TEORIA DEL SÉ E CICLO DEL CONTATTO

di Sergio Mazzei

Direttore dell'Istituto Gestalt e Body Work

TEORIA DEL SÉ

Per “organismo” nella psicoterapia della Gestalt si intende l'individuo che è in relazione con l'altro da sé, cioè con l' “ambiente”. Io e te siamo due organismi ed entriamo in contatto attraverso la nostra interazione che avviene attraverso ciò che viene definito “*confine del contatto*”. Come in psicoanalisi si parla di “sé” e “oggetto”, altrettanto nella psicoterapia della Gestalt si parla di “*organismo*” e “*ambiente*”.

Quando nella psicoterapia della Gestalt si parla del “sé” non si intende lo stesso tipo di sé che si trova in altri modelli psicologici. Mentre nella psicoanalisi come nella Psicologia analitica il “Sé”, scritto maiuscolo, rappresenta una struttura centrale, nucleare dell'individuo, molto profonda e fondamentale, al contrario in Gestalt la parola “sé” si scrive minuscola perché non ha niente a che fare, senza peraltro escluderne l'importanza e l'esistenza, con una qualche struttura particolarmente “nobile” di tipo archetipico come l'anima o lo spirito o con un qualche nucleo centrale e primario della persona che ne definisce la natura innata e specifica. Si potrebbe dire piuttosto che il sé è come un “*organo*” della persona, uno strumento che ha insita la capacità di regolare l'organismo che presiede e di risolvere i suoi problemi per mezzo della sua caratteristica principale che è quella di essere un “*processo permanente di adattamento creativo*” dell'uomo al proprio ambiente, interiore ed esteriore, come peraltro esso viene appunto definito da Goodman. In questo caso quindi per “*processo*” non si intende più un qualcosa di statico, fermo, sempre uguale a se stesso, ma piuttosto qualcosa che è in movimento e che cambia continuamente col mutare delle

situazioni interne ed esterne, attraverso questa sua funzione creativa di organizzarsi e riorganizzarsi in base alle diverse circostanze, con lo scopo di ristabilire l'integrità organismica. Questa è la funzione che ci permette di ritrovare il benessere quando lo perdiamo e che possiamo pertanto intendere come fondamentale nella spinta alla vita e alla salute.

In psicoterapia della Gestalt il sé ha tre funzioni:

- funzione Es
- funzione Io
- funzione Personalità

FUNZIONE "ES"

La funzione "Es" ha una natura passiva ed ha a che fare "con ciò che ci succede" senza che noi si abbia la possibilità di decidere o di intervenire. Si manifesta come meglio vedremo più avanti, nella fase del pre-contatto ove si sperimenta principalmente la sensazione e in genere si presenta con dei segnali fisici quali contrazioni allo stomaco, modificazioni della postura, alterazione del respiro e così via. E' quindi un automatismo di base che si manifesta in tutte quelle pulsioni interne e bisogni vitali che ci spingono ad organizzarci come schema corporeo nel fronteggiare l'ambiente, nell'evitare gli ostacoli, nel prepararci all'azione, ecc.

FUNZIONE "IO"

Nella funzione "Io" che è invece molto attiva noi esprimiamo la nostra "soggettività" potendo accettare o rifiutare liberamente ciò che proviene dal nostro ambiente. Possiamo attraverso questa funzione scegliere se respingere, limitare o aumentare il nostro contatto sia con il mondo esterno che con quello interno. I cosiddetti disturbi di questa funzione sono chiamati "resistenze" altrimenti definite da Goodman come "*perdita della funzione*

ego". La funzione "lo" nel ciclo del contatto si manifesta nella presa di contatto e nel contatto pieno. Si sceglie in sostanza in che misura entrare nella relazione mobilizzandosi nei limiti delle nostre possibilità.

FUNZIONE "PERSONALITA'"

E' l'idea che ci siamo fatti di noi stessi attraverso le nostre esperienze di vita. E' il modo in cui ci rappresentiamo, la nostra immagine interna che vuol dire la somma delle esperienze di vita che abbiamo accumulato e che hanno creato il nostro senso di identità che ci permette di riconoscerci e di integrare le nostre esperienze. La funzione "*personalità*" si manifesta nel post-contatto o ritiro.

CICLO DEL CONTATTO

Alcuni autori descrivono il ciclo del contatto come articolato in quattro fasi, altri in sei, sette oppure otto. Io lo articolo in quattro fasi e aggiungo delle cose che lo portano a sette fasi.

Per Perls e Goodman ci sono quattro fasi del ciclo o spirale del contatto, anche detto ciclo dell'esperienza o degli istinti che sono:

Pre-contatto

Presa di contatto

Contatto pieno

Post-contatto

Per meglio comprenderne il senso si possono metaforizzare queste quattro fasi con l'interessante definizione di Quattrini in "*cosa sento*" che definisce il mio primo vissuto nell'entrare nel ciclo dell'esperienza, in "*cosa voglio*" che rappresenta il mio desiderio o scopo implicito di tale vissuto e "*cosa faccio*" che viene definito dalla mia scelta e azione per soddisfare tale bisogno ed

infine c'è il "*cosa sento dopo averlo fatto*" che esprime la mia esperienza dell'eventuale appagamento o soddisfazione conseguente alla mia azione.

Come ho precedentemente detto il ciclo dell'esperienza avviene in quella zona intermedia tra me e te che è detta "confine del contatto".

Il **pre-contatto** è la prima esperienza che si manifesta tra un Io-Tu o anche tra un Io-Esso al confine del contatto ed è caratterizzato dalle nostre sensazioni. Questo accade non solo fra gli esseri umani, ma anche con gli animali e con le cose.

Un esempio semplice di pre-contatto è quando per esempio si entra in un nuovo ambiente e si sente freddo oppure caldo. Si sperimenta la sensazione di avere un po' di brividi nel primo caso o di sudore nel secondo caso.

Un altro esempio di carattere più interpersonale di pre-contatto è quando si incontra una persona o un animale e si hanno delle sensazioni come sentirsi a proprio agio o a disagio, comodi o scomodi, rilassati o tesi, ecc.

Il principio generale della teoria del ciclo del contatto è che il nostro sé, nell'entrare in nuove esperienze, attraversa un processo di formazione e distruzione di gestalt che vanno vissute, masticate e digerite per poter passare a qualcos'altro. Dal punto di vista della teoria della Gestalt, il problema psicologico, i disturbi in genere, hanno a che fare con la presenza di gestalt aperte, cioè di esperienze non concluse, non sufficientemente elaborate e destrutturate e quindi bloccate, interrotte. Tali blocchi e interruzioni si possono trovare all'interno dei diversi momenti del ciclo del contatto attraverso l'applicazione delle resistenze.

Per esempio, se si applica una resistenza nel pre-contatto, che di solito è la confluenza, si elimina la consapevolezza delle sensazioni che quindi non si sentono più. Non presto attenzione alle sensazioni e mi conformo con quello che dicono tutti; praticamente chiudo il contatto con la mia esperienza e in questo modo sviluppo quei disturbi che nascono dall'interruzione del pre-

contatto che in genere sono quelli che portano al disturbo isterico ed istrionico.

Per la Clarkson nel pre-contatto ci sono due momenti e cioè ciò che sento fisicamente e ciò che sento a livello emotivo. Se blocco la componente corporea entro nella confluenza, se blocco quella emotiva entro nella desensibilizzazione.

Perls dice che le persone hanno dei “buchi” nella personalità, chi ce l’ha nel cuore, chi nel cervello, chi nei genitali e così via; sono tutti meccanismi di difesa, resistenze al contatto che servono per preservarsi dall’angoscia.

Una delle cose da fare in un processo psicoterapeutico è quella di osservare le interruzioni al confine del contatto: osservare come il cliente respira, come parla, come si muove, come si veste, in che modo racconta la sua storia, per esempio in relazione alle sue dinamiche familiari, ai suoi rapporti, alla sua percezione di sé e del proprio corpo, ecc. Bisogna appunto osservare dove ci sono le interruzioni e in che modo si manifestano quelle che sono definite le *funzioni del contatto*, dette anche *sottosistemi dell’apparato senso-motorio*, e cioè i cinque sensi più la parola ed il movimento e quindi il modo in cui uno guarda, ascolta, tocca, il linguaggio che usa, la sua postura, ecc. che sempre riflettono il suo mondo interno. Attraverso tali funzioni di contatto si può esplorare anche il ciclo del contatto e le sue modalità di relazione.

Nella **presa di contatto** è presente l’emozione. Si è già orientati all’azione e c’è una mobilitazione dell’energia. C’è l’intenzione di risolvere un problema o comunque di passare attraverso un’esperienza. La gestalt comincia a formarsi e dunque c’è già un prepararsi.

Secondo Goodman, nella presa di contatto, le resistenze principali sono la Proiezione e l’Introiezione che possono interrompere il processo. I disturbi provocati dall’introiezione sono quelli che troviamo nelle personalità ossessive mentre quelli provocati dalla proiezione sono quelli delle personalità paranoiche. In questa fase del ciclo del contatto per la Clarkson si

trova anche la Deflessione. In pratica si carica l'evento di problematicità e magari l'io si può sentire come minacciato (proiezione) o si blocca perché sperimenta senso di colpa come se ci fosse qualcosa che non può o non si deve fare (introiezione) o semplicemente sceglie di diminuire l'intensità dell'evento per non sentirne tutto l'impatto (deflessione).

Nel **pieno contatto** l'effetto delle resistenze è quello di interrompere l'intensità del contatto dirigendo gli impulsi che in origine erano diretti all'esterno verso il sé (Retroflessione) o isolandosi dall'esperienza chiudendosi in una specie di corazza che impedisce qualunque nuovo apprendimento come se non si avesse più nulla da imparare (Egotismo), con la conseguenza che la gestalt rimane aperta completamente o almeno in parte perché caricata di queste interruzioni.

Scopi della psicoterapia sono il raggiungimento della consapevolezza e della responsabilità, intesa come abilità a rispondere, che non vuol dire dare la risposta giusta, ma quella utile per raggiungere la soddisfazione di un bisogno e per fare ciò si rende necessario sviluppare la conoscenza del paziente delle proprie dinamiche attraverso un processo di auto-osservazione. Un buon lavoro psicoterapeutico aiuta la persona a trovare modi di risposta diversi alle proprie abitudini poco o per nulla funzionanti.

Quando uno osserva se stesso e chiude i propri occhi appaiono delle cose: possono essere sequenze di immagini, emozioni, sensazioni, pruriti, ecc. Tutte queste esperienze ti mettono "in rete" e tu, seguendo la catena delle associazioni, ovvero "navigando" attraverso di esse, puoi vedere delle immagini che si formano continuamente in rapporto con le tue storie interne che vanno alla ricerca di una risposta, di una soddisfazione. Anche i sogni sono un modo per riportare all'attenzione delle cose non integrate, non masticate, non digerite, così come quando si applica il lavoro delle due sedie l'obiettivo è trovare l'integrazione delle polarità, la chiusura appunto della gestalt.

Il ciclo del contatto è un processo di adattamento creativo del sé, per la soddisfazione di un bisogno, anche se non si può assicurarne il risultato.

Per molti autori non possiamo fare a meno di risolvere le nostre gestalt aperte perché abbiamo un processo di autoregolazione organismica, così come non possiamo dire ad una ferita di non cicatrizzarsi perché ha la sua innata tendenza a farlo comunque nonostante noi. E' un po' come diceva Socrate: "siamo condannati ad essere uomini liberi". Quando si cerca di impedire il processo della chiusura delle gestalt diventiamo nevrotici e si rimane all'interno di una cronica condizione che da un lato ti ferma e dall'altro ti spinge.

SCHEMI ESEMPLIFICATIVI

CICLO (SPIRALE) DEL CONTATTO

Pre-contatto	Sensazione	Cosa sento
Presa di contatto	Emozione	Cosa voglio
Pieno contatto	Azione	Cosa faccio
Post contatto	Assimilazione	Cosa sento dopo averlo fatto

RESISTENZE NEL CICLO DEL CONTATTO

Pre-contatto	Confluenza e Desensibilizzazione
Presa di contatto	Introiezione e Proiezione
Pieno contatto	Retroflessione e Egotismo

FUNZIONI DEL CONTATTO

Sottosistemi dell'apparato sensorio motore

OCCHI-GUARDARE (COME GUARDA)
ASCOLTARE (INTONAZIONE-MUSICALITA')
LINGUAGGIO (COME TRASFORMA L'ESPERIENZA)
MOVIMENTO (CHE TIPI DI MOVIMENTO)
TOCCARE (POSTURA CORPOREA)
APPARENZA (COME SI VESTE)

FANTASIA GUIDATA SULLA CHIUSURA DI UNA GESTALT

Vi propongo ora di fare un lavoro con la fantasia.

Prima di tutto mettetevi comodi, a vostro agio, fate un paio di respiri per mettervi ancora più comodi, per rilassarvi e chiudete gli occhi.

Entrate in contatto con la vostra esperienza interna, in altre parole, prestate attenzione a ciò che sta accadendo adesso dentro di voi, sia in termini di sensazioni che di emozioni, sentimenti che provate, e, anche, siate consapevoli dei pensieri che vi passano per la testa. Siate consapevoli della vostra esperienza.

Adesso immaginate di tornare indietro nel tempo, può essere tanto tempo fa o solo pochi giorni fa. Tornate indietro ad una situazione in cui ancora adesso continuate a sperimentare dei sentimenti non troppo comodi, magari fastidiosi, magari di rabbia o forse di risentimento che non avete espresso, qualcosa che avevate da dire e da ridire per qualcosa o su qualcuno; non necessariamente devono essere sentimenti di rabbia, possono anche essere sentimenti positivi che ugualmente non avete espresso, apprezzamenti che non avete fatto per qualche vostro motivo.

Tornate indietro a quella situazione che è rimasta sospesa.

Prestate attenzione a cosa accade: dove siete, chi è con voi, com'è il vostro ambiente?

Prestate attenzione a cosa sta succedendo in quella situazione: cosa è stato detto o fatto, cosa avreste voluto dire o fare che invece non avete fatto?

Prestate attenzione alle emozioni che state vivendo, a che cosa provate fisicamente, alle emozioni che provate verso la persona o le persone che sono lì con voi.

Immaginate ora di dire a quella persona ciò che avete promesso di dire o fate ciò che avete evitato di fare e vedete cosa succede.

Avevate qualcosa di fastidioso da dire e lo dite o qualcosa di positivo...osservate cosa accade.

Adesso, immaginate di diventare questa persona a cui avete appena dichiarato le cose che avete detto qui, diventate questa persona e osservate come vi sentite dopo aver ricevuto questa comunicazione e vedete cosa potete rispondere a voi stessi.

Nella vostra mente, fate un po' spola tra l'essere voi stessi ed essere l'altra persona e portate avanti un po' questo dialogo.

Cosa succede nella vostra relazione?

Adesso siate nuovamente voi stessi e osservate cosa succede. Che differenza c'è tra voi e il vostro interlocutore? In che modo vi siete incontrati? Avete litigato, ragionato, vi siete intesi...avete detto tutto? O c'era qualcos'altro che avreste voluto dire? E come vi sentite dopo aver dichiarato ciò che avevate evitato di fare o di dire? Prestate attenzione a quello che sperimentate.

Tra un istante io vi chiederò di tornare nuovamente qui, di aprire i vostri occhi e poi di condividere la vostra esperienza con delle persone che sceglierete e quando racconterete l'esperienza, vi chiedo di farlo in prima persona e tempo presente, il che vuol dire raccontarla come se la steste vivendo nuovamente. Chi ascolta darà successivamente il suo feedback.

Adesso aprite gli occhi e tornate qui, prendete qualche secondo per riprendere contatto e mettetevi a piccoli gruppi di quattro persone e uno alla volta, raccontate. Chi ascolta, cerca alla fine di dare un feedback soprattutto emozionale.