

Mario Mengheri- Riccardo Zerbetto

L'APPROCCIO ALLA PSICOSOMATICA  
TRA GESTALT E PSICOLOGIA ANALITICA

*Estratto*

*Il processo psicoterapico può essere inteso come una progettazione e messa in atto di momenti pedagogici, ovvero un intervento su processi cognitivi, partendo da comportamenti acquisiti che disturbano oltre che noi stessi, l'altro cui ci rapportiamo, per riadattarli alle necessità del presente nel momento relazionale. Proprio in questa situazione l'enfasi posta sull'hic et nunc dalla teoria della Gestalt acquista tutta la sua pregnante importanza. Seguendo la Psicologia Analitica, il Senso a cui si fa cenno in questo contributo, va inteso come orizzonte al cui interno ognuno fissa determinati significati ove esprime la propria esistenza. I presupposti teorici e clinici di C.G. Jung con quelli di F. Perls rappresentano il coagulo di una visione diversa e meno sofferente della vita. Sotto questo profilo le diverse malattie mentali possono essere lette come altrettante modalità in cui il soggetto si rivela incapace di conferire "significato" all'esistenza e al mondo che ad essa si presenta.*

Vi è più ragione nel tuo corpo che nella tua migliore saggezza. E chi sa a quale scopo per il tuo corpo è necessaria proprio la tua migliore saggezza.

F. Nietzsche

**Introduzione**

Le incertezze sulla natura del problema psicosomatico collocano la psicosomatica stessa nell'area del paradosso della scienza e della clinica. Le scienze "tradizionali" mostrano, infatti, incertezza nel modo di rapportarsi alla psicosomatica poiché questa disciplina esprime l'unità indivisibile dell'essere umano e, al contempo, la profonda diversità tra funzioni somatiche e psichiche. Gli stimoli raccolti nel corso degli anni si sono sviluppati in direzioni insospettabili. Non provengono solo dalla psicoanalisi ma anche da terapeuti corporei e da filosofi e ricercatori che si sono ispirati a diversi approcci. La conclusione è che il corpo è l'inseparabile amico della mente e viceversa, e quando questo non avviene il corpo recita i drammi della mente e/o la mente recita i drammi del corpo. Il risultato cui tende questo lavoro è un quadro aggiornato sull'interazione (ma ci chiediamo quanto sia opportuno parlare d'interazione) psiche/corpo. Da ciò difficilmente potrà prescindere non solo chi professionalmente è interessato alla terapia, ma anche lo studioso che ancora si pone l'interrogativo sollevato dal misterioso salto che divide il somatico dallo

psichico. Dicotomia che, dal nostro punto di vista, è complesso nominare nei termini canonici.

A differenza di Freud, Jung ha tenuto sempre distinti i processi organici da quelli psicologici. Questo gli consentì di poter vedere meglio, dei due processi, anche le collaborazioni e la reciprocità lasciando ampi spazi alle correlazioni psicosomatiche. Nel 1928 Jung, scrivendo intorno alle *Considerazioni generali sulla concezione energetica in psicologia*, presenta una concezione della psiche essenzialmente finalistica. Concepisce l'evento partendo da un fatto per coglierne lo scopo: **(NOO: partendo dalla conseguenza per risalire alla causa, nel senso che)** alla base delle modificazioni cui soggiacciono i fenomeni c'è un'energia, che si mantiene costante in queste modificazioni e che infine conduce entropicamente a uno stato di equilibrio generale (*Opere*, vol. 8, p. 12). Con il 1945 il padre della psicologia analitica si dedica alla ricerca dell'area intermedia tra materia e psiche. Non possiamo essere soggetti di valutazione della psiche senza usare la nostra stessa psiche. In altre parole non è possibile studiare la psiche oggettivamente. È però possibile uscire dalla psiche guardandola e studiandola attraverso un'altra scienza ovvero ricercandola con la fisica. Anche la fisica però è un prodotto della psiche e dunque Jung resta bloccato nelle sue ricerche cercando di sostenere affermazioni quali "esiste non solo la possibilità ma una certa probabilità che materia e psiche siano due aspetti diversi di una medesima cosa" (Jung, *Opere*, vol. 8, p. 232), ed anche "il mondo di psiche e materia è il medesimo e l'uno partecipa dell'altro. Si potrebbe perciò arrivare ad una concordanza ultima tra i concetti fisici e concetti psicologici" (*Opere*, vol. IX, p. 247). È proprio in questo periodo che si avverte il passaggio, o la rottura, dalle relazioni deterministiche a favore delle analogiche, ovvero tra il causalismo, la spiegazione e la com-prensione cioè la ricerca di senso. È avvenuto il passaggio tra causalità e sincronicità. Jung parla della tendenza dell'uomo verso l'individuazione e del principio di sincronicità come contrapposizione al principio di causalità. Se nei primi scritti sull'energia la scelta della fisica per Jung era una risposta all'esigenza di dare un fondamento scientifico al discorso sulla psiche, in seguito, Jung mutua alcuni concetti dalla fisica quantistica per mostrare come sia compatibile la compresenza dell'ordine e del disordine, dell'organizzazione e della disorganizzazione, della determinazione e della indeterminazione. In questo modo l'idea stessa di scienza viene svincolata dai classici modelli meccanico-razionalistici ed è questo nuovo modo di vedere la scienza che Jung pone a base della sua "teoria della psiche". Esiste non la possibilità, ma la probabilità che materia e psiche siano due aspetti diversi di una medesima cosa o, forse azzardando, uno stesso fenomeno, una medesima complessità energetica che per adesso ci è data solo da pensare in attesa di paradigmi esplicativi o opportune categorie scientifiche che al momento possiamo pensare solo derivanti da studi e quindi da leggi della fisica quantistica.

Desiderando introdurre alcuni momenti di storia della *Gestalt* fu nel 1930 che alcuni studiosi della Scuola di Francoforte misero in evidenza come l'atto percettivo, in particolare quello visivo, rappresenta un'operazione assai complessa che non poteva ricondursi alla semplice sommatoria dei singoli dati sensoriali acquisiti, ma evidenziava al contrario un'attitudine ad organizzare la miriade delle sensazioni elementari in *figure* emergenti da uno sfondo che, per vari motivi, risultano, per il soggetto, particolarmente pregnanti e cariche di energia di un dato momento. Fu merito di Friederick Salomon Perls innestare i contributi degli psicologi della Forma (*Gestalt*) che, come abbiamo scritto, si era rivolta fin dal 1930 alle caratteristiche delle funzioni percettive, sul terreno della teoria e della pratica psicoanalitica e di un'impostazione fenomenologica-esistenziale. Unitamente ad altri contributi teorici (come la Teoria del Campo di K. Lewin, l'Autoregolazione Organismica di K. Goldstein, il pensiero differenziale di S. Friedländer, e la Semantica Generale di A. Korzybsky) e metodologici, (come lo Psicodramma, la *Sensory Awareness* e lo Zen), scaturì un orientamento teorico-applicativo nel campo della psicologia e delle scienze umane di assoluta originalità. Lewin (1936) ha mostrato che l'ambiente vissuto determinato dalle nostre percezioni, dalle nostre azioni e dai bisogni attuali in relazione ai quali i vari punti del campo avrebbero valenza positiva o negativa, determina forze di attrazione e di repulsione, registrate dai nostri stati affettivi, che tendono all'equilibrio che si raggiunge attraverso nuove azioni (questo ricorda molto i complessi a tonalità affettiva studiati da Jung). Sviluppatisi negli Stati Uniti a partire dagli anni '50 la Scuola della *Gestalt* rappresenta un suggestivo e innovativo indirizzo nel vasto panorama degli orientamenti nella psicoterapia e nelle scienze umane.

L'orientamento a superare la dimensione dicotomica-contrappositiva estesa da Perls alla polarità mente/corpo, causa/effetto, soggetto/oggetto, individuo/ambiente, osservatore/osservato, eccetera, come superamento di una posizione filosofico-scientifica assai radicata in Occidente (Platone, Cartesio, Galileo, .....), lo porta ad esplorare sino alle conseguenze estreme l'ipotesi di una dimensione di polarità non intrinsecamente contrapposte, ma anzi inscindibilmente interagenti in una relazione di complementarietà dinamica trovando molti altri presupposti teorici significativi antecedenti in Jung. La psicologia della forma ha elaborato una teoria della nevrosi a partire dalla relazione individuo ambiente dove, per sopravvivere, l'individuo deve continuamente modificare le sue tecniche manipolatorie per soddisfare i suoi bisogni, evitando ogni irrigidimento, fonte prima di nevrosi, dove i fatti esperienziali vengono aggiunti alla personalità e non integrati.

Questo contributo nasce dunque dalla considerazione che la *Gestalt* è figlia della psicoanalisi e spesso, più di quanto non possa apparire a prima vista, della Psicologia Analitica. Parleremo dei concetti base della *Gestalt* rilevandone alcuni momenti di congiunzione con la Psicologia Analitica, quantunque

certamente non esaustivo, auspichiamo che questo lavoro riguardante la psicosomatica, possa divenire, uno strumento in più atto ad avvicinare, nella mente del lettore, il pensiero di Jung a quello di Perls.

### **1. Concetti minimi che caratterizzano l'approccio della *Gestalt***

Presentare in termini concettuali gli elementi che caratterizzano la Psicologia della *Gestalt*, in particolare in tale ambito, non rappresenta una difficoltà particolare rappresentando l'attenzione al vissuto corporeo parte integrante dell'approccio della *Gestalt* e non una sua particolare applicazione. Una presentazione attraverso i concetti comporta tuttavia il limite di non dare il senso della peculiarità dell'approccio gestaltico per lo meno a coloro che non ne hanno un'esperienza personale e diretta.

Come esprimere infatti attraverso il linguaggio scritto aspetti che ineriscono un ambito comunicativo che di per sé non funziona attraverso la mediazione concettuale come è appunto il corpo ed il mondo dei segnali che lo stesso invia, specie - come ci interessa in questo contesto - allorché attraversa stati di disagio o di malessere?

Un tema analogo, lo sappiamo, fu posto da S. Freud quando si pose il quesito su come una comunicazione attraverso il *medium* della coscienza e del pensiero razionale e della parola, che definì processo secondario, può cogliere ed esprimere contenuti che ineriscono la dimensione inconscia, le pulsioni allo stato nascente, cui attribuì il termine di processi primari.

Operata la trasposizione da polarità conscio/inconscio propria della prima topica a quella di Super-Io ed Es proprio della seconda topica, Freud individuò nelle funzioni dell'Io l'istanza mediativa tra le due dimensioni. Tale apparato, avrebbe appunto la funzione di trovare un ambito comunicativo (che definì pre-conscio) tra le istanze prevalentemente inibitorie collegate al principio di realtà con quelle pulsionali collegate al principio del piacere.

In questi termini possiamo vedere l'Io come funzione mediativa tra un mondo interno ed un mondo esterno. Ogni volta che si creano delle difficoltà di comunicazione - nel senso di mancato incontro tra esigenze fondamentali e possibilità di soddisfacimento delle stesse - tra le due dimensioni in perenne relazione dinamica (per Freud inevitabilmente conflittuale), si avrà una situazione di difficoltà comunicativa, di possibile tensione tra l'apparato di difesa teso a contrastare l'emergenza delle richieste pulsionali e la conseguente situazione di stallo o blocco energetico che nel prosieguo verranno approfondite. Al di là delle applicazioni alla clinica, tale bi-valenza della natura umana richiama inoltre alla dimensione del simbolo quale elemento di mediazione tra il mondo del bios e quello della rappresentazione, del significato e del significante.

#### **1.1. Sintomo, simbolo e segno**

Dalla connessione dei procedimenti che portano dalla dimensione della corporeità a quella della rappresentazione mentale e dagli scritti di psicoterapeuti, psicoanalisti e semiologi emerge il gradiente di significato delle parole sintomo, simbolo e segno.

*Sintomo*, stando all'origine semantica della parola, significa evento bruto, corporeo ma privo ancora di un significato o quantomeno di un significato manifesto.

Per *segno* s'intende l'elemento semantico in codice, cifra, segno, l'elemento informatico e quindi squisitamente immateriale che rimanda a qualche cosa che, per contro, ne è dotato. Una moneta, o più ancora una carta moneta o un assegno, rappresentano un rimando ad un bene concreto che in qualche modo "significano". Tra la materia senza capacità di parola, e quindi di significazione e la parola-segno senza aggancio alla materia sussisterebbe un'incolmabile *hiatus* che a più riprese poeti e filosofi hanno segnalato.

Tra i due mondi serve un mediatore, una funzione di trasduzione e di raccordo. A tale funzione assolve il *simbolo*.

Il termine allude, dal greco, ad un *sun ballein* "mettere assieme" cioè ad un convergere di due elementi, ad un incontro tra parti che trovano una forma di articolazione significativa. In origine si attribuiva tale termine soprattutto ad una moneta spezzata. Il ricongiungimento delle due metà dava ai possessori delle stesse la garanzia che il significato attribuito a questo elemento-chiave era credibile e certo. Il perfetto incastro tra la mia metà e quella di un creditore avrebbe sancito l'obbligo dello stesso di consegnare il dovuto a chiunque si fosse presentato in possesso dell'altra metà.

La moneta, per essere simbolo, deve essere quindi una moneta spezzata. Essere un due che può ricomporsi senza lasciare dubbi sull'identificazione delle parti destinate al ricongiungimento. Quella metà e nessun'altra ha la proprietà di ricostituire l'*holos* l'interezza perduta. Nell'antica Grecia era d'usanza di tagliare in due un anello, una moneta o qualsiasi oggetto, e darne una metà a un amico o a un ospite. Queste metà, conservate da una o dall'altra parte, di generazione in generazione, consentivano ai discendenti dei due amici di riconoscersi. Appunto questo segno di riconoscimento si chiamava Simbolo. Platone, riferendosi al mito di Zeus che, volendo castigare l'uomo senza distruggerlo, lo tagliò in due, concluse che da allora "ciascun di noi è il simbolo di un uomo" (Platone, 1973, *Convito*, Opere, Laterza, Bari, 189-193): la metà che cerca l'altra metà, il simbolo corrispondente. Il simbolo, dunque come il segno, è caratterizzato dal rinvio. Ciò ha consentito da un lato di includere il simbolo nell'ordine del segno come un suo caso specifico, dall'altro di opporlo al segno perché, mentre il segno compone in modo convenzionale qualcosa con qualcos'altro, il simbolo, evocando la sua parte corrispondente, rinvia ad una determinata realtà che non è decisa dalla convenzione, ma dalla ricomposizione di un intero. Anche per C. G. Jung il simbolo è altro dal segno con conseguente

irriducibilità dell'ordine simbolico all'ordine semiotico. Nell'accezione più stretta della parola, il simbolismo fa riferimento ad una realtà che trascende la realtà quotidiana di tutti gli uomini, ma non trascende certo la realtà interiore. In ambito psicologico i sintomi rappresentano l'indizio da cui inevitabilmente partire per identificare, classificare e, auspicabilmente, curare gli stati di malattia. Si introduce così nel discorso del linguaggio del corpo e del malessere un elemento preciso che è, appunto, quello simbolico.

Non interessa tanto, in questa contributo, l'elencazione dei sintomi di una determinata sindrome, quanto il tema della significazione degli stessi. In altri termini: quali possibilità abbiamo noi di operare, attraverso la decodifica simbolica, un ricongiungimento tra *l'elemento sintomatico* e quello *segnico*?

Se noi prendiamo in considerazione il panorama degli approcci che s'interessano di psicosomatica troviamo orientamenti che si rivolgono prioritariamente al corpo "in sé" e quindi alla classificazione e trattamento dei suoi sintomi attraverso tecniche di manipolazione (chimica o fisica) che si presentano come relativamente meno interessate all'ambito dei significati che tali sintomi possono avere.

Dall'altra parte troviamo orientamenti maggiormente interessati al tema della interpretazione, della decodifica, della comprensione di ciò che il messaggio corporeo possa *significare*. In tale orientamento l'approccio analitico si trova paradossalmente vicino a quello cognitivista - pur rappresentando quest'ultimo una derivazione dal comportamentismo - nella misura in cui si dimostra prioritariamente interessato all'aspetto cognitivo ed interpretativo del fenomeno. È "al confine" tra un approccio somatico ed interpretativo che si pone la Terapia della Gestalt interessata appunto ai *fenomeni di confine* tra la dimensione intrapsichico-rappresentativa dei vissuti e quella degli agiti.

Radicarsi ed operare nella dimensione del *sim-bolo* significa, in questi termini, oscillare costantemente tra vissuto emergente dalla soggettività del paziente e comportamento osservabile da una prospettiva oggettivante. Ambito privilegiato della interazione mondo interno - mondo esterno (vuoi sotto la forma dell'incontro-scontro che del mancato incontro) è la dimensione corporea. In essa si riflettono le *funzioni del sé* che, nell'ottica *gestaltica* sono squisitamente *organismiche* in quanto radicate su funzioni prioritariamente biologiche. A differenza della concezione freudiana in cui il simbolo si chiarisce nella sua funzione omeostatica (ritrovamento dell'equilibrio turbato attraverso la duplice funzione del veicolare fantasticamente la pulsione e al contempo occultarla) la natura del simbolo, secondo Jung è per eccellenza ana-omeostatica nel senso che detto simbolo suscita una tensione, invece di annullarla, crea una spinta in avanti, apre un nuovo dislivello energetico, si protende verso un equilibrio che rimane costantemente al di là di esso (Trevi, 1986, p. 8).

Per Jung non esistono contenuti simbolici se non per una coscienza che li instaura; i simboli sono storici perché non appena partoriscono il loro significato

cessano di essere simboli e diventano segni; il simbolo non è un significato ma un'azione che mantiene in tensione gli opposti dalla cui composizione nascono i processi trasformativi; nel simbolo c'è un'eccedenza di senso verso cui si orienta il processo di trasformazione psichica.

Nel tentativo di meglio inquadrare l'approccio gestaltico, con particolare riferimento al tema in oggetto, possiamo individuare i seguenti elementi costitutivi che, come vedremo, lo avvicinano ad orientamenti da cui in parte deriva salvo manifestare una sintesi originale che non può sfuggire a chi ne approfondisca gli aspetti teorici e soprattutto le applicazioni nella clinica.

## **2. Riferimenti epistemologici della Gestalt e della Psicologia Analitica riguardo la psicosomatica**

### **2.1. Derivazioni e differenziazioni dalla Psicoanalisi**

Perls si discosta dalle teorie psicoanalitiche, vediamo in sintesi attraverso questi punti:

- disconoscimento del primato della libido come realtà pulsionale primaria in favore di una molteplicità di bisogni che emergono con intensità diversa in funzione del livello di crescita dell'individuo e delle situazioni ambientali attivatrici o inibitorie. Di tali cariche energetiche, alla base dell'istinto di sopravvivenza dell'individuo (bisogni) e della specie (desideri), Perls ha approfondito nella sua opera *Ego, Hunger and Aggression* (cui aggiunge successivamente il sottotitolo di *Revisione della teoria di Freud*) in particolare la componente dell'oralità, la incorporazione di cibo come schema di futuri modelli di relazione con l'ambiente;
- il privilegio della dimensione del presente rispetto al passato nell'indagine critica e nel lavoro terapeutico;
- il superamento della dicotomia Es-SuperIo in vista di una concezione olistica non strutturalmente contrappositiva tra domande dell'individuo e risorse potenziali dell'ambiente allorché meccanismi di autolimitazione non interferiscano vistosamente sulle capacità dell'individuo di divenire consapevole dei suoi bisogni (reali e non sovraimposti) e della spinta a soddisfarli.
- privilegio per il graduale sviluppo della consapevolezza (*awareness*) come premessa alla capacità di autoregolazione dell'organismo rispetto al concetto psicoanalitico di *insight* come evento chiarificatore tra contenuti inconsci e sfera cosciente ad opera di una interpretazione riuscita ed in assenza di resistenze da parte dell'analizzato;
- deenfaticizzazione del concetto di inconscio come realtà psichica a se stante dotata di leggi e modalità organizzative interne. Inconscio è per Perls tutto ciò di cui di fatto *in questo momento* non sono consapevoli ed a cui, grazie ad una operazione di appropriazione consapevole (eventualmente ma non necessariamente mediata dal terapeuta) posso accedere. Tale operazione,

elementare e fluida per contenuti di coscienza non scissi ed alienati, può comportare l'emergenza di sentimenti di angoscia di varia intensità allorché l'individuo si identifica con una parte dei propri contenuti di coscienza negando l'esistenza di parti di sé per vari motivi inaccettabili.

Anziché *interpretare* detti contenuti scissi che possono esprimersi attraverso il sogno, sintomi di conversione somatica, incongruenze mimico-gestuali, comportamenti di cui il soggetto *si sente agito* o fenomeni dispercettivi di vario tipo, la Gestalt propone un percorso *esperienziale* di graduale ri-appropriazione teso alla integrazione delle parti scisse;

- valorizzazione degli aspetti di realtà, oltre che del *come se* relativamente alla relazione paziente-analista. L'interpretazione delle relazioni unicamente in chiave di lettura transferale rappresenta spesso una difesa da parte del terapeuta che evita il dato di fatto di essere presente come persona *in toto* con i propri vissuti, limiti, sentimenti, vuoti etc. All'interno di una concezione olistica vale quindi la qualità dell'interazione tra due soggettività.

- alla ricerca esplicativa delle *cause* all'origine di un modo insoddisfacente di declinarsi nel mondo, viene privilegiato l'attenzione sul *come* detta disfunzione si esprima in concreto nel fluire delle situazioni e delle occasioni più o meno mancate di consapevolezza e di contatto.

Le divergenze della Gestalt da alcuni principi della Psicoanalisi freudiana vanno tuttavia integrati con alcuni importanti sviluppi che dal ceppo originario della Psicoanalisi sono derivati.

Utilizzando una sintesi operata dai Ginger (S. e A. Ginger 1987) tali accostamenti possono ravvisarsi con:

- C. G. Jung per quanto concerne il significato più ampio attribuito al concetto di libido, il discorso sulle polarità in rapporto dinamico, il lavoro sull'immaginazione attiva, lo svolgersi della terapia con il confronto faccia a faccia, il significato evolutivo ed energetico attribuito al sintomo, il valore del linguaggio simbolico non limitato alla storia personale dell'individuo ma (anche) a quella del conscio (cultura) e dell'inconscio collettivo. Una prospettiva teorica tipicamente junghiana è il finalismo; essa ipotizza che la psiche sia organizzata in vista di fini e che la spiegazione di ogni evento sia da ricercare anche nel fine a cui l'evento è diretto. Con una prospettiva meramente causalistica, ogni evento sarebbe soltanto la conseguenza di antecedenti fisiologici e psicologici con riduzione dello spazio assegnato alla libertà e alla spontaneità e quindi alla responsabilità. L'evento psichico non è dunque solo un risultato di eventi precedenti, ma l'abbozzo del futuro sviluppo in vista della realizzazione di sé.

- S. Ferenczi per il tentativo di superare un'interazione vincolata unicamente alla comunicazione verbale attraverso l'introduzione di esercizi sul radicamento (*grounding*) e di contatto con il paziente sotto forma di *esperienze riparatrici*;

- M. Klein per l'importanza riconosciuta alle pulsioni orali, alla introduzione di forme di gioco e di interazione simbolica e non verbale, per l'attenzione sulle

risposte emotive del terapeuta, l'evidenziamento dei meccanismi di interazione tra oggetti interni e parti scisse;

- O. Rank per l'enfasi sulla scarica emozionale evocata dall'emergenza di vissuti infantili precoci;

- K. Horney per l'importanza riconosciuta alle interazioni con l'ambiente, ai «benefici secondari» che il comportamento nevrotico consente nel presente di ottenere al di là delle cause passate che lo hanno innescato; al bisogno primordiale di rassicurazione e di approvazione che, proprio per la sua drammatica insistenza nella dimensione umana, va inizialmente soddisfatto attraverso un clima di rapporto caloroso ed accettante come premessa all'assunzione di rischio collegata all'esplorazione di modalità di comportamento più adulto;

- W. Reich per l'attenzione ai fenomeni di collettivizzazione delle strutture nevrotiche, alla formazione della corazza caratteriale esprimendosi sotto forma di contratture muscolari croniche, come difesa dalle emozioni e come blocco di un più naturale fluire di energie. Di qui la valorizzazione per il corpo, per il suo linguaggio come occasione di accesso alle esigenze primarie dell'essere umano spesso incongruente con il linguaggio verbale, espressione di rappresentazioni autoimposte, di modelli relazionali adottati in modo stereotipo ed eteronomo;

- D. Winnicott per l'accoglimento di possibilità di contatto e di contenimento, come la tecnica dello *holding* applicata originariamente nel lavoro con bambini, nonché per l'approfondimento sugli «oggetti transizionali» (coperta, orsacchiotto o altro) come elementi di realtà investite di forti componenti proiettive e che nel lavoro gestaltico vengono spesso utilizzati per favorire l'interazione agita con personaggi presentificati. Tale dimensione viene estesa allo stesso spazio terapeutico, inteso come spazio caratterizzato da elementi di realtà e fantasmatici e quindi come spazio *transizionale*.

Alla base di questo scritto c'è una curiosità fondamentale, che si esprime, quando è possibile, appena possibile, in una intenzione attiva: indagare e comprendere il senso della sofferenza umana, andare alle radici del significato della vita, nella consapevolezza che l'«essenziale» è spesso invisibile agli occhi della coscienza, sempre pronta ad autoingannarsi, e richiede un altro tipo di sguardo, che non si ferma all'apparenza delle cose.

Il presupposto che abbiamo fermamente tenuto presente nella nostra indagine è la continua ricerca d'identità che è insita nell'essere umano, nella molteplicità e mutevolezza delle esperienze, lavoro psichico perennemente in *progress* in un processo a lungo termine. Fin da neonati, quando esistiamo come un tutt'uno con la madre, o come direbbe Neumann in una condizione di «fusione oceanica», viviamo l'esperienza angosciante della separazione da questa figura primaria, che può essere devastante se non supportata dalla sua immediata presenza. Adesione e distanza, dipendenza e autonomia sono le più delicate tra le determinanti con cui ci confrontiamo sempre durante l'evoluzione psichica,

nella prospettiva di una futura, solida autonomia. È, nell'esistere, il nostro continuo definirsi come individui, che, coscienti o no, perseguiamo per tutta la vita.

Del resto, il processo d'individuazione psicologica si svolge all'interno di un sistema relazionale. Protagonisti di tale processo non sono i singoli, in sé e per sé, ovvero intesi come unità irrelate, ma concepiti insieme alle loro relazioni. Questo contributo s'inserisce in un progetto di prevenzione primaria. Esso segue numerosi nostri lavori sperimentali, svolti presso scuole pubbliche. In contemporanea al lavoro di ricognizione che abbiamo portato avanti per circa quindici anni in ambito scolastico, altrettanto interessanti sono state le ricerche sperimentali svolte presso (anche) l'ospedale di Livorno su pazienti con patologie cardiopatiche e tumorali.

Tramite la serie di *items* di un questionario di personalità basato sulla tipologia junghiana e di un altro questionario riguardante la rilevazione dell'impatto soggettivo agli eventi stressanti, fu individuata l'esistenza di correlazioni significative tra tipologia junghiana e l'insorgere della malattia psicosomatica.

Sono state verificate, inoltre, le differenze nel numero, nella qualità e nella valutazione dei *live stress events*, sia tra un gruppo di cardiopatici e di controllo, sia all'interno di sottocategorie nosografiche delle cardiopatie (ischemici e ipertensivi), come pure con un campione di pazienti neoplastici (non informati della loro patologia) e il gruppo di controllo.

Tali progetti di ricerca hanno sempre mirato a fornire un aiuto per assolvere il compito istituzionale che ha, come scopo, ancor prima della cura, la prevenzione (Mengheri, 1992).

## **2.2. La psicosomatica e la Psicologia Analitica**

La concezione olistica dell'individuo è sempre più affermata e riconosciuta in Occidente. Concezione che potremmo sintetizzare in tre punti cardini, in altre parole l'uomo è:

- un'unità psicofisica,
- un'unità conscio-inconscio,
- un'unità relazionale.

All'interno di questa premessa, la domanda fondamentale "perché ci ammaliamo?", investe non solo questioni inerenti alle scienze biologiche e fisiologiche, nonché un ordine di fenomeni causalistico-deterministico, ma esprime anche una valenza finalistica. Viene così allargata la dimensione psicologica ed esistenziale dell'essere umano. L'intuizione iniziale della psicoanalisi, che il comportamento umano avesse delle determinanti inconsce e che avesse un significato latente oltre a quello manifesto, si amplifica e si estende al corpo e alle sue patologie. Preliminare in questo inizio di introduzione è il rifiuto, da parte nostra, di adottare come presupposti psichici

della psicologia (come fecero del resto anche Freud e Jung), l'anatomia, la biologia, le scienze naturali e la teologia. In questo scritto cerchiamo di mantenere la psicologia del profondo sempre più negli spazi che, con gli anni, si è creata: la psicodinamica, la psicopatologia, la psicoterapia per coagularsi, sempre più in profondità, nella psicosomatica: terreno certamente ancora da battere. L'intenzione nostra è quella di riflettere, e di aiutare a riflettere, attorno all'intensità e l'importanza finalistica dell'individuo.

La psicoterapia, come la psicoanalisi, non ha mai pensato alla trasformazione delle molecole sinaptiche quanto ad aiutare a trasformare mappe cognitive e risolvere nuclei nevrotici attraverso la comprensione delle motivazioni inconscie che ne sono responsabili. Un rilevante apporto della scienza è nel riconoscere che il cambiamento individuale, come risposta biologico-evoluzionistica, è attualmente possibile solo da una generazione all'altra, quasi mai nell'arco della medesima esistenza. A differenza di ciò che avviene nella nostra mente/corpo con i processi artificiali e artificiosi ad opera delle sostanze psicoattive. Basta pensare a quanto queste possono influire sull'amplificazione della nostra coscienza.

A differenti livelli di analisi del reale, ci hanno insegnato che è necessaria grande prudenza prima di poter formulare un giudizio, perché le risposte vanno cercate sia nel sociale sia nelle nostre parti psichiche, le più arcaiche. Lo sviluppo dell'umanità e quello dell'individuo procedono analogamente sempre verso maggiori livelli di differenziazione dalla matrice inconscia da cui proveniamo, per raggiungere una struttura stabile della coscienza, senza tuttavia perdere il contatto con le nostre parti più arcaiche, con le origini psichiche.

Se il fine delle indagini della scienza è *spiegare* quello della psicoanalisi è *com-prendere*. Un comprendere che è sempre sottoposto alla soggettività – può variare da individuo a individuo, a seconda della visuale prospettica che assume – e alla temporalità, ciò che è possibile cogliere nel qui e ora può essere diverso nell'immediato attimo successivo. Una comprensione che va al di là delle apparenze per cogliere il *pensiero* inaspettato, che tuttavia si fa “sentire”, magari nell'anima o nel corpo. Una chiave, dunque, che apre le porte al nostro mondo sconosciuto, all'inconscio, alle ferite profonde, che, al di fuori della nostra consapevolezza, invadono la sfera emotiva. I disturbi della sfera emotiva, se affrontati all'esordio della malattia, possono divenire un mezzo grazie al quale il paziente può raggiungere un nuovo equilibrio di tutta la sua personalità. Il sintomo non è più soltanto un fenomeno da combattere, ma anche da comprendere, quel comprendere di cui sopra, ampliandone il significato nel contesto della vita di colui che ne è il portatore. Se si cura l'uomo si cura anche il sintomo. Di solito non è vero il contrario. La malattia è espressione di un significato nascosto, che non essendo compreso e integrato alla coscienza, fa irruzione nell'esistenza del soggetto sotto forma di sintomo psichico o somatico.

Entriamo dunque nell'ottica del “senso”: ci ammaliamo perché è al momento

l'unico modo possibile, per quanto doloroso e devastante, per esprimere una sofferenza che riguarda la vita in toto del paziente e il suo mondo di relazioni.

In questa prospettiva finalistica il sintomo contiene in partenza un senso e una direzione, ovvero potrebbe indicare, nella migliore delle ipotesi, una strada di guarigione oppure di gestione della malattia, che coincide con un progetto di trasformazione dell'esistenza.

Sintomi vari, psicosomatici ed elaborazioni di angosce personali si incontrano spesso in soggetti che non hanno avuto la possibilità/capacità di separarsi dai genitori. Sono, anche se insoddisfacenti, risposte ad un disagio che preclude l'individuazione. Ad esempio, nel caso in cui un genitore abbia lasciato scene di disperazione o di rabbia nella mente del figlio, possono nascere e permanere in lui sorte di miti personali che ricercherà in altre figure identificatorie: miti che non lo abbandonano mai, ma che si ripropongono di volta in volta nella vita vestendo abiti diversi.

Le modalità tipiche di rappresentare l'altro a se stesso e se stesso all'altro sono, oltre all'identificazione, la proiezione, l'identificazione proiettiva, la controidentificazione proiettiva, ... Secondo Freud l'ingiunzione paterna (minaccia di castrazione), il complesso edipico, conduce normalmente alla nascita del Super-Io quale "Legge" che (l'allora) bambino ha interiorizzato. Lo scioglimento di tale complesso lascia al bambino un'immagine interna equilibrata della coppia genitoriale e quindi, più tardi, una sostituzione dell'oggetto primario d'amore con un destinatario adeguato per un investimento adulto. In base all'ipotesi archetipica di Jung, sono i complessi e il loro fondamento archetipico a contrastare l'emancipazione dell'individuo dal collettivo. Gli archetipi, per dirla con Kant, sono le *forme a priori* del conoscere che ci indirizzano, senza rendercene conto, verso il nostro percorso esistenziale.

Soffermandoci sulla loro definizione come forme o strutture inconse che organizzano e danno origine a vissuti mentali e a comportamenti, essi si rappresentano come presenti al centro di uno spettro simile a quello in cui si può scomporre la luce, e sfumano pertanto da un lato verso il polo dell'infrarosso (non corporeo ma psichico) e dall'altro verso il polo dell'ultravioletto (uno spirituale ancora più astratto dello psichico); così, la vita psichica e quella somatica avrebbero una matrice comune: lo studio delle immagini mentali potrebbe dire qualcosa di relativo al corpo e viceversa. Anche il concetto junghiano di psicoide merita di essere menzionato. Jung usò questo termine per indicare fenomeni diversi sia dai

semplici fenomeni vitali che dai processi più propriamente attinenti alla psiche. Questi fenomeni psicoidi si situerebbero agli estremi dello spettro visibile, percepibile, dell'archetipo e costituirebbero una zona intermedia in cui i fenomeni vitali (istinti) e psichici (psiche) sarebbero contemporaneamente presenti. Dopo il passaggio dalla causalità al finalismo si può parlare della sincronicità! Eucleati rapidamente questi due concetti (archetipo e psicoide) si vede agevolmente come Jung sia stato assai attento a cercare di inquadrare i fenomeni psicosomatici con un impianto teorico nuovo e in prospettiva fecondo, anche se non ancora sviluppato in tutte le sue potenzialità dai suoi allievi.

Per Jung non sono dunque le pulsioni, *a dettarci la nostra vita*, ma una sorta di mito personale che noi perseguiamo per tutta la nostra esistenza. Solo dopo aver conosciuto, portato alla coscienza il mito personale, possiamo pensare di accedere a quello che Jung ha chiamato *processo di individuazione*.

Gli affetti sono i fondamenti della nostre relazioni. Nel paziente psicosomatico troviamo una compromissione di quelle strutture psichiche che consentono di esprimere gli affetti in senso trasformativo: *sperimentare gli affetti in senso trasformativo significa poter essere nutriti dai propri affetti, possibilità a cui si può accedere solo se l'affettività ha la possibilità di essere rappresentata ed elaborata all'interno di un circolo relazionale*.

Ricorre il concetto che il paziente psicosomatico non riesce ad "elaborare". In questi soggetti c'è un'indubbia difficoltà a dar vita al pensiero elaborativo-formale. Ma questo avviene anche in molti pazienti cosiddetti normali o nevrotici. Possiamo sostenere che in molti soggetti la difficoltà a elaborare i pensieri si ripropone quando la relazione si svolge con persone che, inconsciamente, ricordano loro momenti affettivi disturbati. Avviene allora che il materiale non elaborato resta ancorato al corpo e, per una coazione a ripetere, se una situazione affettiva simile a quella che ha dato vita ad un nucleo disturbante (generatore di sofferenza) si ripropone, il meccanismo di ripetizione scatterà di nuovo. La possibilità di liberarci della coazione dipende anche dal grado di fissazione a certe esperienze precoci.

A volte ci troviamo a dover riporre "sconfitti" le armi del nostro sapere di fronte a certe personalità che, da un lato, ci consentono di capire la potenza dell'inconscio, dall'altro l'impotenza della volontà e della coscienza. In alcuni

pazienti troviamo una pervasione di rancore e impotenza. Anche in queste situazioni possiamo pensare a una fissazione affettiva. Si scoprirà con il lavoro analitico che la responsabilità di tali reazioni è dovuta alla precoce e devastante esperienza con le figure genitoriali; relazioni passate che non concedono al presente una possibilità evolutiva. Questo non vuole essere un messaggio pessimistico, perché in ogni modo va iscritto all'interno di una visione possibilista. Solo noi disponiamo della nostra vita. Possiamo scegliere di essere vittime degli eventi che, anche se lentamente, potranno distruggerci o cercare di far nascere dalla nostra ferita un autentico cammino di consapevolezza.

Ribadiamo che ogni arresto di sviluppo, ogni sintomo, ogni comportamento che devia dalla normalità è espressione di un bisogno profondo, a volte sconosciuto, ma pur sempre legittimo. Non vorremmo con questo aver deviato il lettore dal contenuto del volume e, soprattutto, avergli fatto pensare che a livello psichico ci sia qualcosa di irreversibile. Se avviene una sospensione terapeutica, è lecito pensare e ricordare che il terapeuta non è infallibile, che ha una propria metodologia, un personale apparato teorico ed esperienziale, e che comunque nulla a priori è immutabile a livello psichico. Il processo psicoterapico, più precisamente quello analitico, può essere inteso come una progettazione e messa in atto di momenti pedagogici, ovvero un intervento su processi cognitivi, partendo da conseguenti comportamenti acquisiti che disturbano oltre che noi stessi, l'altro a cui ci rapportiamo, riadattandoli alle necessità del presente nel momento relazionale.

Tutti gli autori che si sono interessati all'argomento, sono concordi nel ritenere che la malattia psicosomatica abbia una funzione difensiva rispetto a vissuti emotivi estremamente disorganizzati evocati dalla relazione con l'oggetto. Il carattere caotico di tali vissuti ne impedirebbe l'accesso alla rappresentazione psichica e all'elaborazione cosciente. In un'ottica differente ma complementare a questa, si potrebbe affermare che in taluni soggetti le funzioni psichiche, deputate alla rappresentazione e all'elaborazione degli affetti, non hanno avuto modo di svilupparsi in maniera adeguata, e pertanto il mondo affettivo di questi pazienti è abitato da lacune, isole di affetti non disponibili alla relazione, una sorta di 'buchi neri' affettivi.

Contrariamente a quanto è stato spesso affermato, molti di questi pazienti non si mostrano anaffettivi, incapaci di simbolizzare o in grado di utilizzare solo forme concrete di pensiero. In molti aspetti della loro vita psichica essi mostrano la capacità di relazionarsi emotivamente con l'oggetto. Esistono però alcune aree o complessi affettivi inaccessibili, che quando vengono evocati nella relazione provocano reazioni che non si esprimono nel comportamento (ad esempio agiti, come spesso avviene in pazienti *borderline*) ma nel vissuto somatico. Il problema è: quando noi ci troviamo di fronte ad una reale inaccessibilità, ad una impossibilità di rappresentazione e di elaborazione di tali

vissuti affettivi, quale è il senso della cura? Quale è il senso della cura quando ci confrontiamo con una condizione di incurabilità?

Il primo passo è necessariamente accettare l'incurabilità dell'altro. Se la condizione dell'altro testimonia una delle molteplici possibilità dell'esistenza ed è portatrice di un suo specifico significato, sarà infatti inevitabile rinunciare ad ogni volontà di trasformazione e confrontarsi con l'autenticità di quella esperienza. Ma se a prima vista l'accettazione incondizionata del vissuto altrui può apparire per il terapeuta semplice da realizzare, è in realtà frequente constatare l'opposto, perché rinunciare alla propria missione curativa e trasformativa rappresenta per il terapeuta un'intollerabile aggressione alla propria identità. Come dice Hillmann *La missione si muta in trasformazione, non del disturbo, bensì delle mie norme di ordine*. Eppure è proprio questa modificazione il prerequisito essenziale a un'autentica relazione con l'altro: se non sono in grado di condividere con il paziente il senso dell'aspetto essenziale della sua esistenza costituito dalla condizione di incurabilità, la nostra relazione rimarrà infatti ambigua, falsa. Ma se il terapeuta è in grado di accettare realmente "l'incurabilità" dell'altro, spesso si assiste a una modificazione nel paziente: è possibile il manifestarsi di nuove emozioni, di aspetti della personalità fino a quel momento inespressi. Ciò che si trasforma non è quindi il disturbo di per sé, ma piuttosto il ruolo che esso svolge nell'economia psichica complessiva del soggetto. E, insieme al paziente, si trasforma il terapeuta che, rinunciando ai pregiudizi sulla missione terapeutica di cui è investito, potrà aprirsi alla relazione e alla comunicazione, divenire capace di accogliere e riconoscere gli aspetti positivi presenti nell'esperienza dell'altro, potrà condividere il senso del limite che accompagna la nostra esistenza.

Come afferma la fenomenologa Roberta De Monticelli: *La trascendenza non la si incontra che al limite della propria esistenza, là dove essa deve riconoscersi finita. Dove essa tocca con mano la propria fragilità, la propria dipendenza, la propria contingenza: in breve, la propria costitutiva separazione dall'essere. E in questa separazione, la propria irriducibilità alla realtà fisica, psicologica, sociale, storica di cui pure siamo anche fatti, e di cui con successo si occupano le scienze. Questo irriducibile è la propria libertà* (2000, p.76).

In *Psicologia della dementia praecox* Jung affermava: *Il fondamento essenziale della nostra personalità è l'affettività. Pensiero e azione non sono, per così dire, che un sintomo dell'affettività* (1907, p.46). Questa concezione poneva già delle differenze rispetto al pensiero di Freud (cosa che quest'ultimo non mancò di far notare fin dalle prime lettere del loro epistolario). Infatti la concezione di Bleuler, in gran parte accettata da Jung, considerava tutti gli affetti alla stessa stregua, senza riconoscere ad alcuni (in particolare quelli legati all'istinto sessuale) un ruolo qualitativamente diverso nell'ambito dell'economia psichica. Nei successivi sviluppi del suo pensiero Jung elaborò progressivamente il concetto di affettività, spogliandolo degli aspetti più

concretistici, per privilegiarne essenzialmente l'aspetto energetico, trasformando così il concetto di affettività in quello di *libido*. Cioè per Jung l'affettività (o *libido*) ha essenzialmente un'accezione energetica, è cioè quella tensione in grado di generare vita e trasformazione psichica (Gullotta, 1989). Talvolta il pensiero di Jung in proposito è stato interpretato come se la trasformazione provocata dalla *libido* avvenisse in maniera spontanea, autonoma. Cioè come se la *libido* fosse un'energia che si sviluppa e si trasforma naturalmente nel corso di un processo evolutivo autonomo. Questo atteggiamento è stato spesso sostenuto da molti esponenti post-junghiani, ma a nostro parere esso deriva da un grave fraintendimento. Affermare che un processo trasformativo psichico avviene in maniera autonoma significa semplicemente che esso avviene secondo modalità prevalentemente estranee alla coscienza dell'Io, estranee alla volontà e al desiderio dell'Io. Ma se trasformazione significa trasformazione degli affetti e attraverso gli affetti, dobbiamo essere consapevoli che non esiste vita affettiva se non in un contesto relazionale. Si deve pertanto prendere atto che tale processo è inserito all'interno di un contesto relazionale. L'ipotesi di un soggetto-monade è puramente teorica ed inconsistente dal punto di vista dell'esperienza.

### **3. La Psicologia della forma e la relazione figura-sfondo**

Perls si riferiva ad alcuni interessanti esperimenti comprovanti come figure mancanti di tratti di delimitazione tendessero ad essere completate dall'atto percettivo che si configurava pertanto come una funzione non unicamente ricettiva ed elementare quanto come funzione capace di *organizzare attivamente* i dati sensoriali in funzione di una capacità intrinseca e non necessariamente derivata dall'esperienza.

Già nel 1927 una psicologa gestaltista, Bluma Zeigarnik, aveva sperimentalmente dimostrato come una situazione inconclusa polarizza una carica di energia destinata a completarla rendendo la stessa energia indisponibile per altri tipi di esperienza. Il mancato completamento della situazione precedente comporta un ripresentarsi ripetitivo della situazione stessa anche in luoghi e tempi successivi interferendo quindi con la possibilità dell'individuo di entrare efficacemente in contatto con i contesti in cui di volta in volta verrà a trovarsi.

I concetti richiamati in precedenza rimandano ad un altro aspetto fondamentale della Psicologia della Gestalt, quello di *figura/sfondo*. L'organizzazione del campo percettivo in figura e sfondo venne introdotta da Edgar Rubin che mise in risalto come la *figura* emergente suole essere contraddistinta da contorni definiti, rappresenta il *focus* dell'attenzione ed è caricata di una maggiore energia di relazione con l'osservatore. Lo *sfondo*, al contrario, rappresenta il resto del campo visivo ed è caratterizzato da attributi inversi a quelli menzionati per la figura emergente.

### 3.1. Teoria del Campo

Secondo la *Teoria del Campo* questa impostazione ogni oggetto non può intendersi che in relazione al contesto totale nel quale è incluso. La traslazione operata da K. Lewin dal campo delle forze fisiche di attrazione/repulsione ai comportamenti che è dato osservare nelle dinamiche all'interno dei piccoli gruppi intesi, a loro volta, come rientranti in sistemi di interazione più allargata, venne da Perls ripresa ed estesa anche a quanto avviene all'interno dell'individuo stesso.

L'individuo infatti, nell'espressione della sua esistenza concreta, non fa che muoversi all'interno di un campo di forze originate da interazioni di attrazione o repulsione in rapporto ad elementi esterni come pure risultanti dagli equilibri di forza tra elementi costitutivi del suo mondo interiore.

L'interpretazione del comportamento dell'individuo come imprescindibilmente collegato al campo di forze del contesto ambientale in cui si trova, sviluppata da Lewin, apriva quindi la possibilità di arricchire il tema della dinamica figura/sfondo di un ingrediente fondamentale: quello appunto dell'elemento di forza teso a riportare il sistema ad uno stato di *equilibrio omeostatico* e di redistribuzione ottimale delle valenze energetiche all'interno di un determinato campo.

«Il presupporre l'esistenza di uno stato stazionario di tensione, inoltre, implica una certa rigidità da parte del sistema in questione» asserisce K. Lewin (Lewin, tr. it. 1961). Tale rigidità, possiamo aggiungere anche alla luce dei successivi sviluppi della stessa *Teoria di sistemi*, è in relazione al fatto che il sistema considerato sia rigido o elastico, chiuso o aperto. Mentre infatti un sistema chiuso tende a mantenere uno stato di equilibrio nel rapporto tra gli elementi costitutivi, un sistema aperto all'immissione di elementi nuovi o influenzabile in qualche modo da altri sistemi o da un sistema più allargato che lo comprende, sarà soggetto ad una dinamica continua di redistribuzione di forze e di aggiustamenti reciproci tra le componenti. Tale è la situazione che inevitabilmente si osserva nell'uomo che rappresenta senz'altro il livello di più alta complessità di fattori e dimensioni interagenti, nei confronti di altre specie animali e degli elementi inanimati.

L'imprescindibile necessità di accostarsi all'uomo, ai suoi vissuti ed ai suoi comportamenti senza perdere di vista la dimensione sistemica, il campo delle forze all'interno del quale lo stesso si muove, rappresenta uno degli elementi che spinsero Perls a prendere le distanze dall'impostazione psicoanalitica tradizionale che poneva tutta la propria attenzione sugli *avvenimenti interni* dell'analizzato senza prendere in considerazione le *interazioni in concreto con l'ambiente* e privilegiando, nella stessa relazione transferale col terapeuta, gli elementi che lo legano al passato anziché quelli che hanno a che fare con la sua attuale modalità di rapportarsi con aspetti di realtà.

A favorire l'apertura su di una considerazione allargata degli accadimenti umani erano stati in vero anche due dei quattro analisti con cui Perls aveva lavorato individualmente. Sia la Horney, infatti, come più ancora Reich (e successivamente E. Fromm) rappresentano esponenti autorevoli della psicoanalisi che si dimostrano maggiormente interessati a considerare l'importanza non solo degli elementi pulsionali, endogeni, secondo l'impostazione originaria della teoria freudiana degli istinti, ma anche degli aspetti collegati al contesto socio-ambientale in cui l'individuo si muove. E questo non solo ad un livello di considerazioni metapsicologiche più generali, ma anche nel concreto del lavoro clinico sul soggetto.

Tale impostazione, quella cioè di lavorare direttamente sui sistemi allargati, famiglia e rete sociale, verrà come è noto sviluppata dai terapeuti relazionali coerentemente ai postulati della *teoria generale dei sistemi e della comunicazione*, ma trova nel lavoro nei gruppi, con le coppie e le famiglie, come infine nel lavoro di drammatizzazione tra parti interagenti del sé dell'individuo (secondo la tecnica del monodramma ampiamente utilizzato in Gestalt) una chiara espressione di come intendere un lavoro su di una figura emergente che non può comunque mai prescindere dal tenere presente le realtà contestuali (di sfondo) se non a costo di una riduttiva depauperazione del fenomeno stesso.

#### **4. Olistismo ed evoluzione**

Perls ricevette importanti stimoli sulla concezione olistica (dal greco holos: totalità) da parte di J. Smuts (1870-1930), filosofo e scienziato autore di *Olistismo ed evoluzione* (1926).

Secondo questo autore la evoluzione può definirsi come "lo sviluppo e la stratificazione graduale di serie progressive di totalità che si estendono dall'inorganico fino ai livelli più elevati della creazione spirituale".

A partire quindi da realtà aggregative più elementari, come possono essere le prime molecole inorganiche, la spinta evolutiva fa progredire l'universo verso sintesi sempre più complesse sotto forma di totalità che andranno a costituire a loro volta sovratotalità in un proliferare inesausto di complessità interagenti.

Anche in questo caso, fu merito di Perls tradurre un concetto scientifico-filosofico nella pratica della applicazione clinica.

In una impostazione definita di *olistismo situazionale* la condotta degli individui sarebbe determinata dall'emergenza di bisogni organizzati gerarchicamente in funzione di due categorie fondamentali: il bisogno di sopravvivenza e quello di crescita.

«Lasciando da parte la teoria degli istinti - dice Perls - e considerando l'organismo semplicemente come un sistema in equilibrio che deve funzionare adeguatamente dal punto di vista della sopravvivenza, la situazione più urgente è quella che assume la funzione di controllo, di organizzazione del

comportamento» in altre parole la gestalt che vuole essere prioritariamente completata.

L'Evoluzionismo di Smuts, consentì una progressiva radicalizzazione del concetto già implicito nella psicoanalisi e che evidenzia nel blocco, nella fissazione dei processi di maturazione psico-emotiva l'origine della nevrosi. Compito precipuo del terapeuta è quindi evidenziare gli elementi di auto-interruzione e quindi di auto-sabotaggio di detto fluire evolutivo ed adoperarsi per favorirne il superamento.

In una visione *olistica* d'interazione tra i diversi livelli di complessità tra loro circolarmente interagenti Perls introduce il concetto di *naturalità biologica* intendendo con questo termine non solo gli accadimenti della sfera organica, bensì i diversi livelli di complessificazione che, in una dimensione comunque di sostanziale omogeneità ed *isomorfismo*, ne derivano "Se le attività psichiche e fisiche sono dello stesso ordine, possiamo osservare entrambe come manifestazione dello stesso fenomeno: l'essere dell'uomo (Perls; 1973, p. 85).

In termini di concreta applicazione, il concetto di olistico implica conseguenze molto concrete: ogni fenomeno comporta generalmente sia aspetti di carattere cognitivo, che emozionale, sensoriale, immaginale e relazionale. Un pensiero, in altri termini, è generalmente associato ad una tonalità emotiva. La stessa comporta riverberazioni sul versante corporeo sia di tipo vegetativo che neuromotorio. Queste possono tradursi a loro volta in comportamenti agiti (verbali, mimico-gestuali o condottuali) con possibili conseguenze sulle relazioni.

Un buon lavoro gestaltico comporta quindi l'attitudine a dare *tridimensionalità* al vissuto emergente. Se la *porta d'ingresso* è un pensiero, ad esempio un ricordo o una traccia onirica, è utile collegarla appunto all'emozione che a questo si associa nonché alla sensazione somatica che la accompagna. Lo stesso valga per una emozione: quale immagine evoca e a quale pensiero si associa?

L'attitudine ad utilizzare abitualmente uno spettro comunicativo olistico consentirà in altri termini di non restare vincolati ad un unico codice semantico con possibilità di ricostruire in modo più rispondente lo spessore del vissuto che ci viene riferito.

#### **4.1. L'autoregolazione organismica**

La tendenza fondamentale dei viventi alla crescita trova un antecedente nella funzione di autorealizzazione introdotta da Goldstein (Goldstein, 1939). Una concezione di tipo atomistico cedeva il posto ad una di tipo olistico in cui funzioni biologiche, psicologiche e di relazione non sono che aspetti di un'unica dimensione composta di livelli interagenti e non separabili. È pertanto nella dinamica intrinseca dell'individuo che avviene il processo di riorganizzazione delle proprie funzioni seppure a livelli inferiori a quelli posseduti anteriormente al trauma.

Tale concezione suggerì a Goldstein una impostazione terapeutica, definita *organismica*, tesa a favorire l'autoregolazione dell'individuo a partire dalla acquisizione delle risorse reali disponibili da armonizzare in una strategia che ne consenta la complessiva ottimizzazione.

Tale concetto implica una continua negoziazione tra individuo e ambiente tendente alla attualizzazione delle risorse potenziali ed al raggiungimento di una situazione ottimale dal punto di vista del riequilibrio energetico attraverso le fasi della accumulazione, distribuzione e scarica della energia stessa.

Molti degli esercizi presentati nella prima parte della libro *Terapia della Gestalt* (1951) hanno lo scopo di produrre un sovvertimento di schemi di riferimento vissuti come imprescindibili e quindi rigidamente immutabili. Infinite ingiunzioni di tipo limitativo restringono, in effetti, la gamma delle nostre possibili esperienze di vita e ci costringono forzatamente entro schemi ripetitivi di pensiero e di comportamento in cui viene meno il fondamentale aspetto del fluire sempre nuovo del vivere e del conoscere.

### **5. L'approccio fenomenologico-esistenziale**

Al di là delle tecniche impiegate la Gestalt si poggia su un definito orientamento epistemologico che si rifà alla fenomenologia e dall'esistenzialismo. Gli aspetti che, in sintesi, merita richiamare sono:

- il primato del vissuto concreto nei confronti dei principi astratti;
- l'irripetibile singolarità dell'esperienza umana mai completamente assimilabile a modelli generalizzati di riferimento;
- la nozione di responsabilità (abilità a rispondere), di possibilità di scelta pur all'interno di innegabili condizionamenti biologici e socioambientali. In tale prospettiva noi siamo comunque artefici delle nostre azioni ed anche dei messaggi che il nostro corpo esprime seppure ad un livello non sempre consapevole. Anche il sintomo assume quindi un preciso significato comunicativo di cui il soggetto viene chiamato ad assumersi una responsabilità (da non confondersi *tout court* con attribuzione di causa e conseguente colpa).

Anche a livello di intervento terapeutico "La terapia gestaltica è un approccio esistenziale, e questo significa che non ci occupiamo soltanto di trattare con i sintomi o con la struttura caratteriale, ma con l'esistenza totale della persona." (Perls, 1969, 75).

In una visione olistica di interazione tra i diversi livelli di complessità tra loro circolarmente interagenti Perls rifiuta sia l'orientamento a ridurre il tutto ad una dimensione materialistica come pure spiritualistica. Egli introduce, forse con qualche approssimazione e senza sostanziare la sua posizione con una più ampia elaborazione concettuale, il concetto di *naturalità biologica* intendendo con questo termine ben più dei semplici accadimenti della sfera organica, bensì i diversi livelli di complessificazione che in una dimensione comunque di sostanziale omogeneità ne derivano.

Sviluppare quindi l'attitudine a cogliere i fenomeni, e a farlo affinando vieppiù le capacità percettive e di ascolto come pure l'abilità a favorire l'aggregazione dei dati raccolti in insiemi significativi ed unificanti che corrispondano quanto più possibile alle rappresentazioni dell'interlocutore non contaminandole con elementi protettivi.

Per estendere al tema un concetto di Husserl «Si tratta di ritornare al discorso sulle cose, alle cose stesse, tali e quali appaiono a livello di fatti vissuti, anteriormente ad ogni elaborazione concettuale deformante» (da S. Ginger, 1987, 64).

Al di là di interpretazioni riduttive per le quali il fenomeno sarebbe “ciò che appare immediatamente” o “ciò che appare ovvio” appare indubbio il radicale convincimento di Perls condiviso con Husserl per il quale “l'essenza dell'essere è di svelarsi, manifestarsi, di apparire, di essere fenomeno” (da G. Ariano, 1994, 36) motivo per il quale non si tratta di andare *al di là* del fenomeno per accedere al *noumeno*, alla verità ultima dal momento che è appunto *attraverso* questo che la verità si esprime.

## 6. La teoria del sé

Il Sé, nella concezione della Gestalt, viene considerato innanzitutto come una funzione (non quindi un'istanza o un *apparato psichico* nel senso attribuito dalla Psicoanalisi all'Io o all'Es). Più in particolare è la *funzione di adattamento creativo* (Perls, Hefferline, Goodman, 1951, 433). L'adattamento creativo è il risultato di una complessa interazione tra un organismo ed un ambiente nel contatto reale che tra i due si stabilisce in un luogo ed in un tempo definito.

Il Sé quindi, come del resto ogni entità socio/biologica, non può considerarsi in astratto, come un qualcosa di determinato, fisso e atemporale, ma solo in relazione al *campo*, all'ambiente o sistema al quale appartiene o con il quale comunque interagisce in un dato momento in cui viene preso in considerazione.

A questa interazione viene anche dato il termine di *contatto* (Perls et al. *ibid.*, 434). Il termine sottolinea un aspetto molto concreto, *tangibile* appunto di questa interazione. Sottolinea, in altri termini, un insieme di operazioni che si riferiscono sì a funzioni anche psichiche (si può avere un contatto visivo, emotivo, di pensiero), ma delle quali si vuole mettere prioritariamente in evidenza il fondamento organico, biologico.

“Chiamiamo sé (conservo il minuscolo nella traduzione dall'inglese) il complesso sistema di contatti necessario per l'adattamento in un campo difficile. Si può considerare che il sé si trovi sulla linea di demarcazione dell'organismo, ma la linea di demarcazione stessa non è isolata dall'ambiente; essa è in contatto con l'ambiente, appartiene ad entrambi, all'organismo e all'ambiente (Perls et al. *ibid.*, 436).

### *Aspetti del sé e analogie con gli apparati psichici freudiani*

Ci riferiremo in sintesi agli elementi costitutivi del Sé che, solo a titolo di menzione, sono l'Es, l'Io e la Personalità nei quali si evidenzia una chiara derivazione dai concetti della impalcatura concettuale freudiana.

L'Es, infatti, rappresenta l'insieme più o meno indifferenziato ed irrazionale di pulsioni, eccitazioni organiche, tracce mnestiche relative al passato ed è fortemente connesso con la dimensione corporea. In sintesi può venire considerato il *mondo interno* nella vasta gamma delle accezioni psico/biologiche che a questo termine possono riferirsi.

La *Personalità* rappresenta il sistema degli atteggiamenti assunti nei *rapporti interpersonali*. Tale *immagine* potrà essere più consona e funzionale al nostro modo di essere autentico o, al contrario, il risultato di un certo numero di concezioni errate di noi stessi, di introietti, di ideali dell'Io di maschere etc. (Perls et al., 1951, 445). Questo avviene appunto nella personalità nevrotica dove si assiste ad una fissazione ad un passato immutabile in cui i vecchi schemi adattivi, pur non rispondendo più alle mutate esigenze dell'interazione con l'ambiente, si riproducono con un automatismo rigido e disfunzionale.

L'Io rappresenta la funzione decisionale di scelta/rifiuto in risposta all'emergere di richieste e pulsioni provenienti dal mondo interno od esterno. L'esercizio di una intenzionalità sana, quindi, consisterà nella limitazione consapevole di certi interessi, percezioni e spinte in modo da potersi concentrare su altre, mentre quella nevrotica rappresenterà una serie di auto-interruzioni nella possibilità di accondiscendere a stimoli di crescita e di cambiamento a causa di intoppi e di *gestaltirrisolte*. Queste sottrarranno l'energia necessaria per il passaggio all'azione e il soddisfacimento dei bisogni, l'appagamento dei desideri e delle spinte esplorativo-creative.

Pur nella analogia con gli apparati dell'Es dell'Io e del Super-Io è fondamentale cogliere la differenza di impianto teorico nei confronti della Psicoanalisi. In questa, in realtà, la dimensione inconscia viene associata prevalentemente all'Es e quindi alle pulsioni libidico-aggressive e al principio del piacere. La dimensione superegoica, di converso, è all'insegna del principio di realtà e di una strutturale condizione repressiva nei confronti delle spinte istintuali. Tale conflittualità intrinseca, più che legittima considerato il clima culturale del tempo ed espressa con dovizia di considerazioni metapsicologiche da Freud nel *Disagio della civiltà*, viene superata da una concezione meno pregiudiziale sulla appartenenza di campo dei due apparati in conflitto (piacere-realtà).

### **6.1. Verso un modello rappresentativo del sé**

Questi, in sintesi estrema, i concetti classici sulla teoria del Sé. A questi presupposti intendiamo introdurre aspetti evolutivi che ci sembrano particolarmente appropriati in tema di psicosomatica. Mi riferisco alla possibilità di rappresentare il Sé, in una versione che considero preliminare, come una *membrana cellulare*. Questa rappresentazione non è nuova e viene sottolineata con forza ed ampio corredo di riferimenti bibliografici da Didier Anzieu che su questo tema ha pubblicato nel 1985 un libro dal titolo appunto *L'Io pelle*.

Questa derivazione, i cui aspetti costitutivi vedremo più avanti, rappresenta la possibilità di ricondurre i tanti fenomeni biopsichici ad uno schema unitario ed

elementare che fornirà un'utile griglia di collegamento tra tanti fenomeni attualmente considerati in modo disarticolato e poco organico.

Una critica che, di primo impatto, può essere avanzata ad un procedimento di questo tipo è il pericolo di operare abusive estrapolazioni tra fenomeni qualitativamente distinti quali sono gli accadimenti biologici e quelli psichici. In realtà, sempre per citare Anzieu: “Uno dei principi fondamentali della psicoanalisi è che ogni attività psichica si appoggia su una funzione biologica. L'Io-pelle trova il proprio appoggio sulle funzioni della pelle”.

Questo tipo di impostazione, comune a quanti si sono dedicati alla ricostruzione delle prime fasi del funzionamento psichico, è del resto condivisa dallo stesso Perls che non manca di ribadire, ad ogni piè sospinto, quanto le funzioni psichiche non possano in alcun modo essere distinte e scisse da una originaria dimensione *organismica* quale che sia il livello di funzionamento emergente (Perls et al., 1951, 436): “Il contatto consiste nel toccare, nel toccare qualcosa. Non si deve pensare al sé come ad un'istituzione fissa; esso esiste ogniqualvolta e dovunque vi sia nei fatti un'interazione sulla via di demarcazione”. E ancora Anzieu: “L'esperienza si verifica ai confini tra l'organismo e il suo ambiente, fondamentalmente nell'epidermide e negli organi di risposta sensoriale e motoria “(ibid. 267).

Tale impostazione, rappresenta un'acquisizione *strutturale* del pensiero psicoanalitico e dello stesso Freud - espresso in particolare nel *Progetto per una psicologia* del 1925 - seppure l'attenzione prevalente si sia orientata nei fatti a dare maggiore risalto ai contenuti mentali e fantasmatici degli apparati psichici anziché alla loro inscindibile derivazione ed interconnessione con i presupposti biologico-corporei. A tale matrice biologico-organismica la Gestalt tende a ricollegarsi nel pensiero di Perls.

