

I LIVELLI DELL'ESPERIENZA " ❖❖❖

di Filippo Rametta

I livelli possibili dell'esperienza

La nostra capacità di vivere esperienze riguarda tre fondamentali suddivisioni temporali: tutto ciò che conosciamo per le esperienze trascorse, vale a dire il passato, ciò che andiamo a conoscere ora o esperienza attuale, cioè il presente, e lo sconosciuto, il nuovo, cioè il futuro.

Queste tre aree temporali: Passato, Presente e Futuro coesistono sempre nella situazione che stiamo vivendo nel qui-e-ora e, al tempo stesso, ci condizionano nella nostra capacità di saper accogliere l'esperienza e dare forma alle novità.

Soprattutto nei momenti di passaggio, in cui l'ansia del divenire ci spinge verso l'ignoto del nostro essere, abbiamo bisogno di poter attingere a tutte le nostre capacità per affrontare lo sconosciuto.

In oltre venti anni di esperienza in ambito clinico e di formazione alla Psicoterapia della Gestalt, alla Gestalt Psicosociale e alla Psicologia del Lavoro, ho rilevato l'utilità di focalizzare cinque livelli su cui lavorare, che ci consentono di migliorare la nostra capacità di fare esperienza con l'ambiente: il livello Cognitivo-verbale, il livello Immaginario, il livello Emotivo, il livello Sensoriale e il livello Corporeo.

Il livello **Cognitivo-verbale** comprende il linguaggio, il pensiero razionale, le idee, la cultura, la capacità dialogica, la storia personale, il concetto che abbiamo di noi stessi, etc., vale a dire tutte le strutture permanenti che danno corpo alla nostra identità, e tutte le cose che sappiamo razionalmente sul mondo e sul come interagire con il nostro ambiente.

Riguarda pure i ruoli che ci assumiamo nel gruppo familiare, sociale e di lavoro. L'importanza della capacità cognitivo verbale nel contatto con l'ambiente è conosciuta da tutti noi: spesso si continua a valutare noi stessi e chi ci circonda in funzione di come ragiona e di come parla.

A volte questo livello viene ipervalutato, confermando l'equazione "sapere cognitivo = potere" a discapito di tutti gli altri modi di conoscenza e comprensione del mondo, e sorvolando sull'importanza della congruenza del comportamento di "colui che sa".

A volte invece viene svalutato, come se il ragionare sulle cose fosse solo un modo noioso o difensivo di allontanarsi dalla situazione presente e rifugiarsi nel "già conosciuto".

Ma tutte le nostre esperienze passate, ricordate o metaforizzate nell'ambito del livello Cognitivo-verbale, si riversano inevitabilmente e continuamente nella situazione presente, fornendoci codici di accesso all'esperienza del qui-e-ora con una drammatizzazione più o meno consapevole di strutture in noi consolidate (cliché, copioni, maschere, etichette, parti di noi che già conosciamo ...).

L'importanza, nel porci di fronte alle esperienze che andiamo a vivere nel qui e ora e nel progettarci nel nostro futuro, del processo con il quale selezioniamo solo alcune esperienze dal continuum della nostra vita e le organizziamo in storie significative nelle quali riconoscerci è stata da me già sottolineata (La Gestalt della propria storia nel processo di integrazione con l'ambiente Rametta, 1989).

Occorre usare appropriatamente l'esperienza passata, sia essa positiva o negativa, per transitare da un'idea storicizzata di noi e del mondo, ad una lettura di noi e dell'ambiente più aderente alla realtà attuale, per riscrivere continuamente la gestalt della nostra storia, passando dal discorso sui fatti ai fatti stessi, al fine di integrare il conosciuto con ciò che andiamo a vivere.

Il livello **Immaginario**, ci fa leggere l'esperienza attraverso forme che includono l'uso del simbolo, della fantasia e dell'immaginazione.

E Perls considerava la fantasia pericolosa, in quanto fuga potenziale dalla realtà. Se mettiamo in atto un non-ingaggio con il presente, per le esperienze negative già vissute o per l'ansia del futuro, ci raffiguriamo scene e rappresentazioni della realtà scambiandole per la realtà stessa.

Ma l'immaginazione e la fantasia servono anche a connettere tra loro elementi slegati, che resterebbero altrimenti senza significato, per costruire nuove combinazioni e nuove possibilità di contatto con il mondo.

Al mondo immaginativo è legata anche la sfera del sogno, anche se questo non è una fantasia in senso stretto: il sogno nella sua essenza notturna, pur essendo un appuntamento a cui ogni notte non possiamo mancare, appartiene ad una realtà che solo in minima parte possiamo afferrare al nostro risveglio, attraverso una sua rappresentazione simbolica e fantasmatica.

Sogno e fantasia possono fornirci, comunque, nuove possibilità di adattamento in situazioni difficili, dove la nostra abituale capacità razionale non sa darci soluzioni soddisfacenti, costretta com'è nel labirinto della logica, del già conosciuto e dello già sperimentato. All'ambito del fantasmatico, intimamente e autonomamente dal nostro controllo razionale, è legata la sfera delle emozioni, siano esse a tinte forti, come la rabbia, il panico, la gelosia, siano esse a tinte più tenui, come l'indifferenza, la noia e il fastidio.

A volte, anziché agire sul piano cognitivo - verbale, "siamo agiti" da un piano immaginativo - emotivo che ci trascina al di là del qui - e - ora.

Se ad esempio sperimentiamo paura in una situazione presente difficile, è molto probabile che riprodurremo immagini paurose del passato, vissute o fantasticate, come baluardo estremo per gestire l'emozione che ci assale.

Il livello **Emotivo** è quello che noi sperimentiamo come il più personale, come quello da tenere più nascosto, ma paradossalmente è anche quello che più facilmente potrebbe connetterci agli altri individui. La connotazione emotiva della realtà e del nostro essere nel mondo ci fa sentire la nostra unicità e quindi ci guida nel processo di individuazione e di differenziazione dall'altro: assume quindi particolare importanza per il contatto con la realtà.

Eppure, molti ritengono che le emozioni siano un inutile fardello, zavorra di cui liberarsi, se si vuole essere efficaci e produttivi.

Invece la consapevolezza delle emozioni personali o del "clima" è centrale nel concetto di noi stessi e nel modo di entrare in contatto con il nostro ambiente familiare, sociale e lavorativo.

A volte tutto un gruppo vive la stessa emozione: se ad esempio, una tensione, un timore inconsapevole, pervade il clima del gruppo è probabile che un componente improvvisamente urla, riproducendo e mettendo in atto "uno per tutti" A sentimento condiviso; o, al contrario, "tutti" potrebbero attualizzare comportamenti di fuga o di conflittualità per l'emozione di "uno" non vissuta direttamente dall'interessato.

Il vivere l'emozione, che nel mondo animale consente e assicura la sopravvivenza del branco, quale risposta spontanea di orientamento riflesso, nell'animale uomo viene svalutata, in quanto superflua, o osteggiata, in quanto pericolosa, da una parte della nostra cultura che, a fini puramente manipolativi, basa spesso il suo potere sul controllo, sulla inibizione o sull'amplificazione artificiale dei nostri livelli emotivi.

Alle emozioni è legato il nostro modo di attivare il contatto con l'ambiente: se le riconosciamo e le sperimentiamo possiamo esprimerle, modularle, gestirle, interscambiarle consapevolmente con modalità relative agli altri livelli dell'esperienza, a tutto vantaggio nostro e del nostro ambiente: se sono arrabbiato con qualcuno, per esempio, e mi viene voglia di picchiarlo posso, invece, o colpire un cuscino, o mettermi a urlare, o sentire un brano di musica che mi trasmette la stessa emozione, o fare di corsa il giro dell'isolato in cui mi trovo, o semplicemente comunicargli verbalmente la mia rabbia.

Se, al contrario, neghiamo le nostre emozioni, per salvaguardare un'immagine ideale di noi, ci restringiamo sempre più nella testa, sui livelli cognitivo e immaginativo, anestetizzando distruttiva i mente il corpo e compromettendo il rapporto reale con l'ambiente. Percepire la nostra emozione ci rende possibile contestualizzarla, limitarla e comprenderla nel suo aspetto funzionale.

La paura che sperimentiamo alla vista di un leone rende chiara la nostra situazione e, per tentare di sopravvivere, possiamo reagire con aggressività, paralisi o fuga.

Ma se non possiamo diventare consapevoli della nostra paura, essendo uomini impavidi e donne coraggiose, non vedremo neanche l'oggetto esterno connesso al nostro timore e l'emozione rimarrà diffusa nell'ambiente

e amplificata; qualsiasi cosa potrà evocarla, amplificarla a sua volta, fino al terrore: reagire diventerà praticamente impossibile, in quanto insieme alla nostra emozione abbiamo alienato anche la nostra capacità di contestualizzarla e di decodificare significativamente gli stimoli esterni.

Una tristezza non sperimentata si amplifica, invade il campo fino alla depressione, e porta frequentemente alle malattie psicosomatiche, che, a loro modo, tentano di denunciare e contestualizzare quella tristezza. Il timore di non riuscire a controllare le proprie emozioni, ci fa spesso difendere ed esplorare il mondo più con la testa che con i piedi; è evidente il paradosso, perché la testa sta in aria e i piedi per terra, e così esploriamo razionalmente, ignorando i messaggi emotivi e sensoriali, precludendoci la possibilità di un radicamento stabile alla realtà.

Nel livello **Sensorio** ci sono tutte le capacità sensoriali di entrare in contatto col mondo tramite i nostri cinque sensi.

Gli studi sulla percezione ci hanno dimostrato come questa non sia una fotografia fedele della realtà che ci circonda ma un'interpretazione grandemente influenzata da fattori interni ed esterni: questo continuo sforzo in direzione di un significato ha degli alleati nei nostri organi di senso; ma vista, udito, tatto, olfatto e gusto, non sono strumenti "dati" sono capacità che necessitano di essere coltivate, curate ed affinate.

Alcune di queste capacità, come ad esempio la vista, e, in misura minore, l'udito, sono state più sviluppate a discapito di altre. Sono più trascurati l'olfatto, il tatto e il gusto. Nel cibo di un supermercato immaginiamo odore e gusto dalla scritta sulle scatole, o desumiamo il suo interno dalla dicitura dell'etichetta: siamo quindi incanalati più sul livello cognitivo e immaginativo che sul sensorio.

Così, per individuare le qualità e le caratteristiche di una persona appena conosciuta, partiamo spesso dal livello cognitivo o dal livello immaginativo riguardante il nostro passato, ma difficilmente ci fermiamo ai dati fenomenologici: come mi ha stretto la mano, come muove lo sguardo, com'è il tono della sua voce, che profumo emana, etc..

Entrare in contatto con il livello sensorio ci porta immediatamente a fare i conti con la realtà fenomenologica dell'altro: anziché interpretare com'è l'altro posso fermarmi ai fatti, a ciò che vedo, sento, etc., rinviando ad un momento successivo una mia valutazione personale.

Se siamo coscienti delle nostre sensazioni restiamo radicati alla realtà fenomenologica: la nostra capacità razionale ha continuamente bisogno di dati da dover elaborare, dati che possiamo percepire dal mondo esterno attraverso i nostri sensi; se riduciamo significativamente il nostro spiraglio di osservazione del mondo, saremo forse illusoriamente più protetti, ma certamente meno capaci di mobilitare la nostra energia e, paradossalmente, meno stabili in una realtà in continua trasformazione.

E, come in un'azienda il cui vertice decisionale si ostina a restare legato dalla base esecutiva, attualizzando una scissione pericolosa che a lungo andare darà risultati disastrosi, anche l'efficacia del nostro contatto con il mondo sarà inevitabilmente ridotta e compromessa.

Vista, udito, tatto, olfatto e gusto sono le nostre finestre sul mondo e dobbiamo imparare a meglio gestirne l'apertura e la chiusura.

Il livello **Corporeo** è legato alle sensazioni interne del nostro corpo, alla nostra postura, all'occupare uno spazio e a muoversi in quello spazio, ai gesti e alla gestualità, alla considerazione del corpo nella sua interezza ed anche alle singole parti che lo compongono.

Il corpo raccoglie la proiezione dell'immagine di sé e pertanto le è subordinato. Difficilmente, infatti, lasciamo che il corpo ci guidi in alcune situazioni, come, ad esempio, quando fumiamo o mangiamo di più di quello che farebbe sentire bene il nostro corpo.

Questo è fortemente portatore di elementi strutturali, è la struttura fisica della nostra esistenza, e riceve tutte le scariche narcisistiche del nostro bisogno di auto affermazione, del nostro senso di onnipotenza o del nostro masochismo; è il nostro suddito preferito, e come tale a volte si ribella e ci dà una batosta.

È un po' l'opposto del livello cognitivo, insito nella parte alta, nella testa, mentre il resto del corpo è "messo più in basso", anche nel senso che il cognitivo lo considera tale.

Curiosamente, nella nostra cultura ciò che è posto geograficamente a nord appare più qualitativo di ciò che è a sud, come nel nostro corpo in cui la parte "alta" è ben valutata e la parte "bassa" è la più svalutata.

Né bisogna farsi fuorviare dalla cura eccessiva che al giorno d'oggi viene riservata all'oggetto "corpo": rimane pur sempre una macchina non pensante che ci deve ubbidire, ci deve portare in giro facendoci fare bella figura, ci deve sostenere nei momenti di bisogno, ci deve far divertire e dare piacere, e, soprattutto, non deve infastidirci con i suoi inutili bisogni legati al benessere.

Ma il corpo è la stessa nostra vita: al di là del fatto se questa è l'unica forma spaziale o temporale della nostra esistenza, è sicuramente la forma che ci tocca vivere oggi

La differenza fra "essere" un corpo o ("avere" un corpo determina spesso la differenza fra salute e malattia, fra empatia e psicopatia, fra cultura e culturismo.

L' integrazione possibile

Nei rapporti interpersonali non c'è comunicazione reale e comprensione se non si è in grado di entrare in contatto sullo stesso livello dell'altro: occorre, dunque, comprendere su quale canale si sta comunicando per sintonizzarsi su questo. La comunicazione, come sappiamo, non è solo verbale, ma include ad esempio anche i gesti, il tono della voce, lo sguardo, la postura e così via, e parte di ciò è incontrollabile, come la voce che trema o il rossore.,

Gli uomini, come gli animali, per avvicinarsi compiono una "danza di avvicinamento": spesso cominciano a comunicare col cognitivo verbale, il più accettato socialmente, per passare a livelli più coinvolgenti: in un ambiente di lavoro sarà privilegiato il livello cognitivo-verbale; in un contesto amoroso si spera che entri maggiormente un livello emotivo-corporeo.

L' obiettivo nel lavoro con gli individui e con i gruppi è quello di facilitare la connessione e la flessibilità fra i vari livelli: un individuo può raccontare un' esperienza e poi passare fluidamente ad esprimere l'emozione che quell'esperienza gli suscita, può poi stringere le spalle e, restando in contatto con questa parte del corpo, diventare consapevole di quanto facilmente stringe le spalle se si sente inadeguato alla situazione per poi tornare al livello cognitivo verbale e raccontare al terapeuta di quando il padre gli rimproverava di non essere coraggioso come lui.

Connettere i vari livelli vuol dire accettare i messaggi del corpo, che ci trasmette le sue richieste e i suoi limiti, ascoltare le emozioni che sperimentiamo nel qui ed ora, ma vuol dire anche dare un significato all'esperienza nel contesto di tutta la vita dell'individuo.

Il modo di lavorare posto in essere da tutti coloro che a diversi livelli si occupano della psicoterapia, del counseling, dell'orientamento, etc., è direttamente ed inevitabilmente condizionato dalla cultura del tempo in cui operano e spesso, sfortunatamente, dalla sottocultura del momento.

Facilmente, e soprattutto superficialmente, si potrebbe affermare che Freud poneva attenzione al livello cognitivo-verbale, con le libere associazioni "verbale" Jung al livello immaginativo, con la sua attenzione al simbolo, Rogers al livello emotivo, con l'empatia, Perls al sensoriale, con i suoi esercizi sulla consapevolezza psicocorporea, Reich al livello corporeo, con il suo lavoro sulla corazza caratteriale.

Penso che, tutti loro potrebbero rigirarsi nelle tombe, creare un'associazione per la difesa dei "padri" e, legittimamente, vomitare anatemi su tutti noi.

Non mi sembra assolutamente vero, come spesso sento affermare, che ad esempio Freud non tenesse in considerazione il corpo: i suoi pazienti portavano sul lettino oltre alle libere associazioni anche il loro corpo; il limitare al massimo il movimento corporeo, il cercare di non entrare in contatto, attraverso i sensi, con l'analista, etc., consentiva più facilmente la produzione delle immagini e delle emozioni a loro collegate, e sosteneva la produzione di libere associazioni: ottima metodologia per tutti coloro che sono abituati a pensarsi ossessivamente in modo logico e razionale.

Così come non è vero che Jung si allontanava dal qui-e-ora e tralasciava la vita quotidiana dei suoi pazienti per occuparsi solo dei simboli alchemici: al di là della sua incredibile cultura e conoscenza delle "scienze umane" egli cercava con il suo lavoro sull'immaginazione attiva e sull'amplificazione del simbolo di ridare significato, ridare senso e confini, a ciò che lo aveva perso: ottima metodologia per tutti coloro che hanno smarrito il senso del proprio essere nel mondo.

Ed ancora, Rogers non accettava incondizionatamente tutte le emozioni dei suoi "clienti" perché " ... in fondo sono buoni, ... bisogna capirli, ... vorrei vedere te al suo posto, ... e poi ricordati che sono loro che ti pagano". Rogers accettava incondizionatamente il diritto di ognuno di sperimentare il mondo così come voleva, rifiutando di sentirsi l'ago della bilancia, la stella polare dei suoi pazienti restituendo loro, insieme alla verbalizzazione delle emozioni sperimentate, la responsabilità delle scelte della propria vita: ottima metodologia per tutti coloro che hanno perso, oltre alla capacità di sentirsi, il proprio potere personale consegnandosi al conformismo del sentire comune.

Perls non formulava esercizi, giochi e tecniche per raggiungere in "sette-giorni-sette" la felicità psicofisica, quasi a voler trasformare il setting terapeutico in un circo o in un club vacanze. Perls tentava di dare strumenti concreti per far sì che le persone potessero tornare ad essere "umani": limitati forse, integrati nei propri confini si spera, ma indiscutibilmente vivi ed in contatto con il proprio ambiente: ottima metodologia per tutti coloro che non riuscendo più a distinguere l' "essere" dall' "esserci", in un processo inesorabile di desensibilizzazione, rischiano di morire psicologicamente molto prima della loro stessa morte fisica.

Infine, non penso proprio che Reich volesse essere preso ad esempio per palestre di body building, Ponendo, nel setting terapeutico, la sua attenzione direttamente anche sul corpo, Reich ha ricordato a tutti noi che mente e corpo sono un'unità inscindibile, che parti "alte" e parti "basse" hanno pari dignità e che la pietrificazione del corpo non risolve i conflitti ma, anzi, li fa assurgere a monumenti d'imperitura memoria. Dobbiamo a Reich l'idea che è possibile, sfruttando il lavoro sul corpo come strumento terapeutico, far breccia nella corazza caratteriale dei nostri pazienti per liberare la distruttività, la rabbia e l'odio controllati dalle difese. Dobbiamo ancora alle sue ipotesi la consapevolezza che la repressione di ieri, o lo scatenamento di oggi, della sessualità dei singoli individui sono sistema nei confronti della società più ampia.

Ognuno di questi "maestri" ha focalizzato in modo particolare un aspetto di ciò che qui definiamo livelli dell'esperienza, senza per questo squalificare implicitamente l'importanza degli altri. Alcuni colleghi tendono, invece, a creare una gerarchia di valore tra i vari livelli, considerandone alcuni più importanti degli altri o, peggio, considerandone alcuni solo negli aspetti più positivi ed altri solo negli aspetti più negativi. Ad esempio: "tu pensi così, ma le tue emozioni dicono il contrario. Ascolta le tue emozioni

In questo esempio, viene negata dal terapeuta la possibilità che il conflitto fra ciò che il paziente pensa e ciò che sente emotivamente possa emergere nel suo significato dinamico, consentendo l'individuazione di nuovi modi possibili di contatto con l'ambiente; invece di proporre alla persona il nostro modo di affrontare l'esistenza, andrebbe sempre ricercato l'equilibrio per lui possibile fra i diversi livelli, senza discapito di uno a favore dell'altro.

Il nostro metodo ha sviluppato un lavoro che prevede momenti di focalizzazione di un livello dell'esperienza, momenti legati all'osservazione e all'amplificazione del qui ed ora, dell'esperienza di quello che la persona sta vivendo e sperimentando e delle sue modalità di resistenza nel contatto con l'ambiente; e momenti di connessione con gli altri livelli, per collocare l'esperienza appena fatta nella sua identità globale e dare sì un'unità: è necessario tenere ben presente che siamo noi a scinderli artificialmente per meglio comprenderli, in un gioco di figura/sfondo; se, attraverso una focalizzazione, mettiamo in primo piano il livello che emerge in figura, dobbiamo essere consapevoli che nello sfondo, quale contesto attivo, sono presenti tutti gli altri livelli.

I cinque livelli dell'esperienza sono, infatti, compresenti e interconnessi: vanno conosciuti ed integrati; i livelli cognitivo-verbale, immaginativo, emotivo, sensoriale e corporeo sono funzioni, indispensabili per ognuno di noi, che possono essere rappresentate metaforicamente nel sistema nervoso centrale e periferico dell'essere umano.

Il definirli "livelli" non vuole intendere che essi abbiano, come qualità intrinseca ed oggettiva, una maggiore o minore rilevanza, ma solo che ognuno di noi, in base a fattori personali ed ambientali, li colloca in "gerarchie funzionali"; ed è necessario conoscere profondamente le nostre personali gerarchie, in quanto queste vanno ad influire in modo determinante sul meta-livello dell'autorappresentazione di noi nel mondo.

Attraverso un attento lavoro di focalizzazione e di amplificazione del livello in figura, prima, e di connessione con gli altri livelli, poi, è possibile gestire consapevolmente la propria esistenza verso una integrazione di un self che si dimostra sempre più multipolare.

Rilegare, come fogli di un libro prezioso, tutti questi aspetti sviluppa un lento ma costante recupero dell'Identità, non immaginata ma reale che ci può consentire di entrare in contatto con la realtà senza troppa ansia per le trasformazioni e l'ignoto che il futuro inevitabilmente ci riserva.