

BREVI CONSIDERAZIONI SULL'USO DELL'ARTETERAPIA NELLA PSICOTERAPIA DELLA GESTALT

*Non tutte le prigioni hanno le sbarre:
ve ne sono molte altre meno evidenti da cui è difficile evadere,
perché non sappiamo di esserne prigionieri.
Sono le prigioni dei nostri automatismi culturali
che castrano l'immaginazione, fonte di creatività.*
Henry Laborit

Il punto di vista della Gestalt sulla formazione dei disturbi nevrotici è che questi sono la conseguenza di un cronico processo di auto-interruzione dei propri impulsi. Si inibiscono le azioni, le emozioni e gli stessi pensieri. Si perde la consapevolezza della propria esperienza e dei propri vissuti. Ci si anestetizza e non si sa più chi si è e cosa si ha veramente voglia di fare. Si va avanti per modelli di adattamento: stereotipi, luoghi comuni, schemi generalizzati di comportamento, ecc.

In riferimento a questo genere di condizionamenti, Kernberg ipotizzò l'esistenza nell'inconscio di ognuno di noi e in modo particolare nelle persone più disturbate di una molteplicità di "unità sé-oggetto" che definì come "rappresentazioni diadiche o bipolari - immagini del Sé e dell'oggetto- come riflessi dell'originario rapporto infante-madre e il suo successivo sviluppo in relazioni interpersonali interne ed esterne, diadiche, triangolari e multiple"

Per Kernberg dunque nelle persone vi sono molte di queste unità di relazione con gli oggetti, cioè vecchi modelli di relazione, ovvero "atmosfera emozionali" non integrate.

Anche Stern ha condiviso questo punto di vista e chiama RIG questi modelli di interazione acquisita, cioè "rappresentazioni interazionali generalizzate".

Prima di loro Bowlby affermò che il bambino, interagendo con il proprio contesto affettivo originario, tende a mettere a punto un sistema di adattamento, un modello mentale del Sé che chiamò "Internal Working Models" che sono appunto dei modelli operativi interni (MOI) che definiscono il proprio modo di "essere con l'altro", cioè il modello interattivo interno dell'individuo, e che poi in sostanza corrisponde al concetto di *imprinting* di Lorenz.

Ovviamente tutto questo è accaduto per la necessità di adattarsi ad un ambiente affettivo originario in cui non vi era, o quantomeno non si era in grado di elaborare una reale possibilità di rispondere diversamente a queste antiche circostanze. Per sopravvivere emotivamente (non rimanere soli in preda alla propria angoscia) si è dovuto costruire un "falso sé", che in sostanza è appunto l'inibizione, il blocco dei propri impulsi per non correre il rischio del rifiuto, della disapprovazione, dell'allontanamento, con le conseguenze che ci si può facilmente immaginare per un bambino.

Questo condizionamento lo ritroviamo anche nella nostra vita adulta, ma poiché è ben "nascosto" dai nostri meccanismi difensivi, cioè dalle antiche resistenze che abbiamo messo in atto per "sopravvivere", non è proprio così semplice divenirne consapevoli.

Nel nostro organismo, qui inteso come una *gestalt*, cioè un insieme, un complesso di sensazioni, posture, emozioni, pensieri, ecc., questi antichi impulsi inibiti li possiamo ritrovare anche nel nostro "schema corporeo", cioè nel modo in cui abbiamo organizzato il nostro corpo per rispondere e contemporaneamente bloccare questi impulsi ed emozioni che si trovano sullo sfondo, trovando in tal modo un equilibrio per mezzo dell'adattamento forzato. In sostanza è presente una polarità per cui una parte spinge e l'altra trattiene con la conseguenza di un gran spreco di energia.

Per mezzo dell'arte-terapia, attraverso le sue molteplici espressioni con la musica, la pittura o il disegno, la danza, la scultura, la scrittura, il teatro e la recitazione, ecc. si possono realizzare molte opportunità per aggirare questi ostacoli posti dalle resistenze alla consapevolezza.

L'oggetto rappresentato dall'espressione artistica, per es. un disegno o una scultura che si è realizzata, o un particolare ritmo sonoro espresso da uno specifico strumento, o una certa figura di danza, un soggetto teatrale, ecc. si pone come simbolo che permette un trasferimento di significato da un evento reale a una sua rappresentazione metaforica (dal greco *metapherō* = *io trasporto*) che può raggiungere molto più rapidamente della parola i contenuti arcaici della memoria antica.

La metafora è il linguaggio dell'emisfero cerebrale destro, il quale presiede alle attività intuitive, musicali, immaginative, artistiche, emotive, sessuali, spirituali, ecc, e che attinge direttamente dal processo primario, il "*serbatoio dell'energia pulsionale*" che, se liberato, può permettere il libero deflusso dell'eccitazione e il raggiungimento della gratificazione. Per esempio si pensi a certe manifestazioni di "liberazione" dalle rigide strutture del controllo della razionalità dell'emisfero sinistro quando, come nelle danze dei dervisci o in altre *esperienze di vetta* dell'espressione artistica quali la musica o la pittura (le "*peak experiences*" di Maslow) si può entrare in stati alterati di coscienza raggiungendo condizioni estatiche.

Le metafore sono molto più tollerate dalla coscienza rispetto alle crude e reali sequenze di immagini traumatiche della nostra vita passata. Al posto di una frase "*oggettiva*" che risuonerebbe forse troppo pesantemente, o di un resoconto eccessivamente diretto dell'evento temuto, con la metafora si diluisce un po' l'intensità, in altre parole si *deflette* in qualche modo con un altro tipo di espressione che trasmette comunque la stessa "essenza" del vissuto originario permettendo a delle immagini di forte carica espressiva di manifestarsi senza destabilizzare e scompensare eccessivamente il sistema difensivo.

Come nel linguaggio dei sogni altrettanto nell'espressione artistica, il simbolo e la metafora possono "*parlare non dicendo*" ma pur tuttavia rappresentando l'esperienza evitata. In questo modo si può diminuire l'ansia che si sperimenterebbe se si affrontasse il problema direttamente. Secondo Barker la metafora rappresenta "*un modello di comunicazione, un linguaggio per il cambiamento che può influenzare direttamente l'inconscio della persona*".

Per esempio se qualcuno dice che si sente a pezzi o che sta per essere inghiottito dalle sabbie mobili o divorato da un leone e ne fa un disegno o una scultura o ne recita una scena come se stesse accadendo davvero o anche rappresenta tale esperienza attraverso dei passi di danza, questa esperienza risuonerebbe ben diversamente entro la persona e certamente ben più gestibile che non urlando e tremando in preda al panico, stravolto tra le lacrime e dicendo che è affranto dalla frustrazione, dalla rabbia e dalla paura. In quest'ultimo caso potrebbe non riuscire ad assorbire l'esperienza ed avrebbe un contatto particolarmente sgradevole con gli oggetti impliciti delle sue emozioni.

E' noto che più il linguaggio simbolico o le metafore sono vaghe e maggiormente l'individuo si mobilita per affrontare il proprio problema. Nell'arte-terapia, o forse per meglio dire in questo caso nella terapia a mediazione artistica secondo l'approccio gestaltico, si utilizza la metafora come espressione simbolica dei propri contenuti interni e si può avviare, mediante l'uso della tecnica d'identificazione, come per esempio chiedendo alla persona di "*divenire i pezzetti sparsi*" o "le sabbie mobili" o il "leone" in riferimento all'esempio fatto sopra, per entrare in contatto con le sue connessioni di significato interne che possono portare attraverso un processo psicoterapeutico di elaborazione alla risperimentazione degli antichi eventi traumatici senza peraltro viverli in modo eccessivamente drammatico. Si instaura un processo di apprendimento ed elaborazione graduale che può diventare una base per il cambiamento e l'integrazione dei contenuti rappresentati.

Attraverso la presa di contatto con le analogie tra le proprie esperienze e le metafore utilizzate per la loro espressione, può divenire molto più evidente la natura sottostante della propria problematica. Tutto ciò rientra sia nel campo della psicoterapia che dell'arte.