervento, ad es.: orientando l'auto-osservazione su sentimenti di inadeguatezza verso persone e situazioni:

1) notate un sentimento intenso e/o doloroso verso una persona o un avvenimento [...] Oppure un sintomo nevrotico suscitato da quella persona: ansia, depressione, o un pensiero ossessivo che sono tutti e tre coperture per una emozione nascosta; o sintomi fisici: segni di tensione o sintomi psicosomatici.

2) inscenate un incontro immaginario con quella persona, interpretando ciascun ruolo alternativamente. [...]

a) dite ad alta voce i pensieri di entrambe le persone più francamente di quanto sia possibile nella vita reale;

b) dite i pensieri che immaginate che l'altro stia pensando, specialmente i pensieri che vi disturbano, anche se, specialmente se, l'Adulto dentro di voi dice che siete irrazionali, che state solo proiettando. Sono proprio le proiezioni che stiamo cercando;

c) esagerate, fate la caricatura di entrambe le parti. [...]

d) continuate questo incontro finché non avrete provato sentimenti quanto più profondi possibile.

3)... il vissuto emerso nella fase precedente può essere utilizzato per rievocare figure più significative ... chiedendo ad esempio: "chi ha fatto questo a chi?", oppure: "se dietro a quella persona tu potessi vederne un'altra chi sarebbe?". Continuate il dialogo con quella/e persone della vostra vita presente e/o passata. E' utile durante questa fase dell'esercizio fare la spola tra presente e passato...

4) ... trovate dentro di voi le parti della vostra personalità che tradiscono lo stile dei personaggi precedenti, e sostituitele. Di nuovo svolgete la sequenza a) b) c) d) fino al raffreddarsi dei sentimenti che si sono accesi....

5) ... prendete consapevolezza del conflitto interiore, dell'impasse consapevole raggiunto o del compromesso fra le forze in campo che ora è possibile contrattare...(Schiffman, Roma, 1987 pag. 33-34)

Il modello di intervento gestaltico fin qui delineato, è costruito in funzione della conversione dell'attenzione verso di sé e tende, attraverso l'acquisizione di zone di consapevolezza sempre più ampie, al recupero della presenza e della responsabilità del paziente. All'interno del rapporto intrapersonale e interpersonale che ha luogo nel presente del setting terapeutico, il cliente impara a utilizzare un atteggiamento mentale simile a quello che caratterizza certe fasi meditative, come ad esempio, lo stato di coscienza del "Testimone". Esso è descritto come il livello nel quale l'attenzione si rivolge verso i contenuti della propria coscienza in modo "vigile e presente, libero da punti di vista e pensieri discriminanti, come se il soggetto meditante fosse un puro spettatore".(Goleman. Milano 1982, pag. 104).

Uno stato di coscienza, dunque, che permette di osservarsi in una sorta di specchio senza provare attaccamento, né cadere nella trappola dei giudizi, verso quegli stati dell'identità<sup>3</sup> che vi si riflettono durante lo svolgersi della "narrazione di Sé".

L'acquisizione di capacità di auto-osservazione fa sì che il paziente prenda una sorta di distanza dai contenuti che affiorano nella sua mente, che si astenga dal criticarli e dal selezionarli, lasciandoli liberi di sorgere, scorrere e disfarsi.

Questo atteggiamento mentale, simile a quello descritto da F. Perls nella sua definizione di "indifferenza creativa"<sup>4</sup>, permette di osservare se stessi e gli altri da una posizione di maggiore indipendenza, nella quale ogni possibile attrazione esercitata dai contenuti dell'esperienza interna o esterna diventa occasione per monitorare la propria "presenza" nella dinamica della relazione.

Naranjo evidenzia come "la consapevolezza del qui e ora nella terapia gestaltica va di pari passo con un'altro punto messo in luce dalle psicologie transpersonali, e dal buddhismo in particolare. Possiamo chiamarlo apertura: essere consapevoli di ciò che è dato qui e ora nel campo della nostra esperienza comporta un atto di base, quello di accettare indiscriminatamente l'esperienza, che si può dire comporti a sua volta l'abbandono di modelli e aspettative."<sup>5</sup>

Anche la regola di base di Freud della libera associazione del paziente osservata "dall'attenzione fluttuante"<sup>6</sup> dello psicoanalista obbedisce alla

necessità di prestare attenzione al processo e ai contenuti della mente eliminando le interferenze della censura e del criticismo.

Agli effetti dell'auto-osservazione con l'attenzione concentrata, è vantaggioso che il paziente prenda una posizione riposante e che chiuda gli occhi, egli deve essere istruito esplicitamente affinché rinunci al criticismo delle formazioni del pensiero che egli potrebbe percepire. Inoltre, bisogna riferirgli che il successo della psicoanalisi dipende dal fatto che egli nota e comunica qualunque cosa gli passi per la mente e che non deve sopprimere un concetto perché apparentemente può sembrargli poco importante o irrilevante rispetto al soggetto stesso o a qualunque altra persona. Egli deve mantenere un'assoluta imparzialità rispettando le proprie idee. (Freud, 1900).[...] L'attenzione panoramica, libera da preconcetti, è la controparte terapeutica della libera associazione di pensiero del paziente. Idealmente, in analisi i partecipanti sono sia flessibili sia spontanei e notano qualunque cosa accada loro; uno è espressivo, l'altro è recettivo. (Speeth, op. cit. pagg. 128-130)

\*\*\*

L'enfasi posta dalla P.d.G. sulla consapevolezza focalizza il processo terapeutico sui fattori personali, sulla libertà e l'assunzione di responsabilità per le proprie scelte.

Il setting gestaltico nel quale il qui e ora della relazione terapeutica si sviluppa, offre l'occasione al cliente per sperimentarsi in modalità relazionali "Io-Tu" con il terapeuta, che ospitano i suoi dinamismi intra ed interpersonali, permettendo la ristrutturazione cognitiva ed emotiva del comportamento attraverso le condotte giocate nella relazione.

Il comportamento acquista lo spessore di "modalità di esistere" e l'esistenza si svela nella sua ovvietà di essere quello che è:

Nessun individuo è autosufficiente; l'individuo può esistere soltanto in un campo ambientale. L'individuo è inevitabilmente, in ogni momento, parte di qualche campo. Il suo comportamento è una funzione del campo totale, che comprende sia lui che l'ambiente. La natura del rapporto tra lui e il suo ambiente determina il comportamento dell'essere umano. [...] L'ambiente non crea l'individuo, e neanche l'individuo crea l'ambiente. Ciascuno è quel che è, ciascuno ha il proprio carattere particolare, grazie al suo rapporto con l'altro e con l'intero campo. [...] Lo studio del modo in cui funziona l'essere umano nel suo ambiente è lo studio di cosa accade al confine del contatto tra l'individuo e il suo ambiente. È a questo confine di contatto che hanno luogo gli eventi psicologici. I nostri pensieri, le nostre azioni, il nostro comportamento, e le nostre emozioni, costituiscono il nostro modo di sperimentare ed affrontare questi eventi di confine. (Perls, Roma, 1977, pag. 27)

Per entrare nel vivo dell'argomento è necessario, quindi, considerare il modo con il quale l'organismo con le sue tre zone di esperienza — l'interiore, l'esteriore e l'intermedia — entra in contatto con l'ambiente. I processi che accadono in ogni zona e le interazioni tra le zone determinano i livelli funzionali dell'individuo nell'ambiente e lo sviluppo della personalità.

1) La zona interiore include l'esperienza di tutto quanto accade nel corpo. Questa zona include umore, emozioni, stimoli propriocettivi; ad un livello che precede la comprensione dei loro rapporti causa-effetto (ad es. la sensazione allo stomaco che precede la sua traduzione nella

concettualizzazione di avere fame).

2) L'esperienza esterna è ottenuta attraverso i sensi. La coscienza del mondo esterno emerge attraverso gli organi di percezione dell'individuo e le associazioni personali con il fenomeno vissuto, non attraverso caratteristiche oggettive. Esiste un sottile processo di interazione tra esperienza esterna ed interna. Perls chiama questo contatto psicologico tra i contorni interni ed esterni zona intermedia.

3) Nella zona intermedia il pensiero è la funzione controllante e può essere conosciuto come memoria, fantasia, immaginazione, sogni, desideri, ecc.. In breve, questa è la metaesperienza, esperienza dell'esperienza, che media, migliora, distrugge, organizza e influisce profondamente sulla qualità delle zone di esperienza interna ed esterna. La capacità di metaesperienza dell'individuo comporta la separazione delle funzioni cognitive da altre funzioni esperienziali.

Qualsiasi contatto attraverso i sensi con qualcosa di esterno all'individuo è esperienza della zona esterna e i sentimenti che nascono all'interno dell'individuo costituiscono esperienze della zona interna.

Spesso facciamo confusione credendo che quanto noi pensiamo riguardo a una esperienza, interiore o esteriore che sia, sia necessariamente parte di quella esperienza stessa. Non è così. L'esperienza interiore, o esteriore, è immediatamente spontanea sensazione o contatto. L'esperienza della zona intermedia non è né una sensazione né un contatto, e nemmeno qualcosa di immediato e spontaneo. La mancanza di chiarezza nella discriminazione di queste zone porta alla confusione tra fantasia e realtà.

L'opposto polare del contatto ambientale è il "ritiro", che non significa perdita di contatto ma trasferimento del contatto dall'ambiente ai processi interni.

Il ritmo dei processi percettivi di un individuo si snoda quindi in un flusso costante di contatto/ritiro e di coscienza tra le tre zone: contatto attraverso i sensi con l'ambiente, poi ritiro nelle zone interne dell'esperienza e infine coscienza della zona media. (Cfr. Van de Riet, Korb, Gorrell, New York, 1980, pag.41 - 43)

Nell'interazione fra organismo e ambiente la struttura del campo tende verso la configurazione più semplice. La difficoltà a chiudere questo processo determina uno sfasamento, nel tempo, fra la gestalt presente e quella verso cui tende l'organismo. In diverse circostanze, infatti, si verifica l'insorgere di bisogni che esigono un differimento nel tempo per il loro soddisfacimento: l'interazione tra organismo e ambiente è allora rappresentata simbolicamente spostando, così, il confine del contatto all'interno dell'organismo.

Lo spostamento all'interno e la ristrutturazione simbolica del campo organismo/ambiente produce l'emergere da un lato del senso d'identità e dall'altro dell'immagine noetica della meta, dando così vita al dualismo

Io/oggetto inerente alla coscienza.

La coscienza quindi ha la funzione di favorire la chiusura della Gestalt attraverso un'azione, nel caso in cui ve ne sia bisogno e possibilità, oppure, nel caso di frustrazioni o sensazioni di minaccia, attraverso allucinazioni, sogni, pensieri ossessivi. (Cfr. Perls, Hefferline, Goodman, op. cit. capitolo 10, pagg. 388-399)

Quando l'organismo raggiunge una certa consuetudine con determinate condizioni di esistenza e di relazione con l'ambiente, alcune o molte delle sue funzioni passano al di sotto della soglia della coscienza, diventano delle funzioni di base, le quali si ripropongono costantemente senza più bisogno di controllo cosciente e determinano altre funzioni specifiche. Questo diviene lo sfondo che sorregge l'identità intesa come figura emergente.

La mancanza di consapevolezza, in questo contesto, è vista come una condotta di evitamento controllata dalla mancata accettazione, da parte dell'individuo, di alcune esperienze personali o aspetti del comportamento non ritenute conformi all'ideale dell'Io. In altri termini, le risposte verbali, i modi di agire e le modalità abituali di percepire ed organizzare il sistema di credenze guidano verso ciò che all'individuo sembra un fine positivo: il mantenimento delle convinzioni esistenti sul proprio Io. Il proprio sistema di credenze diviene nella mente il "destino" poiché l'identificazione con esso dà vita al sistema di strutture che orienta le scelte dell'individuo e lo ancora a un carattere.

La P.d.G. interrompe i copioni comportamentali usuali e ripetitivi dell'individuo. Guardando al comportamento come manifestazione verso l'esterno delle percezioni che gli individui hanno di se stessi e del proprio mondo, è possibile favorire la crescita o la ristrutturazione terapeutica della personalità, promuovendo la consapevolezza di sé nel mondo attraverso la riconversione dell'attenzione.

Non appena l'attenzione viene diretta verso la consapevolezza dell'azione, del pensiero, delle intenzioni e dei desideri, le persone recuperano la loro "presenza" che rende di nuovo possibile assunzione di responsabilità e scelte personali.

Lo psicoterapeuta della Gestalt dirige l'attenzione del cliente verso quelle sequenze del comportamento che sembrano contenere vissuti estromessi dalla sua coscienza. Quando il paziente diventa consapevole di un comportamento significativo da lui relegato nella sfera dell'inconsapevole può iniziare il processo di chiusura delle gestalten inconcluse rendendo di nuovo dinamico il campo.

La P.d.G. ha poco interesse a favorire gli insights soltanto intellettuali che spesso hanno l'unico effetto di rinforzare il comportamento esistente, ma spinge invece il paziente a riesperire una serie di comportamenti: rivivere un comportamento durante la seduta significa, infatti, riportarlo in superficie e prenderne coscienza. Il terapeuta spinge l'individuo a divenire consapevole del blocco d'espressione di sentimenti,

pensieri e azione; offre al nevrotico, che per definizione è un essere cieco all'ovvio, continue occasioni per riacquistare l'uso dei propri occhi.

\*\*\*

Il lavoro gestaltico può essere utilizzato come ponte per lo sviluppo di una coscienza transpersonale proprio nella sua modalità di integrazione della personalità. Prendiamo in esame il classico lavoro della sedia vuota (vedi quadro 2):

## **Quadro 2**

### **Sedia vuota (o sedia calda)**

Tecnica psicodrammatica in cui la persona vive l'esperienza di impersonare un'altra persona o ruolo e di improvvisare da sola un dialogo.

La Gestalt ha introdotto due elementi supplementari:

- 1) il dialogo viene svolto non solo con una figura significativa, ma anche e soprattutto con parti psichiche di sé, scisse e negate, che nel lavoro vengono proiettate sotto forma di una figura, di un essere che viene fatto esprimere verbalmente di fronte al "protagonista", il detentore dell'identità ufficiale. E' un'applicazione della tecnica della amplificazione (vedi appendice). Infatti queste parti scisse sono a volte proiezioni ma più spesso immagini (imago) interiori che pur non prendendo la forma di vere e proprie proiezioni sostengono e modellano il rapporto del paziente con l'esterno. Spingendo il processo all'estremo, cioè facendole diventare delle vere proiezioni, scisse all'esterno, questa tecnica tende a rimetterle in contatto, promuovendo il dialogo e mettendo in evidenza il tipo di rapporto che lega entrambe le due posizioni.
- 2) si spinge a una comunicazione "sana", "funzionale" (secondo i criteri dei terapeuti della comunicazione<sup>7</sup>), cioè diretta, responsabile ed esplicita, anche puntualizzando dei precisi schemi grammaticali che la favoriscono.

il dialogo nel quale le parti di sé in conflitto interagiscono permette, oltre a promuoverne l'incontro e la possibilità di una loro integrazione, anche l'apprendimento ad utilizzare l'attenzione/consapevolezza in una forma simile al modo nel quale viene usata al livello di coscienza del "Testimone". L'osservazione di sé nel proprio divenire rende necessaria una operazione di distanziamento da quegli stati di identità che nel lavoro di drammatizzazione esplicitano il copione di vita nel quale sono strutturati.

Il dialogo per essere terapeuticamente efficace deve essere svolto contemporaneamente a due livelli: uno di profondo coinvolgimento con il vissuto esistenziale che emerge ad ogni sua battuta e l'altro di "distanziamento" da quel vissuto, di disidentificazione da quei contenuti che appartengono è vero alla propria esistenza ma che nella misura in cui non scorrono dal presente al passato si cristallizzano in modalità di

essere esistenzialmente povere.

Le potenzialità di questo tipo di lavoro non si fermano come afferma Wilber (Wilber, Spigno Saturnia (LT), 1993, cfr. pp.241-253) al livello dell'ombra in quanto è vero che:

facendo emergere gli opposti e concedendo all'ombra la possibilità di esprimersi, arriviamo infine ad estendere la nostra identità e la nostra responsabilità a tutti gli aspetti della psiche, e dunque non solo ad una persona impoverita. In tal modo, la scissione tra persona ed Ombra risulta 'integrata e risanata', ed è possibile sviluppare spontaneamente un'auto-immagine unitaria, accurata e perciò accettabile; una precisa raffigurazione mentale della totalità psicosomatica del proprio organismo. La psiche recupera la sua integrità e dal Livello dell'Ombra si passa a quello Egoico. (ivi, pag. 252)

ma permette — ovviamente solo quando il livello di intervento è possibile centrarlo più che sulla richiesta di "cura di una patologia" sul desiderio di "cura di sé"<sup>8</sup> — di dirigere la propria attenzione/consapevolezza anche su quell'io osservatore che si instaura nello stato di coscienza del "Testimone" ed allora

applicando la coscienza-testimone a tutto ciò che è stato utilizzato per definire l'identità personale, tutto ciò con cui ci si è identificati, a poco a poco, attraverso l'opposto processo di autodistanziamento e di dis-identificazione, lasciando andare, abbandonando, sacrificando ciò che è me e non è me, l'io convenzionale viene progressivamente scalzato e della nostra personalità, che ha attraversato emozioni, pensieri, relazioni che non esistono più, resta la pura soggettività dell'osservare, di cui non può più darsi proprietà, che nasce in me ed è più di me. (Venturini Assisi, 1995, pag.217)

Durante questa operazione, quindi, l'"Identità" si stempera in "una" identità che rende manifesto il fatto che l'io è una struttura relazionale definita dall'interazione con un Tu.

Il mondo ha per l'uomo due volti, secondo il suo duplice atteggiamento.

L'atteggiamento dell'uomo è duplice per la duplicità delle parole fondamentali che egli dice.

Le parole fondamentali non sono singole, ma coppie di parole.

Una di queste parole fondamentali è la coppia io-tu.

l'altra parola fondamentale è coppia io-esso; dove, al posto dell'esso, si possono anche sostituire le parole lui o lei, senza che la parola fondamentale cambi.

E così anche l'io dell'uomo è duplice

Perché l'io della parola fondamentale io-tu è diverso da quello della parola fondamentale io-esso.

[...]

Chi dice tu non ha alcun qualcosa per oggetto. Poiché dove è qualcosa, è un altro qualcosa; ogni esso confina con un altro esso; l'esso è tale, solo in quanto confina con un altro. Ma dove si dice tu, non c'è alcun qualcosa, non ha nulla. Ma sta nella relazione. (Buber, Cinisello Balsamo (MI), 1993, pp. 59-61)

Questo lavoro che attraversa le dinamiche polari della realtà quotidiana amplificandole, rovesciandole, indossandole per poi integrarle in una consapevolezza capace di osservarle potendosene anche distanziare, rimanda alla richiesta del "senso":

"chi sono io?". La considerazione dei ruoli e delle varie maschere sociali che indosso mi hanno mostrato che sono uno, nessuno, centomila. Sono certamente un io anagrafico, abbastanza semplice, e un io biografico, più o meno complesso, ma se continuo a interrogarmi nel tentativo di rispondere al vero significato della domanda, cercando di definire la mia identità in rapporto all'assoluto e tentando un livello di reintegrazione con la realtà ultima, per essere veramente me stesso, dovrò perdere me stesso, uscire dal biografico personale, autotrascendermi, farmi transpersonale. [...] La consapevolezza umana, nelle diverse espressioni della filosofia perenne, è concorde sulla necessità di "portare in campo l'infinito" per rispondere alla domanda di senso. I due momenti in cui si articola una possibile risposta alla domanda di senso possono pertanto venire individuati nell'autotrascendenza e nell'ancoraggio all'infinito (Venturini, op. cit., pp.203)

\*\*\*

### **Alcune tecniche di intervento.**

Porre l'accento su alcune tecniche che modulano l'attenzione/consapevolezza verso se stessi evidenzia come il buon esito di una psicoterapia dipenda da quanto paziente e terapeuta sanno auto-osservarsi mentre si instaura il "noi" del setting terapeutico. Tecniche ed esercizi usati nella Gestalt non sono strumenti terapeutici ideati esclusivamente per le persone affette da disturbi psichici e non sono quindi paragonabili alle tecniche psicoterapeutiche che hanno lo scopo di trattare i sintomi e le condizioni patologiche (in concorrenza con farmaci e altri possibili rimedi). Quelle usate dalla Gestalt sono tecniche già in se stesse espressione per quanto semplificata e schematizzata, di un funzionamento sano della persona.

Le tecniche e gli esperimenti possono essere utili o no secondo la capacità del terapeuta di entrare in contatto con il presente consapevolmente vissuto che contiene il rapporto terapeutico. Essi danno forma, a volte, ad alcuni momenti della terapia ma non vengono mai sostituiti al rapporto "Io e Tu, qui ed ora" del processo terapeutico della Gestalt.

### **Amplificazione**

Semplicemente si chiede di accentuare quello che si sta già facendo, secondo il principio della autoregolazione organismica, per cui uno sbilanciamento in un verso tende ad essere compensato poi nell'altro. Se la persona non è in contatto con la propria esperienza l'amplificazione di un gesto, di un suono, frase o altro permette il contatto con il vissuto emotivo inconsapevole racchiuso in quel comportamento.

## **Rovesciamento**

È l'applicazione del dinamismo gestaltico figura/sfondo, con l'ausilio dell'immaginazione si esplora la possibilità di esperienze diverse da quelle abituali. È inoltre utile per individuare le polarità dinamiche della propria personalità per poi promuoverne l'incontro (ad es. utilizzando la "sedia vuota") e la possibile integrazione.

[...] Ogni medaglia ha due facce. Ci sono due facce anche in te. Le polarità sono le due facce della tua medaglia. Se sei consapevole di danneggiarti e ti identifichi con la parte lesa, questa è una faccia della medaglia. Oppure, puoi essere consapevole di danneggiare qualcun altro, ma non essere in contatto con la parte di te che è stata danneggiata. Se sei consapevole di una parte di te che si sente umiliata, c'è anche una parte di te che umilia. Se sei un tipo umile e modesto, l'altro lato della medaglia di solito è l'arroganza, il sentimento di onnipotenza. Entrando in contatto con ambedue i lati della polarità, specie con la parte con cui abitualmente non ti identifichi è possibile una integrazione, una ricomposizione. Per raggiungere una integrazione, un equilibrio, bisogna che impari a conoscere ambedue le facce della tua medaglia.(Simkin Roma 1978 pag. 56)

Un esempio di questo è il seguente esercizio:

[...] Distenditi e trova una posizione comoda chiudi i tuoi occhi e lasciati andare. Vedi se puoi rilassarti dalle tue tensioni e sistema il tuo corpo in un modo più comodo per te. Polarizza l'attenzione sul tuo respiro e continua a rilassarti mentre io ti, parlo. Noi tutti tendiamo a costruirci un'immagine di come le cose sono... un'immagine di noi stessi, ma è una fantasia. Sono sempre aspetti di noi stessi che non corrispondono a questa immagine. Finché vi rimaniamo attaccati restringiamo e indeboliamo noi stessi. [...] Se puoi lasciar stare almeno per un po' la tua idea di quello che pensi di essere hai la possibilità di scoprire qualcosa in più di quello che attualmente conosci di te stesso [...] Focalizza l'attenzione sulla tua respirazione. Divieni consapevole di tutti i dettagli della tua respirazione. Senti l'aria che si muove attraverso il tuo naso o la tua bocca. Sentila muovere giù nella tua gola e dentro i tuoi polmoni. Nota come il torace e lo stomaco si espandono e si contraggono dolcemente. Sii consapevole di qualunque altra cosa che sperimenti nel tuo corpo mentre respiri. Immagina ora che invece di essere tu a respirare l'aria sia l'aria che respira te. Immagina che l'aria si muova lentamente dentro i tuoi polmoni e che poi lentamente si ritiri. Non devi fare niente altro che questo. L'aria sta eseguendo la respirazione per te. Sperimenta questo per qualche momento. [...] Ora immagina che il tuo sesso cambi. Se sei un maschio, ora diventi una femmina, se sei una femmina ora sei un maschio. Porta l'attenzione sul tuo corpo. Diventa consapevole di questo tuo nuovo corpo e in particolare delle parti che hai cambiato. (Se non vuoi fare questo esperimento, va bene, ma non dire a te stesso: "io non posso fare questo", ma piuttosto di "io non voglio fare questo", e poi aggiungi qualunque parola ti venga

in mente. In questo modo puoi farti un'idea di quello che stai evitando non facendo questo esercizio.) Come ti senti nel tuo nuovo corpo? È diversa la tua vita ora? Cosa avverti di diverso ora che il tuo sesso è cambiato? Continua ad esplorare la tua esperienza di essere di sesso opposto per un momento. Ora cambia di nuovo ed entra in contatto con il tuo corpo e con il tuo sesso reale, paragona l'esperienza di essere te stesso con l'essere dell'altro sesso. Cosa hai sperimentato di nuovo nell'altro sesso rispetto la tua esperienza di ora? Erano esperienze piacevoli o spiacevoli. Continua a esplorare la tua esperienza ancora per un po'. (Stevens, 1971, pag. 63)

## **Completamento**

La Psicoterapia della Gestalt focalizza l'attenzione su ciò che risulta mancante nell'esperienza di sé: la parte mancante, omessa, negata o bloccata è quella che permette una volta reintegrata nella coscienza alla Gestalt di chiudersi. Attraverso l'esplorazione della esperienza omessa, utilizzando l'immaginazione o il role playing, la persona diviene in grado di capire ciò che manca in se stessa o nella situazione che vive. Questa modalità di intervento è alla base del processo che permette di risalire dal desiderio di superficie (apparente in quanto risulta insaziabile) al "vero bisogno" negato. In modo simile si può contattare l'emozione "sottostante", nascosta da un vissuto emotivo dilagante, "fissato" o arbitrario.

Ci sono due modi per porre fine a una situazione e raggiungere un completamento. Il primo modo è quello della semplice consapevolezza. L'altro è la saturazione, il continuare fino a quando ci si sente sazi, completati, finiti. Quando un certo numero di situazioni giungono a un completamento naturale, quello che in termini organismici si dice "una buona Gestalt", il completamento ha avuto luogo e tutto va a posto. [...] A volte il completamento non avviene. Tutte le psicoterapie, da quelle psicoanalitiche a quelle pavloviane, tendono al completamento, a finire la situazione. Il punto è "come si fa"? A volte la consapevolezza è sufficiente e non si rende necessario fare qualcosa deliberatamente, volontaristicamente, in modo programmato. Ma se la consapevolezza non basta, esaminate la situazione, esaminatela da tutte le parti, esaminatela ancora, e saturandola la completerete. (Simkin, op. cit. pag. 79)

Una tecnica che rende operativo quanto detto è applicabile ad esempio nel lavoro sul sogno in una situazione di gruppo: il paziente ricostruisce la scena inconclusa del sogno, la non conclusione è spesso segnalata da un vissuto emotivo sgradevole o semplicemente dal fatto che quel sogno, quelle emozioni occupano la mente. La ricostruzione viene effettuata utilizzando tutti i partecipanti del gruppo i quali diventano le varie parti del sogno, dagli oggetti ai personaggi. Il sognatore ripete la scena onirica più e più volte fino a quando il suo vissuto emotivo muta permettendogli un insight o l'integrazione della parte di sé nascosta nel sogno.<sup>9</sup>

## **Auto-Responsabilizzazione**

È una modalità di intervento che facilita l'assunzione di responsabilità per la propria esistenza, attraverso la sperimentazione di un atteggiamento che evidenzia il diritto e le possibilità di scelta a disposizione dell'individuo nel momento in cui smette di dare ad altri la responsabilità delle proprie azioni.

Ad esempio come in questo esercizio:

... avvicinati a qualcuno e siediti di fronte a questa persona. Durante tutto l'esperimento mantieni il contatto degli occhi e parla direttamente a questa persona. A turno pronunciate delle frasi uno all'altro che cominciano con le parole "io devo". Fai una lunga lista delle cose che devi fare. (l'esperimento puoi farlo anche da solo, in questo caso pronuncia le frasi a voce alta immaginando che le stai dicendo a qualcuno che conosci). Prendi circa cinque minuti per fare questo. Ritorna ora a tutte le frasi che hai appena detto sostituendo "io devo" con "io scelgo di...". Fate dei turni per dirvi queste frasi.

Pronuncia esattamente quello che hai detto prima ad eccezione di questo cambiamento. Io vorrei che tu ti rendessi conto che hai il potere di fare una scelta anche se questa scelta è tra due alternative indesiderabili.

Prendi un po' di tempo per divenire consapevole di cosa sperimenti pronunciando ogni frase che inizia con "io scelgo di...".

Riprendi ora questa frase e immediatamente aggiungi qualcosa, la prima che ti viene in mente.

Per esempio: io scelgo di ...continuare il mio lavoro. Mi sento soddisfatto e sicuro.

Prendi altri cinque minuti per fare questo. Utilizzate ora qualche minuto per comunicarvi l'un l'altro quello che avete sperimentato durante l'esercizio. Hai fatto l'esperienza di assumerti qualche responsabilità per le tue scelte? Qualche sentimento ti ha un po' sollevato dalla tua autoipnosi? Hai scoperto qualcosa sulla possibilità di recuperare un maggior potere nella tua esistenza?(Stevens, op. cit. pag. 84)

Le situazioni esistenziali esprimibili a livello verbale come un dovere, vengono riorganizzate in formulazioni che trasformano l'"Io devo..." in "Io scelgo...". La formulazione verbale diventa quindi il supporto sul quale si appoggia il vissuto emotivo promosso dall'esperienza terapeutica.

## **Ponte emozionale**

Tecnica di introspezione con cui la persona mantiene ferma l'attenzione su un'emozione che si ritiene importante esplorare e lascia scorrere le immagini dei ricordi in cui quell'emozione è stata presente. Permette di "ricollocare" le proiezioni, recuperando la figura originaria a

cui una certa emozione era diretta prima di essere sviata su qualcosa o qualcun altro.

### **Ridecisione del copione di vita**

L'introspezione può portare a constatare che si sta seguendo un tipo di scelte, affettive, professionali o altro che non portano a niente di positivo, in modo più o meno ricorrente e stereotipato (l'esempio classico è quello della persona che trova sempre il partner sbagliato o finisce sempre per litigare con il capo). In queste situazioni siamo di fronte a un copione che non è più in contatto con l'evoluzione dell'esistenza, ma risponde ancora a decisioni arcaiche prese quando un determinato stato di bisogno e di immaturità le rendeva necessarie per la sopravvivenza fisica ed emotiva. La tecnica prevede: inizialmente l'individuazione del vissuto emotivo avvertito come inadeguato (eccessivo nell'intensità, nella durata, nella natura dell'emozione) che colora la situazione problematica; una regressione progressiva, attraverso la tecnica del "ponte emozionale", fino a raggiungere il ricordo più antico in cui è apparso quel vissuto; la scissione dello stato dell'Io (in termini transazionali) in Genitore/Adulto/Bambino ed infine — all'interno di una riattualizzazione immaginativa di quella situazione arcaica — permettere al paziente di rivedere la decisione esistenziale presa allora ma ricontrattabile ora con gli strumenti dell'Adulto mentre "rivive" quell'esperienza.

### **Note**

**1)** Naranjo C., *"Atteggiamento e prassi della terapia gestaltica"*, ed. Melusina, Roma, 1991, pag.137

**2)** Le strategie psicoterapeutiche cognitivo-comportamentali, che utilizzano l'auto osservazione per il cambiamento delle abitudini e delle compulsioni hanno portato a sviluppare una serie di trattamenti raccolti sotto la definizione di Selfwatching. In questo metodo di intervento viene insegnato al paziente ad identificare i fattori che precedono, sostengono

e accompagnano la motivazione e lo stato d'animo che sfocia nel comportamento compulsivo e le tecniche per modificare quelle situazioni che lo favoriscono.

Queste tecniche sono spesso efficaci in quanto arrestano o invertono i processi generalmente responsabili dei problemi di comportamento. "Sono focalizzate sui tre aspetti del comportamento compulsivo: i richiami antecedenti, il comportamento in sé e le conseguenze che lo rinforzano. In sintesi le tecniche volte ad accrescere l'autocontrollo sono:

#### I) Il selfwatching

Il paziente deve tenere un diario del comportamento. In tale diario annoterà ogni esempio del comportamento compulsivo abituale, unitamente alla circostanza precisa in cui esso ebbe luogo. Ciò favorisce l'identificazione dei richiami antecedenti degli eventi, pensieri o sentimenti che scatenano, o almeno influenzano, il comportamento.

#### II) L'autogestione.

Il paziente viene aiutato a mettere a punto strategie atte a far fronte ai richiami antecedenti. Il training di rilassamento, per esempio, può essere usato per combattere l'ansia, un richiamo comune a molti tipi di comportamento compulsivo, nello stesso tempo viene proposta una riorganizzazione del proprio assetto di vita che possa aiutare ad evitare di ricorrere a quelle situazioni di richiamo antecedente.

#### III) L'esposizione ai richiami.

Successivamente il paziente è incitato a confrontarsi con i richiami antecedenti, anziché evitarli, per periodi di tempo sempre più lunghi.

#### IV) Mettere a punto piaceri alternativi.

E' più facile resistere ai desideri e alle compulsioni se vengono anticipati dei piaceri alternativi. I gruppi di self-help possono essere di grande aiuto nella modificazione delle conseguenze rinforzanti della moderazione e dell'astinenza.

#### V) Prevenzione delle ricadute.

Un'applicazione delle tecniche di selfwatching e autogestione comporta l'apprendimento della capacità di anticipare e riconoscere le situazioni tentatrici e di mettere a punto in anticipo le strategie per farvi fronte." Cfr. Hodgson R. e Miller P., "La mente drogata. Come liberarsi dalle dipendenze", Milano, 1989.

**3)** Per una discussione e definizione di questa terminologia cfr. Tart C. T., "Stati di coscienza", Roma, 1977.

**4)** "Perls[...]intendeva con questol'abilità di rimanere in un punto neutro, svincolati dagli opposti polari concettuali o emotivi in gioco in ogni momento di consapevolezza. Perls mostrò una sorprendente quantità di indifferenza creativa come psicoterapeuta, riuscendo a rimanere nel punto zero, senza lasciarsi intrappolare nei giochi dei suoi pazienti. Penso al punto zero come al rifugio del terapeuta della Gestalt

nel pieno della partecipazione più intensa, non solo fonte di energia, ma anche ultimo autosostegno." Naranjo C., op cit. pag. 143

**5)** Naranjo C., op. cit. pag. 142

**6)** "Il concetto di attenzione fluttuante può essere [...] costituito da tre tipi di attività mentale dell'analista:

a) disponibilità ad abbandonare schemi precostituiti, aspettative e progetti inquinanti per poter essere più pronti a cogliere il "nuovo" dove questo si manifesta;

b) un'attenzione parallela e libera dalle proprie emozioni fantasmatiche e somatiche:

c) una capacità di identificazione col paziente che consente di discernere il lavoro interpretativo dal materiale che rappresenta un limite dell'analista". Meotti F., *Attenzione (ugualmente) fluttuante.*, Rivista di psicoanalisi, anno xxx, n°3, Lug. Sett., 1984, pagg. 443-448

**7)** Cfr. Satir V., *"Psicodinamica e psicoterapia del nucleo familiare"*, Armando Armando, Roma, 1973

**8)** L'osservazione di se stessi nella tradizione occidentale greco-romana, nel senso evidenziato da Foucault, viene fatta coincidere nelle operazioni per la cura di Sé: "...l'iscrizione delfica 'conosci te stesso' non era una indicazione astratta sulla vita; era un consiglio tecnico, una regola da osservare in vista della consultazione dell'oracolo. [...] Nei testi greci e romani il precetto di conoscere se stessi è sempre associato a quello della cura di Sé [considerata come un aspetto tecnico della conoscenza di Sé], ed era proprio questo bisogno di prendersi cura di Sé che rendeva operativa la massima delfica. [...] Ci si doveva occupare di se stessi prima di far entrare in azione il principio delfico. Il secondo precetto era subordinato al primo."

In questo senso la propria cura ha come meta la conoscenza di Sé

Cfr. M. Foucault "Tecnologie del sé" in a cura di L. H. Martin et al.: "Un seminario con Michel Foucault Tecnologie del sé; Torino, 1992, pag. 15.

**9)** Tecnica vista utilizzare in esperienze di gruppo condotte da Barrie Simmons.

## Bibliografia

Buber M., *"Il principio dialogico e altri saggi"*, San Paolo, Cinisello Balsamo (MI), 1993.

Ferrara A., *"Intorno al transpersonale: intervista a Claudio Naranjo"* "Informazione in psicologia, psicoterapia, psichiatria" n. 21, Roma, 1994.

Goleman D., (1977): *"Esperienze orientali di meditazione"*, Milano 1982.

- Naranjo C., "*Atteggiamento e prassi della terapia gestaltica*", ed. Melusina, Roma, 1991
- Perls F., "*L'approccio della Gestalt. Testimone oculare della terapia*", Astrolabio, Roma, 1977.
- Perls, Hefferline & Goodman: "*Teoria e pratica della Terapia della Gestalt*", Astrolabio, Roma, 1971.
- Schiffman M. "*L'autoterapia Gestaltica.*", Astrolabio Roma, 1987.
- Simkin J.S., "*Brevi lezioni di Gestalt*", Borla, Roma 1978.
- Speeth, K.R., "*On Psychotherapeutic Attention*", Journal of Transpersonal Psychology, 1982.
- Stevens J. O., "*Awareness: Exploring, Experimenting, Experiencing*", Real People Press, MOAB, 1971.
- Van de Riet V., Korb M.P., Gorrell J.J.: "*Gestalt Therapy - an Introduction*", Pergamon Press Inc., New York, 1980.
- Venturini R., "*Coscienza e cambiamento*", Cittadella, Assisi, 1995.
- Wilber K., "*Lo spettro della coscienza*", Edizioni Crisalide, Spigno Saturnia (LT), 1993.