

Antonio Ferrara

Psicoterapia, carattere, spiritualità

Il modello GATES:
navigando tra Gestalt,
Analisi Transazionale,
Enneagramma e Spiritualità

PSICOTERAPIE

FrancoAngeli



Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con **Adobe Acrobat Reader**



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile **con Adobe Digital Editions**.

Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella homepage al servizio “Informatemi” per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

Antonio Ferrara

Psicoterapia, carattere, spiritualità

Il modello GATES:
navigando tra Gestalt,
Analisi Transazionale,
Enneagramma e Spiritualità

FrancoAngeli

PSICOTERAPIE

In copertina: *Fishing Boat* © Boyan Dimitrov by Dreamstime.com

Copyright © 2022 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Indice

<i>Prefazione. Psicoterapia, Carattere e Spiritualità,</i> di Francesco Cattafi	pag. 7
<i>Una premessa che conta</i>	» 11
<i>Il circolo dell'Esistenza. Dal Caos all'Ordine, dall'Ordine al Caos.</i> <i>Una teoria della personalità e della non personalità</i>	» 17
<i>Ciclo di contatto</i>	» 25
<i>L'Analisi Transazionale</i>	» 37
<i>La Gestalt</i>	» 44
<i>Responsabilità, Qui e ora, Consapevolezza</i>	» 53
<i>Processualità e struttura</i>	» 78
<i>Analisi strutturale</i>	» 86
<i>Un approfondimento ulteriore</i>	» 98
<i>Oralità e aggressività</i>	» 110
<i>Io-Tu e Okness: la relazione autentica</i>	» 123
<i>Transazioni</i>	» 130

<i>Il sintomo come stimolo creativo</i>	pag. 138
<i>Dalla mancanza, al bello, al sublime</i>	» 155
<i>La prima volta in Acuda</i>	» 167
<i>Copione I</i>	» 172
<i>Copione II</i>	» 186
<i>Copione III</i>	» 197
<i>Enneagramma: Psicologia degli Enneatipi</i>	» 211
<i>Transazioni e giochi: comunicazione e relazione</i>	» 235
<i>Meditazione e spiritualità</i>	» 246
<i>Il sogno</i>	» 264
<i>Il Teatro Trasformatore</i>	» 276
<i>Il carattere e Eduardo De Filippo</i>	» 295
<i>Bibliografia</i>	» 307

Prefazione. Psicoterapia, Carattere e Spiritualità

Ho conosciuto il Dott. Antonio Ferrara molti anni or sono, durante le mie partecipazioni come allievo ai SAT coordinati dal Prof. Claudio Naranjo. Ferrara, senza ombra di dubbio, era il fiore all'occhiello dei SAT e con pochi altri era parte dello staff internazionale che seguiva Naranjo in tutto il mondo in qualità di Docente.

Lo conobbi più da vicino, non solo come docente dei SAT, ma anche perché in quel tempo il lavoro sul *carattere* mi aveva destabilizzato moltissimo e per un periodo piuttosto lungo ho sofferto di un'angoscia profonda e di un senso di vuoto interiore che solo con un lungo lavoro terapeutico personale e di gruppo sono riuscito poco a poco a colmare. Ho raccontato questo particolare perché è successo, come spiegavo nelle righe precedenti, che il lavoro sul carattere mi aprisse dei veri e propri baratri in cui l'angoscia vissuta diventava così pervasiva da farmi sentire il "sé" totalmente frammentato. Frustrato e amareggiato mi recavo da Claudio chiedendo il suo aiuto perché mi alleviasse il dolore esistenziale che stavo vivendo e lui puntualmente mi inviava dal Dott. Antonio Ferrara, dicendomi "parla con Antonio, lui qui è l'unico che sa come aiutarti".

Ovviamente il Maestro aveva ragione, più di una volta Antonio mi ha generosamente dedicato il suo tempo e le sue cure, che non solo mi aiutarono nel momento ma posero le basi di una consapevolezza attraverso la quale iniziai un lavoro più mirato e specifico, con il quale sono riuscito a trasformare le mie fragilità in punti di forza che oggi caratterizzano il mio fare terapeutico. Antonio è, nel panorama della Psicoterapia italiana, uno dei personaggi più importanti ed è un autentico rappresentante di un modo innovativo e originale di far psicoterapia, frutto di competenze realizzate in una vita piena di incontri che, come avrete modo di leggere in questo libro, hanno completato prima di tutto l'*uomo* Antonio nel suo saper essere e poi Ferrara nel suo saper fare.

In questo testo si evince, anche grazie ai racconti dei *grandi personaggi* che ha incontrato e con cui ha lavorato, una delle principali caratteristiche del suo fare terapeutico, una caratteristica che mi ha colpito e che mi ha favorevolmente condizionato nel mio modo attuale di fare terapia: quella di essere un terapeuta “Chirurgo”, con un’abilità straordinaria non solo nel fare diagnosi, ma soprattutto nel sapere con assoluta precisione costruire un processo di cura. Il suo “bisturi” credo sia la capacità di osservare l’altro e di accettarlo pienamente, così come è, riuscendo a donarsi come uno specchio preciso al paziente, al punto che la realtà non è più deformabile. Insomma incontrare Antonio in terapia ti obbliga a mostrare autenticamente chi sei, cosa vuoi e in che modo lo vuoi realizzare.

Sinceramente pochi, anzi pochissimi come lui hanno saputo fare questo, ovviamente grazie a tanti anni di duro lavoro su se stesso e a tanti anni di sperimentazione clinica che sono così ben descritti nel libro.

Questo libro apre uno squarcio importante di riflessione su quale direzione dovrà svilupparsi la ricerca di cosa è che cura.

È un libro che impone una discussione obiettiva sul Modello GATES, che riguarda la crescita personale ed esistenziale dell’individuo, intrappolato in una società individualista che ha perso il suo orizzonte spirituale. Il taglio spirituale ovviamente non ha nulla a che fare con la religione, ma anzi ci espone alla possibilità di realizzare noi stessi attraverso un percorso di consapevolezza che ci trasforma e ci guida alla costruzione di una comunità di *uomini trasformati* e intenzionati al *bene comune*.

Questo testo sgombra il campo dalle indecisioni, dalle perplessità, dai “non so”, dalle incertezze e dai dubbi che spesso hanno offuscato la via delle tante proposte di scuole di Terapia, che non riescono a trovare un modo inclusivo per ottenere il cambiamento di prospettiva delle persone che soffrono nella nostra società.

Uno degli aspetti che mi ha colpito di più in questo testo è che Ferrara è riuscito con armonia a integrare tanti modelli terapeutici, che sapientemente utilizzati, innescano nel lettore la necessità di approfondire le modalità con cui lui è riuscito, con naturale semplicità, a formulare il Modello GATES.

Insomma Ferrara è riuscito nel suo intento, grazie alla profonda conoscenza dell’Analisi Transazionale, della Gestalt, del Teatro, dell’Enneagramma. Non dimentichiamo, inoltre, che dobbiamo a lui la costruzione dei primi gruppi in Italia di Enneagramma con Naranjo.

Gli esempi pratici riportati nel libro e la rigorosa spiegazione teorica e metodologica, ne fanno un testo necessario per tutti coloro che vogliono praticare la Psicoterapia e non solo.

Personalmente penso che questo libro sia una lettura fondamentale anche per chi, non addetto ai lavori, voglia riflettere sul senso della vita e di cosa è che ci può aiutare a renderla migliore, più consapevole e più sana.

Infine mi rivolgo a tutti quelli come me che non smetteranno mai di *cercare* di realizzare un mondo migliore attraverso la realizzazione di noi stessi; a questo proposito faccio un appello ad Antonio Ferrara di non interrompere questo cammino di scrittura e di divulgazione, perché noi abbiamo bisogno di nutrirci e di poter camminare ancora sulle spalle di giganti come lui.

Grazie

Francesco Cattafi

Una premessa che conta

C'era una volta si dice quando inizia il racconto di una favola, di una *storia*, e prima di narrare la mia, che non è una favola, faccio una premessa. Questo libro parla di me pur se gli eventi della mia vita verranno raccontati solo in piccola parte. Scrivo le pagine che seguono trattando essenzialmente di psicoterapia e di crescita personale, lasciandomi guidare da mie esperienze personali alle quali solo a volte farò riferimento e che a tratti potranno essere intuitive. Sono importanti, su di esse si fonda il mio lavoro di terapeuta, una via che scelsi sull'onda di un entusiasmo che attraversando la vita, pur nei momenti critici mai mi lasciò. È un entusiasmo che a volte, per sottolinearne il valore, chiamo *vocazione*: una spinta ad aprirmi e a coinvolgermi in qualcosa che conta. È ovvio, l'essere terapeuta è servito e ancora serve soprattutto a me.

Guardare e sentire

Ho pensato a lungo prima di scrivere questo libro, non mi sentivo mai pronto, ma infine ho deciso. Queste prime pagine sono una premessa per introdurre un modello terapeutico, frutto di studi ed esperienze fatte nel tempo che oggi si riflettono nel mio modo di praticare e insegnare psicoterapia. Il modello ha fondamenti teorici che vengono da diverse tradizioni ed è caratterizzato da un *fare* che si attiva *guardando* la persona e *sentendo*, anche emotivamente, le reazioni che mi stimola.

Ho imparato presto che sono le prime impressioni che influenzano il *come* si instaura una relazione. Ed è a partire da un insieme di stimoli e risposte che intercorrono tra me e il paziente che scelgo cosa fare, prendendo da un repertorio di possibilità tecniche e strategiche, accompagnate da una buona dose di intuizione.

Parto dall'ipotesi che non tutte le persone che hanno paura degli spazi chiusi, ad esempio, abbiano bisogno dello stesso trattamento, e utilizzo, senza pensarci tanto, quegli strumenti che mi sembrano più adeguati al momento. Quando dico strumento parlo anche di me, di chi sono io in quella data circostanza, e come reagisco intimamente. A volte mi fermo a pensare un po'.

I miei maestri

Fu grazie all'incontro, quasi sempre casuale, con quelli che ritengo i miei maestri, che ho scoperto la *psicoterapia* e la *spiritualità*, mondi che mi erano sconosciuti. Con queste scoperte, fatte in successione, seppi che c'è un *sensò dell'esistenza* che va oltre la quotidianità. Il primo che mi introdusse a queste nuove conoscenze fu Barrie Simmons, un americano che giunse in Italia negli anni '70. Era una figura carismatica, con barba da profeta e uno sguardo profondo e penetrante che sembrava vedere tutto. Conduceva gruppi di Psicoterapia della Gestalt. Lo seguii per diversi anni, andando *a bottega*, come mi piace dire, e appresi molto facendo terapia e frequentando gruppi di formazione e supervisione con lui.

Barrie non ebbe mai una scuola strutturata, non amava la burocrazia, ma fu per lui che nel 1982, decisi di diventare psicoterapeuta, grazie al suo avallo. Semplicemente gli chiesi: "*Barrie, pensi che io possa fare lo psicoterapeuta?*". "*Può stare*", mi disse, con il suo italiano americanizzato.

Ero un avvocato e frequentavo la facoltà di psicologia. Non c'erano ancora leggi specifiche sulla professione ma sarebbero venute di lì a poco. Quando gli chiesi di firmarmi un attestato da presentare per ottenere un riconoscimento ufficiale come psicoterapeuta, un po' perplesso e ironico mi disse: "*Ma sei sicuro che vuoi dichiarare di aver fatto tante ore di lavoro con me? Non crederanno che siamo un po' stupidi? Non solo tu, ma anche io!*".

Con Barrie avevo vissuto grandi cambiamenti. Sperimentai cosa volesse dire la metafora Zen per la quale in un percorso di conoscenza arriva il momento in cui "I fiumi non sono più fiumi e le montagne non sono più montagne". Davvero ci fu un tempo in cui mi sentivo perso e in una grande confusione, non sapevo più cosa volessi. Cambiavo continuamente idea. E poi tornai a vederli per quello che erano, i miei fiumi e le mie montagne, ma con ben altra chiarezza. Questo mi è accaduto più volte, nei diversi percorsi portati avanti.

Ho avuto altri maestri di Gestalt, ma Barrie è stato quello che ha favorito il mio primo *risveglio* grazie a un insegnamento *libero*, pieno di *conoscenza* e *profondamente umano*. Lo considero quello che in altre tradizioni, con le dovute differenze, si chiamerebbe un maestro *radice*. Con lui, io e alcuni compagni di avventura, vivemmo tante esperienze, con tanto entusiasmo.

Nello stesso anno, mentre ancora frequentavo un gruppo di supervisione con Barrie, mi iscrissi a una scuola di Analisi Transazionale, diretta da Carlo Moiso e Michele Novellino. Con loro fu molto diverso. Il percorso era ben strutturato e con dei programmi che gradualmente mi permisero di conseguire il titolo di Analista Transazionale, poi di Didatta Associato e infine di Didatta Supervisore. La carriera in AT era ed è internazionalmente riconosciuta, cosa che avvenne in seguito anche per la Gestalt, ma per vie diverse.

All'inizio mi sembrò che i due approcci, Gestalt e AT, fossero molto lontani l'uno dall'altro e preferivo la Gestalt. Ma praticando e insegnando i due modelli mi resi sempre più conto che c'era tra loro una complementarità e che erano perfettamente integrabili. Evviva! Si arricchivano a vicenda.

Anche Carlo e Michele mi insegnarono molto, soprattutto un rigore metodologico e una chiara definizione dei confini delle strutture della personalità. In AT ebbi diversi docenti e supervisori, in particolare Marilyn J. Zalzman, dapprima supervisore e in seguito anche amica.

Il mio modo di concepire la psicoterapia ebbe qualcosa di più, un'influenza basilare: il prezioso insegnamento del Maestro Namkai Norbu Rimpoche. Era un Lama esponente della tradizione più alta del Buddhismo tibetano, lo Dzog Chen. Lo seguii assiduamente dal 1977, quando lo incontrai a Napoli, la mia città, fino alla sua morte avvenuta nel 2018. L'intera mia vita fu influenzata dagli insegnamenti che lui trasmetteva e integrai queste conoscenze nel mio essere psicoterapeuta e docente.

E fu in quel magico 1982, quando diventai psicoterapeuta, che conobbi anche Claudio Naranjo, del quale sono stato discepolo e stretto collaboratore fino al 2017. Claudio è stato un uomo di conoscenza, che ha espanso i suoi interessi in tante aree, dalla ricerca scientifica, alla musica, alla filosofia, alla letteratura, all'educazione, alla psicoterapia e in particolare alla Gestalt, che apprese direttamente dal suo fondatore, F. Perls. Inoltre, elaborò una forma di psicologia fondata sull'Enneagramma e da lì nacque il SAT, nome che deriva da Seekers After Truth, ovvero Cercatori di Verità, un programma che diffuse in diversi paesi del mondo. È da Claudio che ho imparato come associare la psicoterapia alle tradizioni spirituali.

Seguendo i diversi insegnamenti ricevuti e integrando altre conoscenze, sono giunto a formulare un approccio terapeutico che definisco un insieme unitario di Psicoterapia della Gestalt, Analisi Transazionale, Psicologia degli Enneatipi e Tradizioni spirituali, ovvero quello che con un acronimo chiamo: modello GATES. Il mio obiettivo è quello di guardare all'uomo e quindi al paziente nella sua *complessità* e di poter rispondere alle problematiche, che oltre ai malesseri individuati dalla *clinica*, vengano da una carenza di valori, di riferimenti certi e dall'*ignoranza* del senso di sé.

In generale ci si perde in tante *distrazioni* che allontanano dalla propria natura e portano a vivere con artifici, *galleggiando nella vita*, come a volte dico.

Grazie ai diversi fattori che ho descritto, la mia visione della psicoterapia può estendere il suo campo di azione anche all'educazione e alla socialità.

Le radici della Gestalt

Nella mia ricerca hanno avuto una forte influenza i principi guida della prima Gestalt di Friedrich Salomon Perls, il quale allontanandosi dalla psicoanalisi freudiana, nella quale si era formato, pose a base della sua teoria della personalità, uno stato originario della coscienza che chiamò *vuoto fertile*.

Fu ispirato da un filosofo, Salomon Friedlaender, e lo considerò il suo principale maestro. Lo incontrava nei luoghi della cultura della Berlino degli anni Venti, dove era conosciuto soprattutto come autore di romanzi leggeri, poi bruciati con l'avvento del nazismo.

In una piazza di Berlino si può vedere ancora oggi la fossa, coperta con uno spesso vetro, dove le opere di tanti autori vennero incenerite. È diventata un'attrazione turistica!

Friedlaender fu influenzato da Schopenhauer, filosofo neoplatonico, che nelle sue ricerche si imbatté nei classici della tradizione buddhista. La scoperta di queste opere provocò in lui un profondo cambiamento che si manifestò nei suoi ultimi libri, che ebbero molto successo. I suoi scritti precedenti venivano letti da pochissime persone (2019).

Altro incontro importante per F. Perls, che pure stimolò il mio interesse essendo stato io stesso un attore, fu quello con Max Reinhardt, del quale frequentò la scuola. Reinhardt fu un grande e poliedrico regista che rivoluzionò il mondo del teatro agli inizi del secolo scorso, e non solo per le sue avveniristiche messe in scena. Tra le innovazioni più significative, che certamente influenzarono la Gestalt, ci fu la sua visione sul modo di dar vita al personaggio.

Piuttosto che interpretare i ruoli secondo schemi tradizionali, per Reinhardt era l'attore, come *persona*, che avrebbe dato vita al personaggio dandogli le proprie caratteristiche.

Il più grande potere del commediante è la verità, l'ultima, la più bruciante verità. Fate vedere con coraggio a chi è truccato il vostro volto non truccato e lasciate a loro [...] le false pose, le bugie convenzionali, il pathos non autentico e le emozioni pronte all'uso come merce di fabbrica. Non comprate niente, non imitate niente, producete tutto da voi [...] diventate essenziali (Bocian, 2007).

L'esperienza con Reinhardt certamente ebbe un forte impatto su Perls, le parole del maestro potrebbero essere le sue. La Gestalt di Fritz si ispirò al teatro, e ne assimilò tecnica e valori, una maniera diretta per far emergere il *vero*. Perls considerò Reinhardt "il primo genio creativo da lui incontrato". È da lui che assimilò e integrò "In modo estremamente radicale, sia nella vita che nella terapia... la pretesa di *verità e autenticità*" (*ibidem*).

A mio parere da questa visione nasce l'*identificazione nelle parti*, che come vedremo fu una modalità di lavoro centrale nella terapia di F. Perls e che in seguito, con diverse connotazioni entrò a far parte anche del repertorio dell'Analisi Transazionale (AT).

L'apporto dell'Analisi Transazionale

L'incontro con l'Analisi Transazionale di Eric Berne, mi aprì a un approccio più strutturato, con più evidenti influenze psicoanalitiche e con un forte taglio fenomenologico, che dà particolare attenzione a ciò che *appare* e molto spazio all'*intuizione*, esperienza alla quale Berne aveva dedicato studi approfonditi. La ritenne fondamentale in terapia.

La sua formazione fu molto diversa da quella di Perls, pur se entrambi ebbero matrici psicoanalitiche. Perls in particolare, anche quando fondò la Gestalt Therapy, continuò a portare la tessera da psicoanalista nel taschino, come ironicamente raccontava C. Naranjo. Berne, invece, pur avendo lasciato la psicoanalisi per fondare il suo modello, comunque ne fu influenzato nel formulare la teoria del Copione di vita, una grande e geniale innovazione nel mondo della terapia. All'inizio si interessò soprattutto alle forme della relazione. In particolare, elaborò la teoria degli *Stati dell'Io* connessa alle *Transazioni*. A differenza di Perls i suoi maggiori ispiratori furono psicoanalisti. In particolare, Paul Federn e Edoardo Weiss, autori che lui cita come rappresentanti di una psicoanalisi fenomenologica. Fu certamente importante l'influenza di Erik Erickson, che con i suoi studi sulle fasi evolutive ispirò la teoria del Copione.

Per Berne, come lui racconta, fu fondamentale l'esperienza clinica fatta in tanti ospedali psichiatrici nel mondo, esperienza che probabilmente dette un'ulteriore spinta alla sua tensione verso la *cura*, attitudine appresa dall'ammirato padre medico. Berne soleva dire: "Prima cura! E poi entri nelle speculazioni intellettuali". Ed è dalle sue esperienze che nacquero teorie di grande rilievo, delle quali parlerò in seguito.

Entrambi i capi scuola ebbero una visione centrata sul *concreto*, come a me piace dire, e avevano come fine ultimo la ristrutturazione della personalità.

Il clima culturale

Va sottolineato che Perls e Berne, provenienti da culture e tradizioni europee, l'uno con origini tedesche e l'altro russo-canadesi, vivevano in California quando negli anni '60 si sviluppò quel grande movimento di *controcultura*, la "Summer of love", che influenzò il mondo della psicoterapia e della cultura in generale, mettendo in evidenza la centralità dell'*amore*. Il luogo che divenne famoso per lo sviluppo di questa filosofia di vita, fu Esalen, dove Perls visse come leader carismatico e insegnò Gestalt per alcuni anni, partecipando allo sviluppo di un fenomeno che si diffuse in America e in giro per il mondo.

Perls divenne un mito anche per i giovani della generazione hippy, guadagnandosi l'appellativo di "profeta dell'amore", con una sua foto pubblicata sulla rivista Life.

Integrazione

Non mi dilungo in racconti sulla vita e sulle esperienze di Perls e Berne. Sono storie per me affascinanti, soprattutto quella di Perls, e ci sono libri e video che le raccontano. O forse a momenti farò qualche altro riferimento.

Ai fini della mia integrazione, voglio sottolineare che Perls e Berne furono reciprocamente curiosi, avevano interesse l'uno per il lavoro dell'altro. In *Analisi Transazionale e Psicoterapia* (1971), Berne cita con ammirazione Perls e racconta come a partire dal movimento di una mano poteva portare il paziente a risvegliare stati emotivi e ad avere comprensioni profonde sui suoi modi di vivere. D'altro lato Perls (1980) si riferiva a Berne come l'autore a cui ispirarsi per i temi della comunicazione *manipolativa*. "Il livello E. Berne", diceva, riferendosi ai Giochi psicologici, come giocare a "*stupido*", a "*povero me*", oppure a "*È tutta colpa tua*". E Perls aveva punti in comune con Berne quando, contrariamente a quello che si dice, dichiarava con forza che la Gestalt mira alla struttura, "Esaminiamo la struttura, quando comprendiamo la struttura allora possiamo cambiarla. È la struttura che cerchiamo nella terapia della Gestalt, la struttura del Copione della nostra vita". È importante conoscere i Copioni della nostra vita. Proprio come pensava Berne. E continua dicendolo in maniera gestaltica: "Cioè la struttura di come evitiamo l'immediatezza dell'esperienza". È un'affermazione che suona come un testamento, ma spesso viene dimenticata! Lo dice nel suo ultimo libro (1983).

Il circolo dell'Esistenza.

Dal Caos all'Ordine, dall'Ordine al Caos.

Una teoria della personalità e della non personalità

Il Caos

Rispondendo a una domanda che mi sono tante volte posto, propongo alcune ipotesi su come si organizza e poi si manifesta la nostra realtà. Mi riferisco a una realtà che sia sperimentabile e quindi traducibile in esperienze che possano avere applicazioni concrete, anche in psicoterapia.

Per approfondire l'argomento, ho scelto di mettere a confronto i principi di Caos e Ordine, riprendendo un tema che fu oggetto di una mia presentazione a un congresso di Gestalt (2015). Se guardiamo ai loro contenuti, le leggi di Caos e Ordine sono delle *concezioni pilastro* per concepire l'esistenza del mondo e dell'universo tutto. Affondano le loro radici in tradizioni e in principi che vengono riconosciuti anche dalla scienza moderna.

Mi riferisco in particolare agli studi sulla neuro-fenomenologia di Francisco Varela (2009), ai quali contribuì anche il Dalai Lama (Ferrara, 2012) e alla neuroscienza che secondo alcuni ne derivò.

Andando indietro nel tempo, nella *Teogonia* di Esiodo, il Caos viene definito come la "personificazione del vuoto primordiale, che precede la creazione e il cosmo" (Le Garzantine, 1999). Ai nostri giorni, Michel Cassè, astrofisico e poeta, in *Alle origini del cosmo* (2004), libro scritto insieme a Edgar Morin, filosofo e sociologo, maestro della complessità, ricorda che secondo concezioni moderne l'intero universo apparve a seguito di una *deflagrazione termica*, dalla quale inizialmente si sprigionò pura luce.

Ancor prima, come ricorda il mio maestro Namkai Norbu, nelle antiche tradizioni del Tibet, si parlava di un *suono* originario dal quale viene la luce, che emana raggi con colori, dai quali si formano gli elementi e la materia. Il *suono* e la *luce* sono origine e matrice di ogni cosa. Visioni somiglianti si ritrovano anche in altre culture nelle quali si parla di una scissione originaria.

Ritornando a Cassè (2004) l'autore sottolinea che all'origine era il *caos* e precisa che "Caos non è disordine, come comunemente si pensa, ma l'unione indifferenziata di ordine-disordine e disorganizzazione". È come dire che al principio non c'è *dualismo*, distinzione tra l'uno e l'altro fattore. All'origine è *un tutt'uno*. La parola Caos vuol dire *apertura*, voragine e richiama il *vuoto*.

A questo stato fanno riferimento, anche le ricerche della scienza moderna che sempre più riconosce il vuoto come matrice originaria delle realtà che si *manifestano*. Per Einstein è "Un vuoto intrinsecamente legato a tutto ciò che è presente [...] un vuoto brulicante di vita" (Weatherall, 2017). Non fu un *ente* che generò ogni cosa, ma il vuoto. La scienza per altre vie incontra conoscenze antiche e visioni del mondo che esistono da millenni, quali ad esempio la via del Tao o del Buddhismo.

Su questa linea, uno scienziato italiano, Corbucci (2012), afferma che non ha senso cercare la particella che acquistando massa dà vita alla materia, perché non c'è particella, questa stessa, di fatto, è un buco nero da cui viene fuori tutta la materia dell'universo. Ciò che esiste prende massa da un regno invisibile, il vuoto quantomeccanico, lo chiama l'autore, che accompagna tutti gli oggetti e noi stessi (Ferrara, 2015).

Il vuoto è creativo

Senza addentrarmi nelle ricerche della fisica moderna, sulle quali non ho competenza, e nei riscontri che possono avere nel nostro modello, stando nel mio campo voglio sottolineare che proprio a partire dal vuoto si possono sperimentare stati di coscienza che facilitano il cambiamento. E questo grazie a insegnamenti ai quali sono connesse pratiche meditative che mirano all'autorealizzazione.

Fu F. Perls che, nel suo primo libro, *L'Io, la fame e l'aggressività* (1995) si focalizzò sulla potenzialità creativa del vuoto, dando un grande e innovativo contributo alla psicoterapia moderna. Parlò di un *vuoto fertile*. Come già detto, l'ispirazione gli venne da Friedlaender, seguace di Arthur Schopenhauer, che si era interessato alle filosofie orientali e alla cultura buddhista.

In realtà, riprendendo Esiodo, anche in occidente, nel mondo greco, si parlò di Caos, ovvero di un vuoto origine di ogni cosa. È dal vuoto che iniziò il percorso generativo che dette vita a Gea, la terra, e poi al giorno e alla notte e ai fenomeni tutti che caratterizzano l'esistenza umana. E da qui l'associazione con Tartaro, gli inferi, e con Eros, la forza fondamentale che dà vita.

Nel mondo antico le energie che sono all'origine delle cose sono vitali, così importanti da assumere una natura divina: *sono divinità!* Cosa ci sia all'inizio è mistero, non è spiegabile, e l'uomo lo rende sacro. È un continuo processo

creativo quello che pervade e caratterizza il perenne *divenire* da cui deriva la realtà quotidiana, scandita dal tempo e dallo spazio.

Come ricorda Galimberti (2019), Schopenhauer, in epoca più moderna, mette all'origine "del muoversi consapevole e inconsapevole di tutto il vivente, di tutto l'organico ma anche dell'inorganico e delle forze in esso immanenti", la *volontà irrazionale*, principio ultimo di tutta la realtà.

È una volontà che non si propone

alcun fine determinato, è infinita, [è] un incessante tendere senza scopo, non ha un fine ultimo [...] aspirare è la sua unica essenza [...] non è capace di alcun appagamento finale e solo per una costrizione può essere trattenuta, ma in sé si estende all'infinito (2019).

E va oltre,

come negazione della volontà non potremmo far altro che richiamarci allo stato di cui fecero esperienza coloro che raggiunsero esperienze di estasi, illuminazione, unione con il divino (*ibidem*).

Questa condizione non ha più la forma di soggetto e oggetto, è frutto di esperienza diretta.

Quanto riportato ritengo che dia spazio a una visione dell'uomo e del suo sviluppo, inserito in un processo unitario che lo assimila all'intero esistente. È un'idea che fu implicita in quel vuoto fertile che il primo Perls mise a base della sua teoria.

E poi venne l'Ordine

La visione di Platone è diversa, per lui il Caos non è vuoto, è un *ricettacolo* della materia che è all'origine del mondo. La materia non ha forma, è il Demiurgo che la plasma, trasformando il Caos in quell'universo ordinato che è il cosmo. Quindi occorre il Demiurgo per dare forma e ordine alla materia informe. Nel Timeo il Demiurgo è "un artefice e padre dell'universo" che non ha natura creativa, ma produttiva e imitativa. Non è un Dio che crea dal nulla: fa e organizza.

Tra le ipotesi sopra riportate è proprio a partire dal vuoto fertile gestaltico che è facile concepire il passaggio all'*ordine* per *adattamento creativo*, un potenziale connaturato al vuoto stesso.

Dal vuoto, in sé creativo, emergono le forme, dapprima elementari, approssimate, e via via sempre più definite e organizzate. Di qui nascono le infinite

esperienze che si manifestano nel mondo concreto, contattabili dapprima con i sensi e poi trasferite alla mente.

E in seguito, e questo ci riguarda direttamente come psicoterapeuti, si attivano scelte volontarie che danno vita alle *strutture*, le quali sono frutto di processi decisionali. Ovvero permettono il formarsi di schemi, i Copioni di vita, secondo Berne, o i Caratteri, secondo la tradizione dell'Enneagramma, che assumendo un loro *ordine*, si *fissano* diventando automatici e ripetitivi. Sia per la formazione del Copione che del Carattere o per una qualsivoglia organizzazione della personalità, sono necessarie *scelte*, ovvero decisioni che poi si manifesteranno attraverso specifici comportamenti.

La realtà concreta

In sintesi, l'ordine sul quale noi interveniamo si costruisce su *attività* intenzionali, che hanno un loro fine e danno vita alla realtà concreta, fatta di benessere e malessere, così come si presenta nella quotidianità. Il mondo della *chiacchiera*, direbbe Heidegger (2006), polare all'*essenza*.

Dal caos, un' indefinita e misteriosa unità originaria, si entra nelle polarità, nelle antitesi, nelle differenze, fino ad arrivare ai conflitti. È il mondo del *dualismo*, frutto di una scissione primordiale variamente definita, che può essere un ente unitario o un caos indifferenziato, un vuoto infinito o una voragine senza limiti.

È una realtà, quella in cui viviamo, in cui domina *il due*, il soggetto e l'oggetto, l'Io e l'altro, quella condizione che in termini relazionali impedisce la sottile reciprocità che passa nell'*intimità* dell'Io-Tu, dove l'*altro* diventa Tu, come ci insegnano M. Buber (1991) e, ispirandosi a lui, F. Perls, come vedremo.

Viviamo abitualmente in uno stato di separazione ed è questa perdita originaria che crea una *sofferenza primaria*. Il fenomeno che più la richiama è la nascita, la perdita dell'unità con la madre. In maniera più profonda, come vedremo nella Psicologia degli Enneatipi, all'origine l'uomo perde l'unione con il tutto, perde la *conoscenza*, il suo essere divino della tradizione Buddhista. Da lì subentrano l'*ignoranza* sul "chi sono", *confusione* e *paura*.

La perdita di contatto con la propria natura lascia senza certezze e riferimenti, da qui subentra la necessità di protezione. A questo scopo si creano *maschere*, modi di vivere con i quali ci si inganna, e che alimentano ancor più ignoranza, confusione e paura. Come conseguenza di questo inganno si organizzano gli adattamenti caratteriali e la loro continuità nel tempo.

L'integrazione

È alla perdita di contatto con la propria natura, alle maschere con le quali ci si inganna, ovvero alle *cose* della vita quotidiana nella quale dominano polarità e conflitti, che si rivolge la terapia. Il pensiero dualistico porta a voler eliminare quegli aspetti di sé che vengono considerati causa di malessere e sofferenza, come ad esempio un sintomo.

Al contrario il mio obiettivo principale, implicito nella filosofia gestaltica, è quello di facilitare l'integrazione. Non vanno eliminate quelle parti o aspetti di sé che fanno male o appaiono distruttivi, come ad esempio rabbia o fobia. Non vanno eliminati, al contrario, occorre favorire la loro integrazione, perché portano in sé energie che sono parte della persona, dell'organismo nella sua interezza.

Dal dialogo che si instaura tra le *polarità* , utilizzando la tecnica delle due o tre sedie, tipiche dell'approccio integrato, può emergere una terza forma. Ad esempio, nel dialogo tra *freddezza* e *focosità* , ispirate da una fantasia nella quale appaiono il sole e la luna, il paziente in perenne conflitto, identificandosi prima nell'una e poi nell'altra parte, diventa un giovanotto caldo e gentile. I due aspetti separati, integrandosi, hanno dato vita a un insieme unitario. I processi integrativi sono frutto di una *saggezza* connaturata che appare quando si tende a unire piuttosto che a dividere.

La complessità dell'Ordine

La via più diretta per riscoprire l'interezza originaria è quella meditativa, che favorisce la scoperta di stati di coscienza non condizionati: la *mente pura* . La meditazione, associata alle tecniche e alle metodologie degli approcci terapeutici ai quali faccio riferimento, facilita l' *accettazione gestaltica* , una maniera di vivere pienamente ciò che accade momento per momento, che sia piacere, dolore o paura (Beisser, 1983). L'accettazione è connessa all' *autoregolazione organismica* , un potenziale innato che permette che ogni cosa emerga e si sviluppi in maniera spontanea e naturale. È un principio guida nella terapia della Gestalt.

Riportando questo principio alla pratica clinica, se il paziente si interrompe mentre racconta le sue esperienze, gli mancano le parole, si sente perso, è possibile che sia a causa di un divieto interno ad aprirsi di più. In questo caso può essere utile stimolare l'emergere *spontaneo* di quanto sta evitando.

Come alternativa ai suoi "non so", "sono confuso", "non so che dire", "è come avere un vuoto dentro", lo si può invitare a restare nel suo blocco, per un po', e poi gli si può chiedere: "dimmi la prima cosa che ti viene in mente, senza pensare, ora!".

In questo modo il paziente entra in uno spazio senza pregiudizi, non ha riferimenti, ed è più facile che sia spontaneo e che esprima nuove comprensioni o qualcosa che non voleva vedere. Spesso la risposta è sorprendente per lo stesso paziente e apre nuove porte alla terapia.

Nell'esercizio proposto è lo spazio del Caos che si apre, lo spazio di quel vuoto dove tutto c'è. Perdere i riferimenti dati dalla quotidianità, permette di superare i limiti che danno gli adattamenti e di trovare nuovi *ordini*, ma anche di godere del vuoto stesso.

Caos e Ordine

Caos e ordine *non sono separabili*. È nella visione dualistica, governata da una logica discriminante, che si tende a creare categorie e ad organizzare strutture, necessarie per la vita quotidiana, ma limitanti quando non si è consapevoli della loro provvisorietà.

In questo modo si perde coscienza della “mente ingenua”, come la definisce Francisco Varela, antesignano delle neuroscienze. Varela sposta l'attenzione dal pensiero orientato al contenuto, “verso il sorgere dei pensieri stessi e a prima che si formino e non per arrestarne il flusso”, il che sarebbe impossibile, ma per favorire l'esperienza senza filtri, di una mente, di un cervello che prima di percepire coglie la realtà attraverso stimoli che riceve come “sensazione”.

Ed è proprio la sensazione che provoca risposte spontanee, prodotte dal cervello rettiliano, sede della naturalezza, degli istinti e della spontaneità. Sono principi già presenti nella tradizione della Quarta Via di Gurdjieff e nella Gestalt di F. Perls, ripresi poi da C. Naranjo.

Nello stesso cervello antico risiede l'istinto conservativo, un istinto che protegge e incomincia a creare *ordine*, cioè *strutture su cui poggiarsi*. Queste conoscenze, sviluppatasi grazie ad esperienze fatte direttamente dagli esseri umani, *esistendo*, oggi sono confermate dalla ricerca scientifica.

Attraverso la *sensazione* si stabilisce il primo contatto con il mondo esterno e da qui si svilupperanno le esperienze successive. La sensazione, ovvero la sensorialità associata al corpo, fu fondamentale per F. Perls, fin dall'inizio della sua ricerca.

Questi approfondimenti inducono a pensare che il bambino, venendo da una *unione* simbiotica, prima ancora di cadere in uno stato di confusione, di *confluenza*, come si direbbe in Gestalt, e prima di ogni adattamento alla nuova esistenza, viva le sue esperienze attraverso una *sottile sensorialità*.

Il ritorno al vuoto

In concreto, il bambino nasce venendo da una unione simbiotica con la madre e inizia il suo adattamento a una nuova esistenza vivendo esperienze attraverso il corpo e i sensi con i quali, senza mediazioni, entra in contatto con la realtà esterna. Berne parla di un bambino naturale, *eidetico*, il quale guardando un fiore lo vede nella sua pienezza, il suo sguardo se ne riempie e non solo lo sguardo, è lui nel suo insieme che ne è interamente coinvolto. Non ha pensieri e di conseguenza non dà valutazioni.

Poi gli dicono che quello che vede è un fiore, che si chiama rosa, che il suo colore è rosso, che ha le spine, e a seguito di queste informazioni incomincerà a guardare il fiore qualificandolo: è rosso, è bianco, è profumato, e così via. E poi inizierà ad emettere giudizi, mi piace, non mi piace, è troppo piccolo. Il bambino perde spontaneità e quella che era una esperienza piena, si frantuma in tanti dettagli che tolgono sapore ai suoi vissuti.

Il neuroscienziato V. Gallese dice con molta chiarezza: “Capire è importante, senza pensiero non c’è guida, non c’è appoggio, ma conoscere è altra cosa, implica esperienza diretta, lo sperimentare il recupero della spontaneità, prima che vengano giudizi e valutazioni”, a creare confusione e conflitto.

Gallese conferma quello che F. Perls ed E. Berne, molti anni prima, considerarono principi guida del loro modello terapeutico: il dare valore alla *sensazione* per Perls e al *bambino naturale*, per Berne.

Ancora Gallese guarda ai correlati neuronali di quanto si sperimenta in prima persona e ai conseguenti fenomeni relazionali basati su modelli “preesistenti delle interazioni corpo mondo [...] forme prelinguistiche di rappresentazione”, che secondo le sue ricerche sono alla base dell’intersoggettività, intesa in senso ampio.

Prendendo spunto da queste ricerche se ne può dedurre che in una visione dualistica, l’ordine ovvero ciò che ha preso forma, è frutto di una costruzione continua, fatta da interazioni che diventano *sostanza* che pur se permeata di vuoto sembra *esistere in sé*. Ma è solo apparenza perché, da quel vuoto è richiamata di continuo.

In Gestalt sappiamo che dopo ogni esperienza che finisce, si ripresenta il vuoto, con il suo potenziale creativo, ed è questo che continua a dar vita ad altro. Secondo Gallese la tensione relazionale è già presente nelle prime interazioni *corpo mondo* attivate da un sistema che chiama *sensori-motorio*, ovvero una *sensorialità in movimento*. *Sensori* è proprio come lo scrive Gallese.

Tradotto nella mia esperienza di terapeuta sintetizzo dicendo: “Prima di distrarsi con pensieri e interpretazioni, guardare al *corpo* e all’esperienza vissuta”. La sensazione è relativa alla soggettività, riguarda chi la sperimenta. Ci dice come ciò che è fuori da noi agisce su di noi, che siamo i soggetti *senzienti*.

E poi l'esperienza va oltre, interviene la *percezione* ed è questa *che ci parla* dell'oggetto. In conclusione, la sensazione informa su come si presenta il mondo ed è una precondizione per ogni successiva esperienza.

Immagino che le sensazioni abbiano in sé un istinto di vita, e che guidino a *orientarsi* indicando a cosa rivolgersi, con naturalezza, senza pregiudizio. Poi, quando si entra in un qualsivoglia *contatto*, si instaura l'intersoggettività, forma biologicamente organizzata per creare relazioni.

Questo processo è un prerequisito per l'organizzazione di strutture e quindi di ordine. Si può parlare di una fase di preparazione al contatto che con la sua naturalezza, è connesso a una mente *ingenua*, ancora non condizionata dal pensiero. È uno stato in cui il fenomeno resta in primo piano, nella sua pienezza, che si tratti di un suono, un profumo o altro e come tale appare e poi svanisce spontaneamente. Come quando si medita. È il *non forzare* gestaltico: *accetta, lascia andare*.

Se immaginiamo questo percorso che va dal vuoto all'ordine e quindi alle forme organizzate, per tornare al vuoto come mente pura, lo possiamo concepire come un circolo che descrive un percorso di crescita e conoscenza che comprende il cadere e il rialzarsi.

Ciclo di contatto

Per congruenza con quanto scritto finora ritengo che la teoria del *ciclo di contatto* possa essere un derivato di quello che ho definito il *circolo dell'esistenza*, ovvero del continuo movimento di Caos e Ordine.

Di fatto per molti gestaltisti il *contatto* è diventato rappresentativo della Gestalt, per loro la Gestalt è la terapia del contatto. A mio parere è una visione riduttiva, perché si rischia di guardare alla persona entro i limiti della sua quotidianità, nella quale si muove soprattutto come portatrice di bisogni che vanno soddisfatti, e si trascura la profondità di una visione dell'uomo fondata sui potenziali del vuoto fertile.

È nel vuoto che si manifesta pienamente l'*autoregolazione organismica*, il principio che regola lo *scorrere* dell'esistenza, in tutte le sue manifestazioni: un principio fondamentale per F. Perls.

Focalizzandosi sul contatto, questa *grande* scuola perde la sua tensione verso la saggezza naturale, meta alla quale Perls sempre aspirò e forse raggiunse nel breve tempo trascorso sul lago Cowichan.

Fu lo stesso Perls che tolse valore alle intuizioni che lui stesso aveva elaborato sul contatto, aprendosi sempre più alla profondità e alla spiritualità implicite nel vuoto fertile, *dal quale di fatto nasce e nel quale finisce ogni contatto*.

In ogni caso, anche se a mio parere va ridimensionato, il ciclo di contatto offre un grande contributo alla terapia, e con le sue diverse articolazioni permette interventi terapeutici molto efficaci.

Come ricorda Ginger (1990) la teoria del contatto ha avuto diverse versioni. Goodman (1951) prendendo dallo stesso Perls parlò di *ciclo di gratificazione dei bisogni* o *ciclo di contatto/ritiro*, analizzandone lo svolgimento naturale. Cioè, ritenendo che l'individuo sano riconosca senza sforzo i bisogni che emergono momento per momento e sappia cosa fare per soddisfarli.

Quando questo processo si attiva c'è sempre uno spazio disponibile per il

nuovo bisogno che appare, in un continuo movimento legato alla *gerarchia dei bisogni* che si manifestano in successione (*ibidem*).

È un processo che idealmente si dovrebbe realizzare in un continuo fluire di aperture e chiusure *di gestalt*, ma di fatto il ciclo del contatto, nel suo percorso, subisce una serie di interruzioni che tendono a impedirne il completamento, creando insoddisfazione e problemi a diversi livelli. Più autori si sono occupati di questo tema, anche ampliando il numero delle fasi, e fino ad arrivare ad eccessi confusivi.

Condivido la posizione di S. Ginger, il quale rifiuta le “classificazioni un po’ chino dogmatiche” e le “acrobazie mentali che cercano di conferire un’illusoria coerenza ai comportamenti individuali” di “*singoli*, i quali fortunatamente se ne infischiano... di tutte le costruzioni razionali generalizzanti” (*ibidem*).

Nella forma originaria di questa teoria, è facile riscontrare che in ognuna delle nostre esperienze, si può rilevare lo svolgersi delle quattro fasi proposte nella versione di P. Goodman (*Terapia della gestalt*, 1951). E questo sia che si tratti della soddisfazione di bisogni, sia che riguardino il contatto con stimoli ricevuti dai sensi: vista, suoni, profumi, sapori, sensazioni tattili, o azioni, quali lo scrivere, il cantare, il fare compere e così via.

Fasi del contatto

Riporto sinteticamente, le quattro fasi originarie che proposero Perls e Goodman:

- *pre-contatto*: è una fase di sensazioni e di eccitazione che nasce nel corpo per qualcosa che richiama interesse: una persona, un oggetto, un obiettivo. È un interesse che si va formando;
- *presa di contatto*: è una fase attiva in cui l’individuo identifica e si muove verso l’oggetto o la meta desiderata;
- *pieno contatto* o *contatto finale*: è una fase di completamento. Si sta mangiando il cibo desiderato, vivendo un incontro intimo, si ascolta infine la musica che piace, si sta pienamente nel dolore o in qualsiasi altra esperienza;
- *post-contatto* o *ritiro*: è la fase in cui si è sazi. Si sta assimilando il cibo, oppure, dopo un abbraccio intenso ci si sente soddisfatti e, ad esempio, ci si allontana fino a distaccarsi. Alla fine di questa fase si ritorna al vuoto fertile e dopo un tempo di riposo si parte per una nuova esperienza.

Nel passaggio da una tappa all’altra c’è *movimento*, e in ciascuna delle tappe l’esperienza ha una qualità e un tipo di *attenzione* diversa.

Ad esempio, all’inizio, nel pre-contratto, la fame si presenta come una sensazione fisica: un languore, un senso di carenza o esperienze somiglianti. Nella

fase successiva, di presa di contatto, si attiva il pensiero e subentra un'*intenzione*. Diventa chiaro ciò che si vuole e ci si attiva per prenderlo: un frutto, del pane, o il giornale, ad esempio. Nel contatto finale la soddisfazione sarà *piena*, a livello sensoriale, emotivo e cognitivo. Sto mangiando il frutto, ne sento il sapore e mi piace: è quello che volevo.

Infine, al termine del ciclo, ci sarà un attimo di vuoto, un tempo senza stimoli al quale subentrerà l'apertura per un nuovo contatto. Quello che ho descritto è un percorso naturale nel quale ha grande valore il vuoto finale, perché è in esso che si manifesta la nuova consapevolezza.

Di fatto, il ciclo di contatto non fluisce così liberamente, ci sono delle *interruzioni* o, come altrimenti detto, degli evitamenti che impediscono di raggiungere l'obiettivo desiderato. Perls e Goodman individuano quattro modalità, che corrispondono a noti meccanismi difensivi, ognuno relativo a una fase. A questi ne fu aggiunto un quinto, fuori dalla tradizione: l'egotismo. In effetti in *L'approccio della Gestalt, testimone oculare della terapia*, Perls riporta solo i primi quattro.

In sintesi, possiamo dire che le interruzioni sono degli impedimenti al naturale procedere della vita. È importante ricordare che nello svolgersi delle attività organismiche, e nella complessità del loro fluire e interrompersi, ci sono delle motivazioni, delle cause che producono blocchi, come in maniera più articolata viene spiegato in AT.

In termini psicoanalitici, le *difese* sono sia caratteriali, cioè manifestazioni costanti, sia connesse a fenomeni temporanei. In questo caso si attivano in persone che avvertono un rischio, un pericolo, per cui vogliono proteggersi e a questo scopo utilizzano un meccanismo difensivo. Fin da piccoli quando siamo disapprovati o puniti, o anche "offesi" e "feriti" (White, Gilliland, 1977), per comportamenti che pensiamo, o ci viene chiaramente detto che sono vietati, usiamo queste forme di protezione.

I meccanismi di difesa

Sono organizzati in varie attività psicologiche e si attivano in modo automatico e inconsapevole. Per il ciclo di contatto i meccanismi di riferimento sono:

- confluenza;
- introiezione;
- proiezione;
- retroflessione;
- egotismo.

Confluenza

In questa condizione non si percepiscono i confini, ci si confonde con l'altro da sé. La confluenza richiama la simbiosi, lo stato nel quale il bambino vive fuso con la madre e anche dopo la nascita percepisce per un tempo i pannolini come parte di sé. Non sa dove finisce lui e dove incominciano gli altri. Questo modo di essere, che è naturale per l'infante, diventa un'interruzione della crescita ed è un forte limite per diversi adulti che, in maniera inconsapevole, continuano a fondersi con la madre. Lei è ancora la fonte della vita e della protezione dalla quale non si vuole separare.

La confluenza si può stabilizzare in un meccanismo caratteriale che impronta la personalità e l'effetto più evidente è che diventa difficile *sentire* i propri bisogni e attivarsi per soddisfarli. Domina la passività. Manca un passaggio all'azione responsabile.

Ci sono coppie che vivono in maniera confluyente e spesso il meccanismo si innesca nel rapporto con i bambini, come nell'esempio che segue.

Esempio

Nel caso di F. la confluenza è molto profonda. Sembra venire da un legame con la madre mai pienamente vissuto. Fin da piccola accudisce bambini, oggi lo fa come lavoro e si dedica totalmente a loro. Vuole un figlio ma non trova un uomo disponibile, dice, e per questo si occupa dei bambini degli altri. Quello che lei si racconta, però, non è vero, se lo trovasse, un uomo, metterebbe in crisi il suo modello adattivo.

Un giorno scopre di avere un tumore al seno ed è anche in fase avanzata. Non gli dà importanza, sembra non rendersi conto dei rischi che corre. Incomincia a prenderne coscienza lavorando in terapia, quando scopre che quel tumore se lo vive come un bambino. Il tumore è il suo bambino. F. quasi rifiuta di curarsi, non prende sul serio la sua malattia. E poi, capisce perché: "*Se guarissi sarebbe come perderlo quel bambino!*", dice freddamente.

Continuando il lavoro, eravamo in una esperienza di gruppo residenziale, le chiesi di immaginare di strappare da sé, simulandolo fisicamente, fino a buttarlo via, quel *tumore bambino*. Lo fece ma senza mettere alcuna energia. Addirittura sorrideva distraendosi, come se non sentisse, quando la invitavo a vedere che si stava distruggendo. E poi le dissi che dietro quel sorriso c'era tanto dolore e che era tempo di viverlo. Glielo dissi in vari modi, e infine urlando disperata e singhiozzando, scoppiò in un pianto irrefrenabile. Viveva dolore e rabbia allo stesso tempo, con tante parole, come se parlasse sola.

E poi, sfinita, con voce fioca, e lentamente, come se non fosse lei a parlare, disse: "*Do agli altri bambini quello che non ho avuto io... il tumore è totalmente mio, sono io quel bambino*". Mi guardava, con gli occhi fissi, il volto

immobile, sorpresa e smarrita. Come se si percepisse per la prima volta. Era stata sempre proiettata verso l'esterno e ora era dentro di sé. “*Sono io*”, ripeté. Mi chiese di incontrarci ancora, voleva capire di più, voleva conoscersi. Il tumore era ormai molto diffuso nel suo corpo, e le era chiaro che sarebbe morta presto. Voleva però sapere a cosa avesse “rinunciato”, cosa avesse “perso”, per andarsene in pace. Capi profondamente il meccanismo che aveva messo in atto e non si dava colpe.

Il tanto amore che aveva dato l'appagava e sapeva che l'essersi occupata di bambini fin da piccola era stato un modo indiretto per occuparsi di sé. Ora si conosceva. Dopo qualche mese, una compagna di gruppo mi comunicò che se ne era andata, tranquilla, finalmente in pace. Dietro quel tumore, nel quale si era identificata, c'era un dolore terribile che aveva represso con la sua generosità.

In questa storia, connessa con la confluenza, meccanismo che mantiene ancora vivo un legame mai sciolto, fino al punto da diventare la paziente stessa madre di tanti bambini, è molto presente anche il meccanismo della Professione, di cui in Gestalt parlò E. Polster e prima di lui Sylvia Crocker, come ricorda Ginger (1990). È un modo per colmare le mancanze.

Nell'esempio riportato F. si occupa dei bambini degli altri, ma quello che veramente vuole, il suo bisogno segreto è che si occupino di lei. È la bambina che ancora vive in lei che si difende, per non sentire il dolore per quello che le manca. E come lo fa? Diventa madre di altri bambini, e nel profondo diventa madre di se stessa. La professione sostiene la simbiosi e quindi la confluenza.

Introiezione

Questo meccanismo, da un lato ha in sé i principi della sopravvivenza, in AT è vicino al fenomeno dell'*incorporazione* che è alla base della crescita e dell'educazione del bambino, e dall'altro, se gli stimoli che vengono dall'esterno, restano dei corpi *estranei* non assimilabili, come tali, creano dipendenza e non permettono di soddisfare bisogni e desideri essenziali.

L'introiezione è frutto di messaggi del tipo “*devi*”, “*è necessario*”, “*si fa così*”, e di divieti con contenuto più o meno imperativo che influenzano, fino a bloccarlo, il percorso di crescita. Un altro aspetto dell'introiezione, è “il mangiarsi l'oggetto d'amore quando non soddisfa”, come dice C. Naranjo. C'è il desiderio di *avere* qualcosa di vitale, non si ha ciò che si vuole e allora lo si *internalizza*. È abbastanza tipico di certi caratteri come l'*invidioso*, ad esempio, come vedremo.

Ci sono persone che hanno delle carenze primarie e che tentano di riempirle *ingoando* l'oggetto esterno, un genitore ad esempio, che *messo dentro*, crea una protezione dall'interno. L'illusione è che effettivamente la figura parentale

accompagni e protegga. È ovvio che un meccanismo di questo tipo non permette lo sviluppo dell'autonomia, né di soddisfare bisogni o di raggiungere obiettivi che, ancor peggio, vengono oscurati fino ad essere cancellati dalla propria coscienza. Come chi vive isolandosi e cancella il bisogno di relazione.

Esempio

Una paziente particolarmente fragile, con forti sbalzi emotivi e allo stesso tempo, lucida e capace nella sua attività lavorativa, produceva cortometraggi. Lei stessa componeva i testi e faceva la fotografia. Senza rendersene conto tendeva ad appoggiarsi a persone esterne, coinvolgendole nella sua attività. In terapia aveva difficoltà a parlare dei genitori, ne faceva cenno ma non entrava in dinamiche affettive, né si lamentava delle loro carenze nel rapporto con lei.

Ma quando papà o mamma si allontanavano, fisicamente o affettivamente, allora, senza rendersi conto che era per il loro allontanamento, si sentiva persa, confusa e non sapeva cosa fare. Se ne stava immobile con il volto senza espressione e lo sguardo nel vuoto. A volte nel lavoro gestaltico fatto con le due sedie, la invitavo ad immaginare la madre seduta di fronte, per poterle parlare.

Vederla sull'altra sedia era come metterla fuori da sé e questo lo viveva come una perdita insostenibile, per cui, l'immagine materna, dalla sedia di fronte *schizzava* e immediatamente *rientrava* dentro di lei. L'esperienza fu ripetuta più volte e solo quando iniziò a comprendere anche cognitivamente cosa accadesse, poté reggere che la mamma stesse fuori da lei e dopo un tempo poté anche parlarle.

Quando la figura della madre le rientrava così rapidamente dentro, la percepiva come una presenza fisica che riempiva un vuoto, era un pezzo di lei, mi diceva. "*Mamma non è morta... la sento qui*", e si toccava il petto. Se la metteva dentro e per molti aspetti, lei era proprio come la mamma che aveva descritto. Identificarsi nella madre la rassicurava, si sentiva protetta. Anche in questo caso c'è simbiosi, confluenza, ma il meccanismo più caratterizzante è l'introiezione: il tenere dentro di sé immagini di persone che non vengono mai assimilate, e anche se sono solo immagini, vengono vissute come reali e danno sostegno. Questo avviene soprattutto in persone particolarmente disturbate.

Incorporare il mondo esterno è una funzione che all'origine serve per la sopravvivenza: "metto dentro il *genitore*, così mi guiderà dall'interno". In questo modo ciò che si apprende si replicherà automaticamente. Quando cambia la sua funzione originaria e l'incorporazione diventa introiezione, cioè una difesa, offusca la capacità di scelta e toglie spazio per gestire liberamente la propria vita.

L'introiezione è un meccanismo che aiuta a costruire *un sistema di riferimento*, che nel suo insieme ha carattere difensivo, e pertanto non permette l'entrata di stimoli o esperienze che contrastino con la propria visione interna. Questo rende molto difficile creare nuovi contatti, ma rassicura.