

L'APPROCCIO FENOMENOLOGICO-ESISTENZIALE DELLA TERAPIA DELLA GESTALT NELLA PRATICA DELL'INDIFFERENZA CREATIVA

di Sergio Mazzei

Nel preparare questa relazione che vi presento oggi ho fatto del mio meglio per documentarmi sui vari temi relativi all'argomento della tavola rotonda: fenomenologia, esistenzialismo, e ancora più dentro ... che ha detto Husserl, cosa Heidegger e Jaspers e poi ancora Kierkegaard e Nietzsche e poi Sartre e Merlau-Ponty e così via. Via via che approfondivo il mio studio mi sono reso conto di in quale guazzabuglio d'idee mi ero andato a cacciare. Una spiazzante sensazione di smarrimento per le possibili connessioni tra una cosa e l'altra ... e con una forte impressione che tutto era già stato detto e ridetto, in un modo o in un altro, sia dalla filosofia e psicologia antica e moderna dell'Occidente che dai più disparati insegnamenti dell'Oriente. Mi sono sentito sempre più piccolo e ignorante davanti a tale immensità di riflessioni e conoscenze e mi sono chiesto che senso potesse avere per me e per voi il venire qui a ripetermi una cosa o l'altra e soprattutto cosa ne avreste potuto fare di un'ennesima dotta o meno dotta, articolata e approfondita lezione su tale e tal altro sistema di conoscenza. Io credo: niente o ben poco!

Peraltro, avendo comunque compreso, almeno credo, attraverso i miei studi e le mie riflessioni, alcuni concetti importanti del punto di vista fenomenologico-esistenziale, e in modo particolare nel suo significato applicativo-concreto, ossia quello utile alla pratica della psicoterapia e del counselling, allora mi è venuto in mente che un argomento di cui non avete mai sentito parlare e che è assolutamente originale è certamente quello che si riferisce alla mia esperienza in proposito, e cioè il mio vissuto, il mio modo di sentire e pensare. Ho quindi deciso di rinunciare alla "Verità assoluta", alle "Leggi universali" e parlarvi piuttosto della mia "verità relativa", di ciò che ho capito o credo di aver capito dell'argomento e soprattutto di ciò che me ne faccio o me ne sono fatto di questa mia comprensione.

La domanda che mi sono posto è: l'uso dell'approccio fenomenologico-esistenziale mi aiuta a vivere meglio? Aiuta o ha aiutato i miei clienti in qualche modo?

Una vocina dentro mi ha risposto che è così. Mi aiuta molto ed ha certamente aiutato i miei clienti. Il motivo è semplice. In questo modo, accettando la propria verità relativa, non si fa alcuno sforzo intellettuale o contorsione d'adattamento per barcamenarsi in robe che non ci appartengono, e che probabilmente non c'interesserebbero, ma semplicemente stando in contatto con quanto sorge spontaneamente entro di sé si comunica la propria esperienza tale e quale si manifesta. Basta prestare attenzione e inoltre è pure divertente. E' infatti un piacere non sentirsi addosso la pressione di un "top-dog" mai soddisfatto per il quale c'è sempre qualcosa di più giusto o di più adatto.

Ma veniamo a quei concetti o insieme di concetti, tra i tanti, che maggiormente hanno risuonato dentro di me e che ho accettato di trasmettere.

Comincio con il “diritto alla soggettività” che per estensione comprende l’accettazione di come siamo, in quanto individui unici e irripetibili, e che, in termini più specifici significa che abbiamo anche il diritto di essere angosciati, nauseati, confusi, con il senso del vuoto e del nulla, il diritto di avere un “vissuto personale”, e così via.

Poi c’è il concetto di “sospensione del giudizio”, altrimenti detto “epochè”, secondo cui è più importante descrivere che spiegare ciò che ci accade e per fare ciò è fondamentale “essere consapevoli” e “prestare attenzione” al nostro processo interno, bello o brutto che sia, compreso l’impatto che hanno su di noi gli stimoli provenienti dall’esterno, allo scopo di conoscere la nostra verità soggettiva e di non auto-ingannarci.

Infine la nozione di “responsabilità personale”, che significa che abbiamo la possibilità di scegliere la strada che vogliamo percorrere, che abbiamo il diritto di vivere la vita che vogliamo vivere così come di decidere del nostro destino. I valori non li dobbiamo “ingoiare” solo perché a qualcun altro sono piaciuti ma, dopo averli masticati, li possiamo assumere perché scegliamo di farli nostri oppure rigettarli.

Da tempo immemorabile l’uomo ha cercato di imporre il proprio punto di vista soggettivo sugli altri uomini, facendo analisi sottili e sottilissime sulle proprie buone ragioni del perché le cose stavano nel modo che aveva stabilito ed un annoso dibattito che ha appassionato la ricerca filosofica è appunto: “Che cosa è la realtà ?”

Ho avuto modo di constatare che a questa domanda è stato risposto in mille modi, il che per me significa che nessuno ha mai veramente risposto.

Forse conoscete la storia Sufi di Nasrudin che andava in giro dicendo che i cosiddetti saggi erano degli ignoranti e dei confusi. Poiché fu chiamato dal Re per riferire delle ragioni delle sue parole fece convocare i sette più grandi saggi del regno e pose loro una semplice domanda, e cioè:

“Cos’è il pane?”

Il primo saggio affermò che è un cibo.

Il secondo che è farina e acqua.

Il terzo che è un dono di Dio.

Il quarto che è pasta cotta al forno.

Il quinto che è variabile, a seconda di cosa s’intende per “pane”.

Il sesto che è una sostanza nutritiva.

Il settimo che nessuno lo sa veramente.

Per cui Nasrudin concluse che se era così difficile per i saggi essere unanimi su qualcosa che mangiano ogni giorno, come sarebbe stato possibile per loro aver le idee chiare su altre cose ben più complicate?

Io credo che questa storia esprima bene il punto di vista fenomenologico secondo cui la realtà non è veramente individuabile ma semmai è percepibile solo attraverso la propria visione soggettiva: “è la mia realtà”, “è il mio vissuto soggettivo” e in fondo questo è il messaggio più rivoluzionario che ci ha trasmesso Edmund Husserl, padre della fenomenologia e probabilmente anche il vero padre della psicologia umanistica. In sostanza egli afferma che l'unica verità per la nostra coscienza è il nostro “vissuto soggettivo”, in tedesco “Erlebnis”.

Un fenomenologo italiano ricorda che “Il vissuto è, di per sé, in sé e per sé, dotato di senso. L'ultimo dei vissuti umani è ricco di coscienza, di significato e di storia. L'ultimo dei vissuti, il più volatile, non necessita di rimandare a null'altro fuori di lui.” Trovo questo concetto simile all'affermazione dei Polster che “ogni vita merita un romanzo”. Il vissuto ha un senso anche se è delirante o allucinatorio, come nelle psicosi o negli stati alterati di coscienza, poiché per Husserl è l'attività “noematico-eidetica”, in altre parole dell'intuizione e dell'immaginazione, che caratterizza maggiormente la vita degli esseri umani.

Le nozioni di Husserl di “mondo vissuto” (Lebenswelt) e quella di Heidegger di “esserci” (Dasein) sono a mio avviso molto importanti se vogliamo comprendere e lavorare con i cosiddetti “disturbi psicologici”.

Piuttosto che evitare il contatto con i nostri clienti, prendendo distanza da loro con assunti psicoanalitici o neurobiologici o se preferite “bull-shit” ed “elephant-shit” gestaltici, con delle pseudo-spiegazioni preconfezionate e fuori dal contatto della relazione Io-Tu, dobbiamo piuttosto “esserci”, “sperimentare il contatto” prestando attenzione e rispettando la differenza dell'altro. Non trovo utile tentare di costringere il cliente a modificare i propri sintomi e punti di vista, piuttosto cerco di stimolare la consapevolezza sia mia che sua su ciò che sta accadendo proprio “qui e adesso”, sottolineo che egli funziona nel modo in cui funziona e che accade ciò che accade. Lo invito a divenire più consapevole del senso che il suo sintomo può avere nella sua vita, nella nostra relazione e nel contatto con gli altri. In altre parole preferisco lavorare per lo sviluppo della consapevolezza e della “responsabilità personale” che è la sua propria personale “capacità di rispondere (respons-abilità)” a modo suo a ciò che gli accade.

Perls sosteneva che “noi siamo quel che siamo e che non possiamo fare a meno d'essere quel che siamo”. Quest'affermazione sembra suonare un po' come una specie di sentenza ineluttabile, un “che ci piaccia o no” siamo condannati ad essere nel modo in cui siamo, ma io credo che questo non significhi necessariamente qualcosa di male.

Penso che questo concetto sia da intendersi nel senso Socratico che in definitiva “siamo condannati ad essere uomini liberi”.

Ma se “siamo quel che siamo e non possiamo fare a meno d’essere quel che siamo” che bisogna fare quando sperimentiamo il dolore? Quando soffriamo interiormente? Quando abbiamo paura o siamo in ansia? Dobbiamo forse rassegnarci perché le cose stanno così e non si può cambiarle? Bisogna semplicemente osservare, lasciar scorrere ed accettare che ciò accada o piuttosto bisogna darsi da fare per cambiare?

Io credo che da una parte dobbiamo darci da fare per “migliorare la nostra vita” e per “toglierci la spina dal piede”, per usare una metafora, ma dall’altra parte dobbiamo anche accettare che questo accada e passi, riconoscendo alla nostra esperienza di malessere anche una sua utilità ed uno scopo evolutivo, ricordandoci che abbiamo “diritto” all’angoscia ed il “dovere” di essere ciò che siamo. Paradossalmente, accettare il proprio sintomo è una via per il suo superamento. E’ un po’ come dice lo Zen in “smettila di cercare e trovi” o come nella “teoria paradossale del cambiamento” di Beisser per cui “... il cambiamento avviene quando si diventa ciò che si è e non quando di cerca di diventare ciò che non si è”.

Lo stesso Hegel riconosceva una positività ed un valore ai più drammatici momenti storici. Era convinto che, per raggiungere una fase positiva, si dovesse passare attraverso altre negative. Sosteneva che bisognava saper trovare la “rosa nella croce”, nella convinzione che accanto ad ogni esperienza negativa ve ne fosse una positiva, se si vedevano le cose in funzione della totalità.

Il Maestro di saggezza Mabel Collins nel suo “La luce sul Sentiero” dice: "Stai in disparte nella veniente battaglia e benché tu combatta non essere tu il guerriero".

Io credo che nel nostro stato ordinario di coscienza non possiamo fare a meno di “combattere”. Noi sempre ci troviamo nell’identificazione con il nostro personaggio, o “macchina biologica” per usare un’espressione gurdjieffiana. Sono molti gli studiosi che sostengono che non esiste la possibilità di essere senza un “ego”, in altre parole di un modo individuato di essere. Gli orientali parlano della “Maya” o della “visione karmica” secondo cui tutto è illusione ed ogni percezione è pura proiezione. Per l’Enneagramma ogni “sentito” e “vissuto” è quasi sempre influenzato dalle fissazioni e caratteristiche del proprio enneatipo e lo stesso Jung sosteneva che quasi tutto è proiezione. Se comprendiamo questo, dobbiamo imparare a vivere le cose con maggiore distacco, a non prenderci tanto sul serio, in altre parole a “non essere il guerriero”, e vederci un po’ scorrere quasi fossimo entro un sogno, senza identificarci con i nostri perenni auto-giudizi ed auto-definizioni che non sono altro che l’eredità del nostro “Top-dog”.

Perls chiamava quest’atteggiamento di distacco dal proprio vissuto: “indifferenza creativa”. Non si giudica ciò che si manifesta: si constata, si accetta come inevitabile e si mantiene una posizione contemplativa. Questo è, come abbiamo visto prima, anche il punto di vista fenomenologico così come della meditazione “Vipassana”. Sia l’uno che l’altra sostengono la necessità di osservare il processo della propria coscienza senza

entrare nelle valutazioni, poichè se giudichiamo ciò che ci accade, blocchiamo la nostra auto-osservazione e c'identifichiamo in un singolo aspetto, pensiero o sentimento di noi stessi perdendo il senso della nostra totalità.

Caso mai ci si dovesse proprio valutare, forse sarebbe meglio farlo nel dirsi "bravo" di essere capaci di non valutare."

A scanso d'equivoci, voglio comunque sottolineare che questa posizione "contemplativa" dell'"indifferenza creativa" non significa evitare di agire o di esprimersi mantenendo una sorta di distacco narcisistico, privo di sentimenti o di reazioni verso il prossimo. Tutt'altro: ci si vede vivere lasciandosi andare alla propria originale individualità.

Perls pensava che la terapia della Gestalt fosse l'unica centrata su principi puramente fenomenologici e anche Yontef la descrive come una fenomenologia clinica. Si va alla ricerca della verità soggettiva concentrandosi sull'esperienza immediata del "qui e ora", astenendosi da assunti o presupposti. Il fenomeno è l'immediato oggetto della percezione, che è anche "l'ovvio", che Perls sosteneva essere proprio ciò che il "nevrotico" non vede o non vuole vedere. Si descrive e non s'interpreta lasciando liberi i clienti di trovare il proprio significato.

Io credo che la contrapposizione tra l'approccio fenomenologico e quello analitico stia nelle domande "Cosa sento e cosa penso di ciò che sento" e "Come sono e cosa penso di ciò che sono?", una contrapposizione tra il "sentire" ed il "pensare".

Un assunto della Gestalt è che noi funzioniamo in polarità. Siamo sottoposti ad un continuo processo di tesi e antitesi tra parti ed atteggiamenti opposti, tra "Scilla e Cariddi", tra impulsi "Dionisiaci" e "Apollinei", tra istinto e ragione, tra ciò che sento e ciò che penso, tra emisfero destro e sinistro. O ci prendiamo maledettamente sul serio, essendo eroi e protagonisti della nostra storia, o riguardando indietro ci rendiamo conto che tutto scorre e niente in fondo è permanente.

C'è una parte di noi problematica, ove si manifestano i dubbi, le paure, le incertezze che per ognuno di noi sono diverse, un senso del limite, della malattia, e che secondo me ha a che fare con il "ciò che penso", e un'altra parte, per mezzo della quale di tanto in tanto riaffioriamo in superficie e riprendiamo fiato, che è la parte del "ciò che sento" e che ci permette di sviluppare distanza da ciò che c'è accaduto. Siamo continuamente in oscillazione tra dolore e gioia, tra debolezza e forza, in eterna lotta tra una sorta di "Dracula" che ci succhia le energie svuotandoci e una specie di "Alien", nel senso di una nostra parte sconosciuta, o meglio di cui siamo scarsamente consapevoli, che è ciò che potremo sentire se solo dessimo ascolto per un tempo sufficiente a ciò che emerge dalle nostre profondità, e che in fondo è l'"autoregolazione organismica", che ci ricorda che siamo vivi e liberi, in grado di affrontare e superare i nostri limiti e che ci reinfonde ottimismo e speranza.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.