

ERMENEUTICA E PHILOSOPHIA PERENNIS:

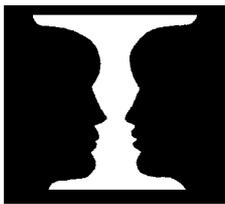
L'APPROCCIO GESTALTICO TRA TRADIZIONE E PSICOTERAPIA CONTEMPORANEA

DI SERGIO MAZZEI

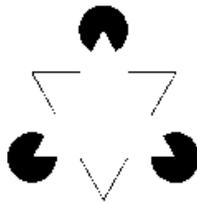
DIRETTORE DELL'ISTITUTO GESTALT E BODY WORK DI CAGLIARI

PREMESSA EPISTEMOLOGICA

Sappiamo dagli studi della Psicologia della Gestalt che l'essere umano, davanti al percepito, crea nella propria mente una rappresentazione dell'oggetto che può anche essere completamente differente da ciò che di fatto viene percepito. La percezione risulta essere un atto altamente selettivo che deforma le cose da quelle che sono. Noi non percepiamo le immagini degli oggetti esterni così come sono ma in realtà applichiamo loro il nostro sistema di valori, la nostra *anticipazione* derivata da ciò che abbiamo già stabilito nella nostra cultura di appartenenza con le nostre idee e giudizi, con le nostre abitudini ed il nostro modo di vedere. E' noto come possiamo per esempio porre di più in risalto alcune caratteristiche dell'oggetto e trascurarne delle altre come nelle immagini ambigue



Vaso di Rubin



Contorni virtuali di Kanitsa



Donna ambigua di Leavitt

Di fatto, come diceva lo stesso Einstein, “.. è la teoria a decidere cosa possiamo osservare”. Possiamo dedurre che la conoscenza non può essere ridotta a una sola nozione, ad una idea assoluta, una teoria definitiva, una percezione certa e così via, in altre parole non possiamo afferrarla *oggettivamente*.

Oltre a ciò noi sappiamo di essere il risultato dell'azione di innumerevoli fattori che sono in conflitto tra di loro e che influenzano la nostra esistenza, il funzionamento e lo sviluppo della nostra visione delle cose. I Polster parlano di “*polarities*“ da integrare che sono le nostre molteplici polarità intrapsichiche come *forte o debole, buono o cattivo, sano o malato, top-dog o under-dog, troppo o troppo poco*, ecc. Per Morin vi sono delle polarità fondamentali nella organizzazione cerebrale che chiama *principi dialogici*:

- 1) La dialogica analisi-sintesi e digitale-analogica che comanda le operazioni percettive
- 2) La dialogica bicamerale tra i due emisferi
- 3) La dialogica tra le istanze triuniche:
 - 1) il rettiliano-istintivo
 - 2) il mesoencefalico-affettivo
 - 3) il corticale-razionale).
- 4) La dialogica tra impulsi ormonali incitatori ed inibitori
- 5) La dialogica tra simpatico e parasimpatico, ecc.

Questi sono solo alcuni tra i più noti. Le nostre attività cerebrali inoltre non sono sottoposte solo a queste manifestazioni polari o dialogiche, ma vanno aggiunte anche quelle sul piano del nostro pensiero con mille altre incoerenze ed atteggiamenti contraddittori, *doppi legami*, fantasmi, sogni ad occhi aperti e chiusi. Peraltro dobbiamo precisare che tale complessità cerebrale non è solo la causa degli effetti conflittuali ma anche dell'eccitazione, dell'invenzione e dello sviluppo della capacità di superamento dei conflitti.

È chiaro pertanto che l'esperienza non è né catalogabile né prevedibile ed ha la priorità su ogni insegnamento psicologico e spirituale poiché questi rappresentano solo una mappa dello scibile umano e non il suo reale territorio come sostiene Korzybsky nella sua formula "*la mappa non è il territorio*".

Personalmente sono ben consapevole di non poter contare su alcuna *certezza* di verità, di convivere con la mia confusione e con la mia "*illusione egoica*". D'altra parte sono anche convinto che l'esperienza umana abbia delle caratteristiche comuni, universali come il fatto che ogni uomo, io come voi, sperimenta dolore, rabbia, tristezza e paura e ognuno di noi anela al benessere, in qualunque modo si possa manifestare, ed anela alla chiarezza e al superamento delle proprie difficoltà e ogni uomo, gruppo, clan, nazione, razza risponde a questo bisogno in modi differenti.

ERMENEUTICA E PHILOSOPHIA PERENNIS

Praticare l'ermeneutica consiste nel *trasmettere una complessità di significati dal mondo degli dei al nostro*. In origine l'arte ermeneutica non era proprio l'interpretazione di ciò che si riferiva al divino, ma piuttosto era l'arte del *sentire* la sua manifestazione come *ordine di una volontà superiore* a cui si riconosceva autorità.

In quest'ottica ermeneutica considero estremamente utile ed edificante integrare nel quadro della ricerca psicoterapeutica alcuni insegnamenti e voci di conoscenza e saggezza trasmesseci dalla *Philosophia Perennis*¹.

L'approccio scientifico, le religioni e gli insegnamenti spirituali differiscono tra di loro nel modo in cui sottolineano i propri concetti e nelle pratiche e soluzioni trasmesse. Ciò presumibilmente accade poiché provengono da epoche e contesti differenti, ma d'altra parte spesso le esperienze di cui parlano sono le stesse così come le stesse sono le conclusioni.

Nella filosofia Buddhista non vi è distinzione tra *fenomenico* e *noumenico*. Il fenomeno è il noumeno e il noumeno è il fenomeno. L'uno è nell'altro. L'aspetto noumenico è presente nella condizione dello stato ordinario di coscienza come in quello trascendente. Nell'essere umano la condizione del *Nirvana* non è estranea alla coscienza ordinaria in quanto è presente in potenza, come orientamento ed archetipo al benessere, al proprio *Giardino dell'Eden*, al *centro del Mandala*.

Altrettanto nell'approccio fenomenologico di Perls il *noumenico* si manifesta nella posizione contemplativa dell'*indifferenza creativa* che non ha il fine di risolvere i conflitti ma piuttosto di *trascenderli* attraverso lo sviluppo della consapevolezza, dell'attenzione e dell'*epoché*, la *sospensione del giudizio*. Scrive Perls: "*... vorrei portarvi dal gioco degli opposti all'unità della risoluzione così che possiate sperimentare lo scopo implicito del lavoro gestaltico. Questo è l'altro lato della moneta, l'unità al posto della divisione; la risoluzione, il giungere a casa anziché vagabondare*".

Questa condizione di liberazione in potenza da tutti i mali lo troviamo espresso nello stesso principio dell'*autoregolazione organismica* che incessantemente spinge al superamento di ogni squilibrio nel nostro corpo, nelle nostre emozioni e pensieri.

¹ La *Philosophia Perennis* è stata inizialmente descritta da Leibniz e resa poi nota nei nostri tempi da Huxley

IDENTIFICAZIONE E PRIGIONE DELL'IO

La terapia della Gestalt è una terapia fenomenologica essendo orientata a prestare attenzione maggiormente al *processo* intrapsichico piuttosto che all'*analisi* dei suoi contenuti. I *fenomeni* (dal greco *fainomai* che significa *ciò che appare*) sono i processi e cioè le *Gestalt* che si manifestano incessantemente in *figura/sfondo* nella coscienza e che si aprono e chiudono in base al corso dei pensieri e delle emozioni ad esse collegate. Le Gestalt si formano a causa del *legame* che si ha con gli *oggetti della mente* e tale legame è il valore e significato (*forma*) che attribuiamo a ciò che si manifesta. In altre parole è il modo in cui giudichiamo noi stessi che determina la nostra condizione e l'idea che abbiamo di noi

Secondo la tradizione dell'Ermetismo l'esperienza umana è condizionata dalla *Legge di Attrazione e Repulsione*. Tale principio stabilisce che *le nostre connessioni col mondo e con noi stessi sono governate dal tipo di relazione che abbiamo con essi*. Nella pratica Buddhista della meditazione *Vipassana* (che significa "vedere le cose per quello che sono"), si sottolinea lo stesso concetto e cioè che l'identificazione con gli oggetti della mente ha a che fare con il proprio *attaccamento* ad essi e che per praticare la meditazione tali identificazioni vanno lasciate.

Di fatto attribuendo importanza agli *oggetti della mente* gli si impedisce di recedere nello *sfondo* e li si cristallizza in *figure*, in figure fisse o *fissazioni*. Per Wilber l'Io è dove mettiamo il confine, cioè i limiti che poniamo al nostro modo di essere quando lo *carichiamo* di significato attraverso le nostre proiezioni rimanendo inchiodati nella trappola dell'identificazione che diventa la prigione della nostra identità.

L'Io è pertanto formato dall' **identificazione e attaccamento agli oggetti della mente e cioè dalla forma attribuita al percepito.**

Le teorie psicologiche contemporanee e la psicologia Buddhista concordano senza dubbio nel considerare l'essenza dell'Io come *un processo di sintesi e adattamento* tra la vita interiore e la realtà esterna ed è proprio questo processo che produce in noi il senso che abbiamo di continuità e identità personale. Nell' *Abhidharma* come negli studi psicoanalitici l'Io è considerato come *il prodotto finale di un processo di identificazione con la propria esperienza degli oggetti*. Il nostro senso d'identità nasce dunque come *risposta e adattamento* agli stimoli provenienti dal mondo esterno ed il nostro modo di connetterci col mondo e con noi stessi sarà governato da questo tipo di risposta e adattamento primario che evolverà successivamente attraverso ulteriori fasi di sviluppo.

I differenti stadi di sviluppo dell'Io sono classificati nella tradizione Buddhista come i 5 *Skanda* che sono gruppi di funzioni della coscienza dell'individuo connessi tra di loro e che rappresentano altrettante fasi di un processo di coscienza indivisibile:

- 1) Gruppo del sensorio
- 2) gruppo dei sentimenti
- 3) gruppo della rappresentazione discriminante e delle percezioni
- 4) gruppo delle formazioni mentali e del carattere individuale
- 5) gruppo della coscienza che è coordinatrice delle precedenti funzioni

Al termine del processo l'idea che ci si sarà fatta di sé stessi sarà un' integrazione complessa e composita delle influenze che abbiamo ricevuto dai nostri organi di senso, dal nostro sperimentare i sentimenti, dal tipo di pensieri generati e dalle caratteristiche e significati che abbiamo dato a queste nostre esperienze.

È pertanto importante sottolineare la necessità nel processo psicoterapeutico di mettere i clienti a confronto con la *forma* della propria personalità e renderli più consapevoli del proprio funzionamento.

Si dice negli Insegnamenti dell'Oriente che la causa della trasmigrazione umana, ovvero della sua sofferenza, è l'*orgoglio* derivato dell'*ignoranza*, in altre parole dell'*illusorietà della forma*. Ci si prende tanto sul serio nel modo in cui ci si manifesta e si crede che tale

manifestazione sia stabile e duratura, che abbia un fondamento. In questo modo ci si irrigidisce in una visione dualistica, in ciò che è buono e in ciò che è male.

Molto spesso in terapia incontriamo dei clienti che presentano dei disturbi dell'auto-giudizio che non hanno tanto a che fare con i cosiddetti *problemi oggettivi* quali la povertà o la malattia o la guerra, ma piuttosto con *problemi immaginari* (cioè dell'*immagine* ovvero dell'*orgoglio* di essere in un certo modo). Problemi d'identità del tipo: *non sarò accettato se ... o non vado bene se ... o non posso permettermi di sentire ... o non posso mostrare il mio ...* o più in generale *non devo essere... non devo sentire...* e così via. In altre parole con problemi che hanno a che fare con l'orgoglio e di conseguenza con il rifiuto o quantomeno la difficoltà ad essere ciò che si è, al pensare e al sentire ciò che si pensa e sente. In questo modo si ottiene il duplice effetto del *trionfo sul sé* secondo la definizione di Perls e lo sviluppo del giudizio sul come noi e gli altri dobbiamo essere.

Quando ci troviamo davanti a questa diffusissima distorsione cognitiva, come terapeuti dobbiamo fare del nostro meglio per aiutare il cliente a sviluppare la sua capacità di accogliere in modo più accettante ciò che si presenta nel flusso della sua consapevolezza. Lo dobbiamo aiutare a riconoscere ed accettare il suo *ovvio*. L' *io sono ciò che sono e non posso fare a meno di essere ciò che sono* che diceva Perls molto spesso diviene infatti *Io sono ciò che devo essere e non posso fare a meno di essere ciò che devo essere*.

Ho osservato che tale meccanismo di *confluenza* con i valori del modello esterno va sempre più diffondendosi nella cultura occidentale probabilmente come effetto diretto della *globalizzazione* e dell'azione dei *media*. Questo è certo un contesto che diviene sempre più difficile per lo sviluppo dell'*individuazione* umana ma d'altra parte, poiché questa è la circostanza attuale è a questa che bisogna imparare a rispondere.

Come dunque si può aiutare il cliente a *realizzare* (che significa rendere *reale*) se stesso?

INTERVENTI PSICOTERAPUTICI: PRESENZA E ATTENZIONE

Le *quattro nobili verità* del Buddismo affermano che tutto è impermanente, frustrante, privo di essenza e che il Nirvana è beatitudine.

Sulla caducità, dolore e inconsistenza dell'esistenza umana è facile trovarsi d'accordo ma su che fare e *come realizzare la beatitudine* o quantomeno il *benessere* qui divergono le posizioni anche se d'altra parte possiamo trovare numerose convergenze.

In Oriente come in Occidente l'attività di *prestare attenzione* a ciò che si vuol conoscere, ovvero dell'essere "*presente*" a ciò che accade è alla base dell'apprendimento psicologico e spirituale e più precisamente la presenza nel *qui e ora* è la pratica elettiva dello sviluppo della consapevolezza.

Anche la ricerca psicofisiologica ha confermato l'importanza del *prestare attenzione* nei processi di modificazione delle strutture del pensiero. Il concentrare l'attenzione su un oggetto restringe infatti la quantità e la varietà degli *input* che si ricevono e inibisce gli stimoli provenienti dalle attività periferiche permettendo di rimanere sull'oggetto scelto senza distrazione. Come nella meditazione concentrativa si può manifestare lo stato di *vacuità*, che è il risultato della *disidentificazione* dagli oggetti della mente. altrettanto nella pratica psicoterapeutica, attraverso il prestare attenzione all'oggetto del conflitto, si può aiutare il cliente a sviluppare una *respons-ability* più idonea e certamente più accettante per la sua risoluzione e a *svuotarsi* dall'interno dall'identificazione nella *forma* precedentemente assunta. La possibilità di poter scegliere la novità emersa dal lavoro psicoterapeutico, sintesi e integrazione delle parti in conflitto, e lo sviluppo dell'accettazione di sé dà all'individuo il senso della libertà di poter decidere veramente da se stesso cosa credere e fare al di fuori dei soliti propri *giri viziosi*. L'*essere presente*, l'*esserci*, il *dasein* è di fatto la chiave per l'assimilazione e il superamento dei conflitti in atto e della conseguente chiusura delle loro Gestalt.

Nella mia esperienza di formazione personale l'aspetto che ha più contribuito alla mia presa di contatto con me stesso, o almeno a quella che io credo tale, è stato il continuo invito da parte dei miei insegnanti al prestare attenzione a ciò che sperimento proprio in questo

momento, al non essere distratto. Un principio della Gestalt é infatti il porre attenzione nel *qui e ora*, nell' *hic et nunc*.

Se non sono distratto e presto attenzione alla mia consapevolezza di cosa mi rendo conto?

Cosa sta accadendo proprio ora?

Di cosa sono consapevole?

Com'è il respiro?

Quali emozioni sperimento?

Cosa accade nel mio corpo?

Quali pensieri o immagini passano per la mia mente?

Sembra peraltro che la possibilità di riconoscere il proprio *processo-fenomeno* e di trascenderlo sia in relazione alla propria capacità di poterlo osservare senza prenderlo per scontato, di osservarlo senza *pre-giudizio*. Non ci si deve limitare all'osservazione di ciò che già si conosce ma piuttosto è necessario correre il rischio di riguardare tutto da capo. C'è infatti il rischio che in questa operazione tutto possa andare sottosopra. Tale processo di osservazione di sé senza interferire, come *testimone imparziale*, può modificare radicalmente la nostra consapevolezza ed è lo stesso concetto che esprime Eliade quando dice per la meditazione che "*capovolge il modo in cui il mondo appare*".

CONFUSIONE E RESPONS-ABILITÀ

Sono d'accordo con Alan Watts quando dice che il fine di una via di liberazione non è la distruzione dell'illusione, della *Maya*, ma piuttosto il vederla per ciò che è o il vedere attraverso di essa. Egli dice che "*il gioco non deve essere preso seriamente, o, in altre parole, le idee del mondo o di se stessi che sono convenzioni e istituzioni sociali, non devono essere confuse con la realtà*".

Parlo di me, ma sono anche convinto che la cosa riguarda la maggior parte di noi, e cioè che il nostro stato ordinario di coscienza è costellato di una successione pressoché interminabile di esperienze più o meno sgradevoli e disturbanti come piccole, medie e grandi frustrazioni, dispiaceri, disappunti, paure, tristezze e rabbie di ogni genere dalle quali non sempre riusciamo a sottrarci nel migliore dei modi. In altre parole sperimentiamo difficoltà e nonostante il nostro desiderio ed anelito ad uno stato di totale benessere aspiri al loro superamento, queste esperienze comunque continuamente si ripropongono e, che ci piaccia o no dobbiamo imparare ad averci a che fare.

Io credo che noi **possiamo gestire il malessere modificando il nostro modo di rispondere ad esso, e soprattutto imparando a riconoscergli il diritto di cittadinanza**. Non è questo di fatto un concetto differente da quello della *Teoria paradossale del cambiamento* di Beisser che afferma che il cambiamento giunge quando ci si accetta e si smette di cercare di cambiare. Anche nel Tantrismo (*tantra* significa *continuità*, continuità dell'essere) si sottolinea che lo scopo della pratica non è il raggiungimento dello stato dell'*illuminazione* ma piuttosto il riuscire a vedere sia la *continuità* della mente illuminata che la sua costante *discontinuità* e trovo che questo concetto sia vicino al punto di vista della fisica quantistica che sottolinea la natura di costante continuità e discontinuità dell'energia. Non troviamo pertanto un accento particolare sulla scoperta della Verità in quanto opposta a confusione ma il principio è piuttosto la continuità che scorre attraverso entrambi: verità e confusione.

A me sembra che questa impostazione esprima il lavoro concreto del porsi nel giusto rapporto con l'esperienza così com'è e mi sembra di vedere una analogia modality dell'approccio gestaltico del lavoro sull'integrazione delle polarità ove in conclusione non vi è una parte che vince o una che perde ma piuttosto dove si integra un po' dell'una e un po' dell'altra imparando a *contemplare fenomenologicamente* le proprie parti contrapposte.

In termini esperienziali il cambiamento avviene quando il cliente riconosce ed accetta di essere *questo e quello* e non *questo o quello*.

Credo sia utile implicare queste considerazioni nel lavoro psicoterapeutico. Date le incertezze *encefalo-epistemologiche* di cui s'è detto sopra in definitiva credo che il compito formativo e terapeutico primario sarà sia l'aiutare il cliente a divenire più consapevole delle cause ed effetti delle proprie identificazioni e dell'energia che in esse ha investito e soprattutto aiutarlo a ***sviluppare la capacità di risposta (respons-ability) alla propria complessità psico-fisico-emozionale-spirituale*** per poter così realizzare una migliore qualità di vita. Sono convinto della necessità di *risvegliarsi* all'essere delle persone pienamente e soddisfacentemente funzionanti e non funzionanti, *imperfette* e capaci di amare come di odiare, di essere tristi come gioiose e capaci di comprendere umilmente che la vita è un Grande Mistero.