

## LA "GESTALT DELLA PROPRIA STORIA" NEL PROCESSO DI INTEGRAZIONE CON L'AMBIENTE - di Filippo Rametta

Affrontando il tema della sofferenza mi sono rivolto spesso una domanda di fondo: "è davvero possibile, ed in che misura, attuare qualche cambiamento e migliorare la qualità della vita?". A questa domanda vengono date diverse risposte a seconda dell'approccio teorico di riferimento e della disciplina che viene interrogata. Sono convinto, che ogni risposta riflette soprattutto l'atteggiamento che ognuno di noi ha verso la propria ed altrui esistenza.

Per quanto mi riguarda, considero la vita un'esperienza soggettivamente irripetibile, una realtà unica ed eccitante non solo per l'individuo, ma anche per la comunità che lo comprende. Ricordo un amico che, ad una mia affermazione del genere, mi classificò subito come idealista e romantico. Egli sosteneva che, tutto sommato, i temi fondamentali dell'esistenza sono sempre gli stessi e che, solo con qualche differenza, si ripetono nella vita di ogni individuo: si nasce, si cresce, si superano gli esami, si cerca un lavoro, una casa, una compagnia, un amore, alcuni trovano quello che cercano altri no, si è felici per qualche istante, ma molto di più si soffre, ci si ammala, ed infine si muore. Al momento non seppi obiettare nulla in quanto sentivo in quelle affermazioni un qualcosa di vero: è questo comune destino che unisce ognuno di noi a tutta l'Umanità. Ma non riuscivo ad accettare del tutto il senso di inutilità e la depressione che sentivo nell'immaginare l'esistenza umana come l'attesa, in una lunga fila, fra due eventi "marginali": la nascita e la morte.



Fu mio figlio ad illuminarmi, anche se inconsapevolmente, ed a suggerirmi l'obiezione di fondo a questa visione impotente; osservando il suo volto mi dicevo: due occhi, un naso, una bocca, due guance e capelli spesso pettinati in su: tutto sommato gli stessi elementi che compongono i volti di milioni di bambini. Ma allora come mai io lo riconosco, come mai "quel volto" provoca in me sensazioni tanto speciali?

La risposta fu immediata, richiamandomi alla memoria uno dei principi fondamentali della psicologia della Gestalt: "il tutto non è la somma delle singole parti". Ciò che rende praticamente infinita la gamma dei volti umani non è solo la caratteristica di ogni elemento, ma è soprattutto il come questi vari elementi si combinano fra di loro, il come sono posti in relazione gli uni con gli altri.

La particolare combinazione di forme di ciò che osserviamo e le emozioni ad essa associate compiono il "miracolo" del riconoscimento.

Così come avviene per il DNA (acido desossiribonucleico), anche se i temi fondamentali si ripetono in ogni vita, qualunque esistenza può affascinarci per il diverso modo del "come" le

# Associazione Culturale Chirone

singole esperienze vengono strutturate in "gestalt" per creare un individuo unico. Creare la propria personalità è un processo lungo e spesso faticoso: una continua ricerca che ci consente di emergere dallo sfondo indifferenziato della nostra primitiva esistenza, dal Kaos depositario di ogni potenzialità, per diventare figura viva e definita, attraverso un processo di scelta, di selezione delle nostre "caratteristiche" individuali. Crescere è, in fondo, passare dal "potenziale" all' "attuale".

Come per ogni creazione artistica, l'opera finale sarà una sintesi fra le qualità intrinseche della materia utilizzata e le capacità di chi la "manipola". Riconoscere la propria creazione e diventare consapevoli della propria attuale "figura" non è, purtroppo, cosa facile. L'identificazione con la propria storia, che ci consente di trovare la nostra identità, non avviene con una semplice somma impersonale di eventi, ma con un insieme selezionato di esperienze che tentiamo di mettere in relazione fra loro per trovarvi un significato unitario.

Questa gestalt della propria storia, che raffigura i "confini dell'io, ci guida nella lettura della nostra situazione attuale, nell'attribuire un significato alla nostra esperienza presente, e ci suggerisce le vie e le modalità da seguire per affrontare il nostro futuro. Ma se non vogliamo essere traditi e imprigionati in confini che non ci appartengono dobbiamo essere consapevoli che questa è pur sempre una configurazione da noi organizzata, un'estrapolazione di "eventi" dalla nostra vita, per poterne percepire il senso di unità.

Gli studi fatti sulla percezione ci hanno dimostrato come questa non sia una fotografia della realtà, una ricezione fedele e passiva degli stimoli che colpiscono i nostri sensi, ma un'attività interpretativa molto elaborata, uno sforzo della persona che seleziona gli stimoli e li organizza per formare unità significative, per creare delle "gestalt" appunto. Questo processo di ristrutturazione è reso possibile dalla formazione, in ogni realtà percepita, di una figura e di uno sfondo. Nella figura vengono unificati, in primo piano, gli aspetti del reale di cui siamo consapevoli in un determinato momento; nello sfondo vengono relegati tutti quegli stimoli che decidiamo non meritino attualmente la nostra attenzione.

Percepire, quindi, significa estrapolare un aspetto dal suo contesto, aggredire e frantumare l'unità del reale, per avere la "sensazione" di ciò che ci circonda: per fare questo "fissiamo" la fluidità, annulliamo il movimento. A compensare l'arbitrarietà di questa operazione interviene la "flessibilità" fra la figura e lo sfondo.

Una volta formata una gestalt, una volta percepita una figura, questa può essere rimandata nello sfondo e può essere costruita una nuova "forma". La successione delle varie gestalt, ci consente di recuperare, così, il movimento perduto nell'atto del "fissare".

Ma chi o cosa determina la scelta del materiale che viene posto in primo piano per formare la figura e di quello che, invece, viene respinto o resta nello sfondo? Da un lato gli stimoli hanno proprietà e relazioni fra loro che ci inducono a costruire delle "figure": basti pensare alla capacità degli slogan pubblicitari di catturare la nostra attenzione. Dall'altro, caratteristiche e "motivazioni" personali di chi percepisce determinano la scelta.

E Perls, fondatore della **Psicoterapia della Gestalt**, insisteva spesso sull'importanza dei bisogni: sono questi che ci spingono ad interagire con il mondo e ad attivare il nostro sistema senso-motorio. Dal momento che i bisogni di ognuno di noi sono innumerevoli, non possono essere tutti nello stesso momento soddisfatti. Da qui la necessità di ordinarli gerarchicamente, ponendo i più pressanti in "primo piano" e relegando i meno urgenti nello "sfondo". Solo una volta soddisfatti i bisogni in figura questi lasceranno il posto agli altri, che riusciranno ad emergere in un movimento simile a quello del moto ondoso.

Purtroppo, però, questo movimento non è sempre armonico: a volte la situazione ambientale non è così favorevole ed è necessario interrompere il ciclo di soddisfacimento del bisogno che resta aperto come figura incompleta.

# Associazione Culturale Chirone

Così come avviene per la gestalt non chiusa, il bisogno non soddisfatto rimane fastidiosamente in primo piano e preme sempre di più per trovare il suo naturale completamento.

Se l'interruzione è temporanea od occasionale, la mediazione che l'individuo deve necessariamente trovare, fra il proprio bisogno e le pressioni ambientali, rappresenta una modalità originale adeguata alla situazione in quanto realizza l'unica possibilità attuale di contatto.

Se, al contrario, l'interruzione è definitiva o ripetitiva, la persona può perdere la fiducia nel proprio ambiente e nelle sue capacità di soddisfare i propri bisogni fondamentali e, soprattutto, può imparare che è inutile verificare se oggi, in questa particolare situazione, le condizioni sono cambiate: può cioè perdere fiducia nel "contatto", e strutturare una percezione di sé rigida ed insufficiente. Insieme organizzato delle nostre esperienze ci guida nella vita né più né meno di come la carta stradale che ho in macchina mi conduce abitualmente da un mio caro amico, persona veramente a modo, che ha però la cattiva abitudine di cambiare spesso il luogo della propria dimora.

Per fortuna è una mappa aggiornata, così che posso riconoscere facilmente i segnali, gli svincoli giusti, ed arrivare a destinazione

Cosa accadrebbe se utilizzassi invece una mappa antica? Forse troverei un tesoro, ma, molto probabilmente, non riuscirei ad incontrare il mio amico "ballerino". È necessario mantenere continuamente aggiornata la nostra "carta stradale" confrontandola con la realtà; spesso è necessario sperimentare le variazioni ed integrare il vecchio con il nuovo.

Così come avviene quando osserviamo le stupende e diverse immagini che si formano in un caleidoscopio, una semplice variazione nel campo, una novità, anche se piccola, ha il potere di modificare le relazioni reciproche fra le varie parti, dando vita ad un nuovo assetto di tutto l'insieme che, a sua volta, dà un diverso significato alle singole esperienze.

A volte le variopinte figure che osserviamo ci appaiono così belle che saremmo tentati di arrestare il movimento, sapendo che quell'immagine che tanto ci affascina svanirà nel nulla per essere irrimediabilmente sostituita da quella successiva.

A volte ci aggrappiamo disperatamente a ciò che abbiamo già sperimentato di noi e del mondo e fissiamo rigidamente la nostra percezione su ciò che ormai non è più, rifiutandoci di rischiare ed osservare le nuove immagini che forse, tutto sommato, possono anche essere più belle di quelle che tanto ci avevano affascinato.

Ritengo che questo sia un obiettivo molto importante per ogni psicoterapia; certamente è un obiettivo fondamentale per la Psicoterapia della Gestalt: consentire d'acquisizione di una auto ed eteropercezione più flessibile, non rigidamente fissata alle situazioni del passato e maggiormente adeguata alla realtà di oggi.

Il senso di impotenza di chi si identifica passivamente con la propria storia e con i propri limiti e quello di onnipotenza di chi del tutto li rifiuta, impedisce l'eccitante contatto con la novità della propria situazione attuale, il vivere l'avventura del rinnovarsi di ogni giorno.

Solo riportando l'individuo nel "qui-e-ora", cercando di fargli vivere la propria esperienza nel momento presente, è possibile attuare qualche cambiamento.

Su questo punto desidero precisare un aspetto, che ritengo importante: il principio del "qui-e-ora" tanto fondamentale per gli iniziatori della Psicoterapia della Gestalt, che hanno riconosciuto nella situazione presente il potere creativo dell'esperienza, così sottolineato da determinare spesso l'identificazione di tutta la teoria della P.d.G. con questo concetto, è stato a volte portato alla sua esasperazione massima.

Forse attratto in modo superficiale dall'efficacia di alcune tecniche, qualche collega si rifiuta categoricamente di ritenere rilevante, per la vita dell'individuo e per la terapia, tutto quello che riguarda il "là" e il "prima-e-dopo".

Così una geniale riflessione viene estrapolata dal suo contesto naturale e resa inutile.

Il "qui-e-ora" è momento esaltante e potente che necessita, per stagliarsi come figura viva, di uno sfondo che rimane pur sempre indispensabile.

# Associazione Culturale Chirone

Lo sfondo, che in inglese è "ground" = "terra", rappresenta la parte fertile dell'individuo, la parte che consente la produzione di sempre nuove figure, così come lo spazio ed il tempo partoriscono sempre nuovi "qui-e-ora" Ognuna di queste polarità deve all'altra la sua esistenza.



In uno dei suoi ultimi libri, "La Terapia gestaltica parola per parola", Perls scrisse:

« Adesso vorrei parlarvi di un dilemma che non è facile capire. E' un po' simile a un koan, uno di quegli enigmi Zen apparentemente insolubili.

« Questo Koan, dice: Nulla esiste se non il qui ed ora. L'ora è il presente, il fenomeno, è ciò di cui si è consapevoli, è il momento in cui ci si portano dietro i propri cosiddetti ricordi e le proprie cosiddette aspettative. Quando si ricorda o si prevede qualcosa, lo si fa ora. Il passato non c'è più. Il futuro non c'è ancora. Se dico: "Io ero", questo non è l'ora, è il passato. Se dico: ---Voglio che", questo è il futuro, e ciò che non è ancora. Non può esistere assolutamente nulla all'infuori dell'ora.

« Certe persone allora se ne fanno un programma. Ne ricavano un postulato: "Si dovrebbe vivere nel qui e ora". Io invece dico che non è possibile vivere nel qui e ora, e che nonostante questo nulla esiste all'infuori del qui e ora.

« Come facciamo a risolvere questo dilemma? Che cosa si nasconde nella parola ora? Come mai ci vogliono anni e anni per capire una semplice parola come la parola ora? Se voglio ascoltare un disco, il suono inciso sul disco fa la sua comparsa soltanto quando la puntina e il disco si toccano, quando entrano in contatto.

« Non c'è suono del prima, non c'è suono del dopo.

« Se fermo il disco, anche se la puntina è ancora a contatto col disco non c'è più musica, dato che c'è soltanto l'ora assoluto.

« Se si cancellasse il passato, o se si cancellasse l'attesa dei temi che verranno fuori tra tre minuti, ascoltare quel disco che gira sul giradischi sarebbe una cosa inconcepibile. Ma se cancellate il presente, non vi arriva più nulla. Anche da questo esempio, allora capite che sia ricordare che prevedere sono cose che facciamo qui e ora.

« Forse allora potrei dire che l'ora non è la bilancia, ma il punto di sospensione, è il punto zero, è un nulla, e questo è l'ora.

« Al momento stesso in cui sento di fare esperienza di qualcosa, e ne parlo, ne faccio un oggetto d'attenzione, il momento è già passato. E allora a che serve parlare dell'ora? Serve a molte cose, a moltissime cose ».

Estrapolare un aspetto della realtà dal suo contesto, il separare la figura dallo sfondo, il ritenere importante solo una polarità, è un'operazione che, in alcune circostanze, può essere utile per avvicinarsi alla complessità del reale e per favorire la conoscenza. Ma resta pur sempre un'operazione arbitraria che non può essere considerata come definitiva a pena di perdere completamente il contatto con la realtà.

Così per l'individuo e l'ambiente non ha senso pensare all'uno se non in funzione dell'altro: è un tutto inscindibile che non è determinato ma, anzi, determina la qualità delle singole parti in funzione della reciproca relazione.

# Associazione Culturale Chirone

La terapia, occupandosi dell'individuo, non può quindi tralasciare di considerare anche l'ambiente esterno nel quale lo stesso vive e del quale è parte integrante, così come non si può disconoscere l'esistenza di una storia che influenza il modo di vivere l'esperienza presente, né si può tralasciare l'importanza di una direzionalità verso un obiettivo futuro che condiziona le scelte attuali.

E ingenuo pensare di poter chiudere le esperienze irrisolte del passato semplicemente "ora-per-allora", raffigurando il processo terapeutico come chiusura magica di un cerchio, limitandosi a dare oggi quello che è mancato ieri, senza diventare consapevoli delle "mutazioni", intervenute nel processo di maturazione dell'individuo.

Immaginando un disco nel quale venisse separato un solco da quello precedente e da quello successivo, operando cioè una chiusura del cerchio, si avrebbe sì il suono ma, essendo la puntina incantata sempre sullo stesso solco, si ascolterebbe un suono ripetitivo e noioso: alla fine una litania e non una melodia.

All'idea del cerchio, mi piace sostituire, relativamente al processo terapeutico, quella della spirale, dove ogni cerchio è collegato al precedente, occupa in ogni attimo uno spazio nuovo ed è diretto verso l'espansione dei "confini dell'io".

La crescita e l'espansione verso il nuovo sembrano essere un bisogno fondamentale per l'uomo, una sua costante ricerca; alla polarità opposta le novità risvegliano le nostre paure per l'ignoto ed il nostro desiderio di evitare il rischio, facendoci aggrappare al già conosciuto. Sappiamo tutti cosa accadde, in tempi relativamente vicini, a chi sostenne che era la Terra a girare intorno al Sole e non il contrario.

Ci volle diverso tempo per comprendere che le nuove scoperte non sconfessavano i "testi sacri", ma che questi ultimi erano stati scritti in funzione e come prodotto della cultura del loro tempo.

Così fu difficile per chi si sentiva il centro dell'Universo comprendere che tutto il proprio mondo poteva cambiare, cambiando la prospettiva di osservazione.

Il bisogno di sicurezza è stato sempre molto forte nell'Umanità ed, a volte, ha rischiato di smorzare l'eccitazione dell'avventura: "Sì, ci muoviamo, ma in fondo sempre e comunque intorno alla stessa orbita, per cui fra un ciclo ritorneremo dove siamo ora!".

Allo stesso modo la geniale intuizione dei "corsi e ricorsi storici" che rappresentava un'attenta analisi del modo di procedere dell'Umanità, simile a quello del camminare, con l'alternanza di perdita e riacquisto dell'equilibrio, è stata a volte recepita in modo improprio: quale utilità vi può essere, infatti, in un movimento in funzione del quale qualsiasi sia il punto di partenza questo sarà senz'altro anche il punto di arrivo? Ma questo oltre che improprio è anche falso!

La Terra non percorre la "stessa"orbita intorno al Sole, in quanto anche quest'ultimo è in movimento insieme a tutto l'Universo, occupando attimo dopo attimo spazi che, per la diversa prospettiva di ciò che contengono, sono sempre "nuovi".

Lo stesso avviene per la storia dell'Umanità: questa non si dondola sempre su se stessa, ma si muove reagendo agli squilibri con la ricerca di nuovi assetti sociali.

Questa ricerca è anche il punto focale dell'interazione individuo-ambiente che, assecondando l'emergere di sempre nuovi reciproci bisogni, tende ad individuare integrazioni più soddisfacenti.

Integrare i bisogni non significa confonderli fra di loro: se lascio le chiavi del mio appartamento ai vicini chiedendo loro di innaffiare le piante e nutrire i piccoli pesci del mio acquario tropicale, non mi aspetto che uniscano le due cose: potrebbero innaffiare l'acquario ed il risultato non sarebbe certo esaltante.

Quando parlo di "integrazione", mi riferisco al rapporto dinamico di due forze, di due polarità, che, da un lato, rispondono al bisogno esistenziale di autoindividuarsi, di diventare consapevoli di se stesse, dell'insieme dei propri bisogni, delle proprie regole, della propria intenzionalità, dei propri limiti e delle proprie potenzialità: il tutto per affermare "io esisto!"; dall'altro, nella consapevolezza che la propria esistenza è frutto dell'esistenza della polarità opposta, queste forze rispondono al bisogno di "entrare in contatto con", di creare una relazione che, nel

# Associazione Culturale Chirone

rispetto della propria individualità, crei sempre nuove modalità soddisfacenti di contatto, di "integrazione" appunto.

Per entrambe le polarità, il sistema di azioni e reazioni dipende non già dalla realtà oggettiva della relazione, ma dalla reciproca "percezione", dal diventare consapevoli dei propri bisogni e del come poterli soddisfare in funzione dell'altro.

Il rapporto dinamico fra questi bisogni opposti ma inscindibili, fra il bisogno di appartenenza e di separazione, di simbiosi e di differenziazione, di contatto e di ritiro, segue lo svolgersi di tutta la storia dell'Umanità fin dal suo nascere.



Ognuno di noi conosce certamente la metafora dell'Eden. Non sono un biblista e non intendo addentrarmi in considerazioni etico-religiose. Ho ripreso questa metafora perché recentemente mio figlio mi ha rivolto una domanda che ricordo di aver fatto anch' io, pressappoco alla sua età: «Ma perché hanno mangiato la mela? Perché sono stati così stupidi? Potevano essere felici per l'eternità! Ed io avrei avuto tutto quello che desideravo senza dover andare sempre a scuola e fare tutti i compiti!! ». Che "illusione"! Come me, anche lui non ha capito, e non avrebbe potuto vista l'età, che senza quell'errore lui stesso non esisterebbe, in quanto non esisterebbe la vita.

Come ci viene rappresentata l'esistenza di Adamo ed Eva nel Paradiso terrestre?

Adamo aveva certamente una scarsa consapevolezza di sé, era un tutt'uno con il proprio ambiente: uno dei suoi primi "insight" fu: "sono uomo" in funzione della creazione del suo opposto: Eva.

Era una situazione idilliaca, paradisiaca appunto, ma per qualche verso insoddisfacente.

Entrambi non avevano consapevolezza della propria realtà: non erano consapevoli di essere nudi e con questa non conoscevano i propri limiti.

E così il desiderio di espansione e di libertà li portò ad identificarsi con ciò che più amavano: Dio. Il senso di onnipotenza che ne derivò, determinò l'aggressione incontrollata dell'ambiente, il morso alla mela, il peccato originale, la perdita dell'illusione, il castigo, la cacciata dall'Eden. In tal modo Adamo ed Eva, attraverso la trasgressione di principi non liberamente scelti, acquisirono la consapevolezza della propria esistenza: seppero di essere nudi, provarono il caldo ed il freddo, la fame e la sete, il piacere ed il dolore, conobbero la "morte". E dalla morte: "la vita"!

La situazione iniziale era una realtà simbiotica, del tutto confluyente. Ai nostri simpatici ed antichi parenti era concesso tutto e gli veniva solo chiesto di adattarsi passivamente a quello che gli veniva dato con infinito "Amore".

Ciò che gli era proibito era, in fondo, solo crescere, differenziarsi, diventare consapevoli di se stessi, amare a loro volta!

Probabilmente la loro scelta non fu delle più felici, ma mi rifiuto di vedere nel loro atto solo la disobbedienza e non anche il tentativo, per certi aspetti sicuramente inadeguato, di modificare la propria realtà e soddisfare il bisogno fondamentale di esistere, di nascere.

Per fortuna in questa metafora, così come in quasi tutte quelle che riguardano la Creazione, la

# Associazione Culturale Chirone

deviazione dal progetto originario viene in parte recuperata attraverso una "ristrutturazione", attraverso una nuova sintesi che, nonostante tutto, consente all'uomo di entrare in un "contatto" più autentico con il proprio Creatore.

Come far capire tutto questo a mio figlio: che per potersi appartenere è necessario prima separarsi?

Quanta sofferenza c'è nel differenziarsi, nel diventare consapevoli di se stessi e quanto è inappagabile il desiderio di ritornare nell'Eden, nell'utero materno, nel "Kaos" principio indifferenziato di tutte le cose.

E così l'Uomo, per sfuggire alla propria sofferenza, al lutto della separazione, ha spesso tentato, con droghe di ogni tipo, fisiche e psichiche, di creare paradisi artificiali che gli dessero la sensazione, l'illusione, di quello perduto.

Ma la "nascita" avviene comunque: e con essa la separazione ed il cambiamento.

La staticità, come assenza di trasformazioni, è pura illusione, solo un'ingenua fantasia che ci fa perdere il significato più tangibile della nostra esistenza.

Il movimento e le conseguenti mutazioni devono essere consapevolmente accettati ed integrati nella gestalt della propria storia, per poter fluire liberamente nella nostra vita e non rappresentare una forza minacciosa e destabilizzante.

Percepire il cambiamento significa "levare gli ormeggi", abbandonare la sterile sicurezza di una rigida identificazione con la vecchia gestalt della propria storia ed affrontare l'incerta ma eccitante avventura con la vita, per riformulare una sempre nuova configurazione, una sempre nuova immagine del sé.

Tutto questo nell'umile consapevolezza che ogni metamorfosi sia essa vissuta in terapia o no, è un momento estremamente delicato: si abbandonano le vecchie proiezioni, i vecchi gusci, e non si è ancora abbastanza forti per sfruttare appieno le nuove acquisizioni.

In questo momento di passaggio la Psicoterapia della Gestalt cerca un nuovo equilibrio fra il vecchio ed il nuovo, fra il ricordo della propria storia ed il desiderio di un futuro più "personale", sviluppando nell'esperienza presente la capacità di discriminare fra i propri bisogni e quelli dell'ambiente.

In questo essa è simile all'arte: come in un dipinto, sia esso sfumato o a tinte forti, il rapporto fra i diversi colori esprime, in una integrazione creativa, la visione personale del mondo dell'autore: e, come tale, non può essere rigidamente prefissata.