Il coraggio di creare: tecniche per psicoterapeuti

Psicoterapia della Gestalt Espressiva in azione

A cura di
Anna Maria Acocella e Oliviero Rossi

PSICOTERAPIE

FrancoAngeli

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.

Il coraggio di creare: tecniche per psicoterapeuti

Psicoterapia della Gestalt Espressiva in azione

A cura di
Anna Maria Acocella e Oliviero Rossi

FrancoAngeli | Psicoterapie

In copertina: *Cerchio di colore creativo*
© Maksim Prochan
by Dreamstime.com

ISBN 9788835164661

Copyright © 2024 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.

Dedicato a ogni lettore e lettrice che ha il coraggio,
attraversando la paura, di creare, giocando.

Indice

Prefazione, di *Stefano Federici* pag. 11

Introduzione, di *Anna Maria Acocella* e *Oliviero Rossi* » 15

Parte prima – La psicoterapia della Gestalt e la Gestalt Espressiva

1. Espressione e creatività in psicoterapia della Gestalt Espressiva, di *Oliviero Rossi* » 21

2. Intorno alla tecnica: alcune considerazioni, di *Marco Mazza* » 26
1. Cosa è "tecnica"? » 26
2. La psicoterapia e la tecnica » 27
3. La psicoterapia della Gestalt e la tecnica » 28

Parte seconda – Le tecniche espressive suddivise secondo cinque diverse focalizzazioni

Premessa. Tra organismo e ambiente, cinque porte di accesso, di *Rosella De Leonibus* » 35

1. Focalizzazione cognitiva: le tecniche » 37
Per orientarsi, di *Rosella De Leonibus* » 37
Autoresponsabilizzazione, di *Anna Maria Acocella* » 40

Racconti punteggiati: cambiare punteggiatura nella narrazione di sé come strumento conoscitivo, espressivo e trasformativo, di *Anna Maria Acocella* pag. 42
C'era una volta… (scrittura creativa, fiaba, novella, trama di romanzo), di *Marco Mazza* » 44
Disegnare la "propria favola", di *Anna Maria Acocella* » 45
Video-confrontazione, di *Oliviero Rossi* » 47
Le risorse necessarie, di *Oliviero Rossi* » 49
One minute speech, di *Rosella De Leonibus* » 51
Il paradosso, di *Marco Mazza* » 53
Narrazione orale su stimolo iconico, di *Marco Mazza* » 55
Trova la poesia che hai dentro, di *Rosella De Leonibus* » 56
Dalla parola alla forma, di *Valentina Palermo* » 58

2. Focalizzazione immaginativa: le tecniche » 60
Per orientarsi, di *Rosella De Leonibus* » 60
La tecnica del collage con i sogni: creare il mio sogno, di *Anna Maria Acocella* » 63
Il libero passeggiare di un punto su un foglio: la tecnica dello scarabocchio, di *Anna Maria Acocella* » 64
Realizzare la propria creatura, di *Anna Maria Acocella* » 66
Il sogno interrotto, di *Oliviero Rossi* » 68
Il sogno con il gruppo e l'inversione delle polarità, di *Oliviero Rossi* » 69
Costruzione di manufatti, di *Rosella De Leonibus* » 71
Disegno a occhi chiusi, di *Rosella De Leonibus* » 73
Esprimersi con la land art, di *Rosella De Leonibus* » 75
Esprimersi con materiali di recupero, di *Rosella De Leonibus* » 77
Definizione dei confini, di *Edoardo Brutti* » 79
Visualizzazione e immaginazione, di *Edoardo Brutti* » 81
Dar voce ai silent book, di *Vanessa Candela* » 83
Le metafore, di *Marco Mazza* » 85
Le costruzioni del sé: il gioco dei Lego, di *Marco Mazza* » 86
Il lavoro plastico con pongo, Didò, plastilina, di *Marco Mazza* » 87
Uno sfondo da scoprire, di *Valentina Palermo* » 88

3. Focalizzazione emotiva: le tecniche » 89
Per orientarsi, di *Rosella De Leonibus* » 89
Il tempo che passa, di *Oliviero Rossi* » 92

La fotografia mancante, di *Oliviero Rossi* pag. 94
La sedia vuota, di *Rosella De Leonibus* » 99
Lavoro sulle polarità e sulle parti del sé, di *Oliviero Rossi* » 101
La sedia bollente, di *Rosella De Leonibus* » 103
Il dialogo delle sedie, di *Rosella De Leonibus* » 105
Role playing per le emozioni, di *Rosella De Leonibus* » 107
Rappresentare le emozioni, di *Rosella De Leonibus* » 110
Drammatizzare le emozioni, di *Rosella De Leonibus* » 112
Le emozioni e come si manifestano nel corpo, di *Edoardo Brutti* » 114
Dal bisogno al desiderio, di *Valentina Palermo* » 115

4. Focalizzazione corporea: le tecniche » 117
Per orientarsi, di *Rosella De Leonibus* » 117
La zattera: camminate nello spazio, *Marco Mazza* » 120
Massaggio e mobilizzazione passiva, di *Rosella De Leonibus* » 122
Il corpo come tela: il body painting, di *Anna Maria Acocella* » 124
Il lavoro con la maschera neutra in PdGE, di *Anna Maria Acocella* » 126
Body tracing, di *Anna Maria Acocella* » 128
Il messaggio del microgesto, di *Rosella De Leonibus* » 130
Amplificazione emotiva tramite il respiro, di *Marco Mazza* » 132
La scultura familiare, di *Marco Mazza* » 133
Il corpo familiare, di *Anna Maria Acocella* » 134
Contact improvisation, di *Rosella De Leonibus* » 136

5. Focalizzazione sensoria: le tecniche » 139
Per orientarsi, di *Rosella De Leonibus* » 139
Attivazione dei sensi: gusto, di *Edoardo Brutti* » 142
Attivazione dei sensi: olfatto, di *Edoardo Brutti* » 144
Attivazione dei sensi: tatto, di *Edoardo Brutti* » 145
Attivazione dei sensi: udito, di *Edoardo Brutti* » 146
Attivazione dei sensi: vista, di *Edoardo Brutti* » 147
L'esperienza tattile in psicoterapia: l'uso della creta, di *Anna Maria Acocella* » 148
Non quello che dici ma come lo dici: la voce come strumento espressivo e relazionale in PdGE, di *Anna Maria Acocella* » 150

Sinestesia per esplorare percezioni e sensazioni corporee, di *Rosella De Leonibus* pag. 152
Automassaggio e attivazione sonora, di *Silvia Ragni* » 154
Improvvisazione sonoro-musicale di gruppo, di *Silvia Ragni* » 156
Scarabocchio sonoro vocale, di *Vanessa Candela* » 158
Esclusione dei sensi per un ascolto attivo, di *Edoardo Brutti* » 160
Esercitare la consapevolezza, di *Edoardo Brutti* » 162
Cantare le polarità vocali, di *Vanessa Candela* » 164
Giocare con le voci modificate, di *Vanessa Candela* » 165

Parte terza – La Gestalt Espressiva in azione: quattro sedute commentate

La psicoterapia della Gestalt Espressiva in azione, di *Anna Maria Acocella* e *Oliviero Rossi* » 169
Prima seduta impossibile: Anna Maria Acocella e Romeo Montecchi » 170
Seconda seduta impossibile: Oliviero Rossi e Giulietta Capuleti » 173
Terza seduta impossibile: Oliviero Rossi e Penelope » 178
Quarta seduta impossibile: Anna Maria Acocella e Ulisse » 181

Gli autori » 187

Prefazione

di *Stefano Federici**

Una tradizione orale umbra che mi fu riferita dal filosofo Massimiliano Marianelli, quando mi fece da guida tra le opere di Burri alla Fondazione Palazzo Albizzini di Città di Castello (PG), narra di un incontro dell'artista con una scolaresca. Burri mostrò agli scolari la sua tecnica della plastica trasparente bruciata. Nel vedere ciò, uno scolaro impertinente si fece avanti e rimbrottò il Maestro:

"… questo, lo so fa' 'nch'io!".

"Sì" – risposte Burri – "ma non sapresti quando fermarti".

Nel leggere questo prezioso compendio di tecniche psicoterapeutiche, qualcuno, dall'animo un po' burlone, se non addirittura un po' arrogante e presuntuoso, potrebbe chiedersi se tutto ciò che qui è racchiuso non si riduca a uno zibaldone di giochi da tavolo o di società, di ruolo o, al meglio, di *serious games*. E forse avrebbe ragione, la stessa ragione di quello scolaro, ancora molto immaturo per comprendere che la differenza non sta in cosa si fa, ma in come la si fa.

Le tecniche per uno-a psicoterapeuta della Gestalt sono solo un modo in cui la materia che emerge dal qui e ora dell'incontro con il paziente si trasforma nell'opera d'arte di un percorso di guarigione, di un percorso di vita: coraggioso itinerario di creazione.

Le tecniche, qui descritte nelle più svariate forme, sono il frutto creativo di artisti della mente, di psicologi formati nella Scuola di Specializzazione della Gestalt Espressiva, che hanno imparato non a bruciare plastica, ma a sapere quando fermarsi, non a insegnare giochi, ma a sapere cosa leggervi nel dialogo creativo con il paziente, che nella sua unicità e irripetibilità produce tra le opere più pregiate della maestria umana: la relazione

* Professore associato, dipartimento di filosofia, scienze sociali umane e della formazione. Università degli studi di Perugia. Garante Scientifico IPGE.

di aiuto. E come quel presunto saper fare di quello scolaro umbro non lo rendeva già un artista, così la lettura e l'uso di queste tecniche non rende né psicologi, né tanto – ma tanto meno! – psicoterapeute e psicoterapeuti della Gestalt Espressiva.

Ma, allora, come definirla?

La tecnica è un ambiente nel quale si esprimono e negoziano i significati del comportamento del paziente.

Vi ricordate la leggenda tedesca del Cavaliere del Lago di Costanza, riportata da Koffka nel suo libro *Principles of Gestalt Psychology*[1]?

In una sera d'inverno, durante una tempesta di neve, un uomo a cavallo arrivò a una locanda, felice di aver raggiunto un rifugio dopo ore di cavalcata nella pianura spazzata dal vento, su cui una coltre di neve aveva coperto tutti i sentieri e le indicazioni. Il locandiere che aprì allo straniero lo guardò sorpreso e gli domandò da dove venisse. L'uomo indicò in direzione opposta a quella della locanda, al che il locandiere, spaventato e stupito, esclamò: "Sapete di aver attraversato a cavallo il lago di Costanza?". A queste parole il cavaliere cadde stecchito ai suoi piedi.

Dunque, si chiede Koffka, in quale ambiente ebbe luogo il comportamento del cavaliere? Il Lago di Costanza, si direbbe. Eppure, questa non è tutta la verità, perché l'esistenza di un lago ghiacciato anziché di un normale terreno solido non influì minimamente sul suo comportamento. Il cavaliere, infatti, non cavalcò affatto nella consapevolezza di attraversare un lago ghiacciato, ma come in una normale pianura coperta di neve. Il suo comportamento era quello di chi va a cavallo in una pianura, non di chi va a cavallo su un lago. E la sua vita mutò – tragicamente, invero, in questa romantica legenda – quando la sua consapevolezza di ciò che aveva fatto venne riletta alla luce delle parole del locandiere.

Gli accadimenti o gli ambienti, se volete, non cambiano; ma cambiano i significati che degli stessi ciascuno elabora nel dialogo umano, in quel senso della vita che emerge solo dal reciproco negoziato di un senso condiviso. Perché, come dice Aldous L. Huxley: «Experience is not what happens to a [wo]man; it is what a [wo]man does with what happens to him [her]»[2].

Ecco, dunque, come dobbiamo intendere la "tecnica" in psicoterapia della Gestalt Espressiva: un ambiente, su cui i pazienti, come cavalieri della propria esistenza, esprimono e negoziano i significati del loro com-

1. Koffka K. (2006), *Principi di psicologia della forma*, Bollati Boringhieri.

2. Huxley A.L. (1932), *Texts & Pretexts: An Anthology with Commentaries*, Chatto & Windus.

portamento. E in questo spazio che la tecnica offre, la-lo psicoterapeuta della Gestalt Espressiva giocano allo stesso tempo il ruolo di destrieri e locandieri di un percorso di vita. Ciò che accade, nella banalità del gioco (tecnica) psicoterapeutico, non è l'esperienza di guarigione; l'esperienza sono i significati faticosamente negoziati nell'incontro, sapientemente umano, tra il vissuto emerso in quello scambio dialogico tra il-la paziente e un-una professionista della psiche.

Introduzione

di *Anna Maria Acocella** e *Oliviero Rossi***

La spinta che ha ispirato il presente lavoro nasce dal forte desiderio di restituire alla psicoterapia della Gestalt (PdG) quello che, fin dalla sua nascita e attraverso la sua evoluzione, le appartiene: un'attenzione costante alle modalità espressive delle singole esistenze, attraverso la creatività e le sue diverse forme. Attenzione ai processi dinamici che, come vedremo, attinge al modello stesso, alla sua filosofia e alla sua prassi.

Accanto a questo, il testo intende rappresentare una guida di agevole e fruibile lettura, pensata per chi non conosce, si accosta o integra nella pratica professionale l'utilizzazione di tecniche espressive, riconoscendone il valore.

Il testo esprime, infine, il frutto dei nostri studi, delle nostre ricerche e del nostro lavoro clinico degli ultimi 15 anni, che ci hanno permesso di creare un vero e proprio modello di lavoro psicoterapeutico: la Gestalt Espressiva.

La variante cosiddetta espressiva della PdG costituisce un arricchimento del modello originale, teoricamente supportato dalle neuroscienze. La Gestalt Espressiva, infatti, sostiene l'esistenza di una precisa analogia tra la creatività propria del processo artistico e quella che emerge dal e nel percorso di cura psicoterapeutico.

La psicoterapia della Gestalt si sviluppa durante la fioritura, in ambito artistico, dell'Espressionismo (Bocian, 2012) e Friedrich Salomon Perls, fondatore e ideatore dell'approccio gestaltico, fu un frequentatore appassionato di arte e di attività artistiche, prevalentemente musicali e teatrali.

* Psicologa e psicoterapeuta, direttrice didattica dell'Istituto di Gestalt Espressiva IPGE, Scuola di Specializzazione in Psicoterapia della Gestalt Espressiva, didatta e supervisore di Psicoterapia della Gestalt (FISIG).

** Psicoterapeuta, direttore dell'Istituto di Gestalt Espressiva IPGE, Scuola di Specializzazione in Psicoterapia della Gestalt Espressiva, didatta e supervisore di Psicoterapia della Gestalt (FISIG).

Infatti, sia Friedrich Perls che sua moglie Laura – così come molti dei continuatori dell'approccio gestaltico – non esitarono, in innumerevoli occasioni, sia a introdurre tecniche derivate direttamente dalle discipline artistiche, sia a utilizzare veri e propri mediatori artistici all'interno delle sedute terapeutiche.

In uno dei suoi primi articoli, Perls descrive il proprio lavoro terapeutico con uno scultore in trattamento presso di lui per alcuni importanti disturbi. Invitandolo a scolpire – letteralmente – i suoi problemi e ad accantonare temporaneamente l'espressione verbale, Perls facilitò l'affiorare alla consapevolezza del-della paziente di ambiti della sua vita interiore sino ad allora esclusi dall'espressione narrativo-linguistica (Perls, 1977).

Laura Perls racconterà, diversi anni più tardi, in che modo la sua conoscenza della poesia contemporanea le fu di aiuto nella terapia di una giovane schizofrenica che, totalmente silente nelle prime sedute, iniziò a comunicare con lei unicamente attraverso la sua produzione poetica.

L'introduzione dell'*enactment*, ovvero la drammatizzazione, come insieme di tecniche terapeutiche peculiari del modello gestaltico (la celebre "sedia vuota", la più famosa delle tecniche gestaltiche, è una forma di drammatizzazione) proviene dalla convinta e appassionata frequentazione dell'arte da parte dei Perls; è principalmente dovuta alla constatazione dei benefici riscontrati dalla sua applicazione nel contesto terapeutico, soprattutto con i pazienti caratterizzati da maggiori difficoltà nel verbalizzare il malessere e il disagio.

Le tecniche espressive in Gestalt sono considerate strumenti fondamentali per esplorare le possibilità della dialettica reciproca e costruttiva tra individuo e ambiente, nota come adattamento creativo. Secondo Laura Perls «la psicoterapia è tanto un'arte quanto è una scienza. Al buon psicoterapeuta, l'intuizione e l'immediatezza dell'artista sono tanto necessari quanto la formazione scientifica» (Perls, Rosenfeld, 1982, pp. 22-29).

Da questa assunzione procede la possibilità di mettere concretamente a disposizione del-della paziente e del-della psicoterapeuta tecniche e mediatori artistici che facilitino il processo di conoscenza ed espressione di sé.

Nell'ottica che proponiamo, come ogni tecnica in psicoterapia, i mediatori artistici che a volte utilizziamo, e che in questo testo descriviamo, non rappresentano il fine, bensì un mezzo per creare e ri-creare una armoniosa e rispettosa atmosfera di alleanza terapeutica.

Per Winnicott la psicoterapia stessa è qualcosa che ha a che fare con due persone che giocano insieme e il gioco è la situazione protetta in cui è possibile la massima espressione della creatività. Il lavoro terapeutico ha propriamente lo scopo di ripristinare la capacità inventiva dell'adulto attraverso la sovrapposizione delle aree relazionali giocabili nel *come se* del setting della terapia.

Per giocabilità, come vedremo, si intende l'opportunità cognitiva, emotiva e relazionale di accogliere, contenendole, tutte le istanze psichiche,

comprese quelle vissute come troppo pericolose o minacciose per poter essere attuate nella propria vita di relazione. "Giocabilità" va inteso, quindi, come *gioco* attraverso le abilità: il gioco costruisce abilità tanto quanto per giocare è necessario poter attingere alle proprie risorse, trasformandole in abilità. La giocabilità, inoltre, contiene anche un elemento di contrattazione tra me e l'altro-a e tra me e l'ambiente.

La Gestalt Espressiva amplia, quindi, il piano della modulazione della relazione terapeutica su due livelli: in uno il-la terapeuta inserisce, promuove e facilita lo spazio di applicazione delle risorse del-della paziente, mentre nell'altro-a il-la paziente stesso-a contatta, nella relazione Io-Tu, le possibilità giocabili nel rapporto dinamico tra le parti di sé attivate durante il lavoro psicoterapeutico.

Nell'incontro psicoterapeutico la forma della relazione è il primo atto creativo che si instaura quando terapeuta e paziente si "espongono" l'uno-a all'altro-a. La forma che la relazione assume nell'incontro, nel mettersi in gioco reciprocamente, è la prima modulazione espressiva che attiva il processo di consapevolezza di sé: rendersi visibili all'altro-a implica un rendersi percepibili e questo è già un atto di assunzione del rischio di esistere, differente dall'inconsapevole nascondere se stesso-a nella routine strutturata della quotidianità.

La giocabilità coincide con la possibilità di sperimentare visioni diverse rispetto al proprio copione di vita, mettendo in atto e verificando possibilità di esistenza nuove.

La funzione immaginativa e rappresentativa del gioco ha un grande valore per la psicoterapia: il-la terapeuta offre un dialogo fatto di collegamenti, rimandi, ipotesi, spiegazioni in termini psicologici e mentali, come un invito a mettersi in gioco in una relazione mediata dalla possibilità, all'interno del setting, di immaginare, di associare, di usare la fantasia, la riflessione, il pensiero ipotetico, in modi liberi e aperti.

La creatività nell'utilizzo della drammatizzazione, per esempio, occupa un posto centrale nel processo terapeutico di tipo gestaltico sin dalle sue origini.

Le esperienze che proponiamo e descriviamo hanno una valenza trasformativa che va molto oltre l'acquisizione di abilità: è a questo tipo di esperienze che faremo riferimento nel proporre le tecniche nella terza parte di questo libro, ed è questo tipo di esperienze che descrive la valenza precipua dell'esperimento gestaltico. Le esperienze sono ciò che costantemente viviamo e ciò a cui costantemente siamo esposti e con le quali ci confrontiamo, fuori e dentro la stanza della psicoterapia.

Per maggior chiarezza le esperienze e le tecniche sono suddivise a seconda delle focalizzazioni a cui si riferiscono, e ciascuna area di tecniche è preceduta da una breve premessa.

Le indicazioni e le descrizioni che forniamo sono un canovaccio di massima, alcune di queste ereditate dai nostri maestri, altre create e ri-create da noi nel corso del tempo. Ciascuna delle tecniche descritte non può essere utilizzata se non in base a un'osservazione specifica e alla sensibilità del-della terapeuta, altrettanto importante rispetto al momento che si sta attraversando, rispetto al processo che il-la paziente sta vivendo e all'obiettivo terapeutico che si sta perseguendo.

Accade spesso che l'esperienza proposta attraverso la tecnica debba essere modificata nel suo divenire. La sequenza delle istruzioni tecniche deve essere ridefinita per ogni singola persona o per ogni gruppo e ritagliata sul bisogno in figura di quello specifico momento del colloquio o della terapia. Ogni tecnica è viva ed efficace solo nel qui e ora della relazione terapeutica, solo nel qui e ora del contatto tra terapeuta e paziente, solo nella cornice di stimolo e sicurezza che il setting psicoterapeutico può creare.

Ci congediamo dal lettore-lettrice con un'ultima parte dedicata alla descrizione di quattro sedute psicoterapeutiche *impossibili* commentate.

In conclusione, ci teniamo a sottolineare che questo testo nasce non tanto dalla voglia di parlare di Gestalt Espressiva, cosa che facciamo molto spesso, quanto dal desiderio, condiviso dai e con i cari colleghi e colleghe con i quali lo abbiamo concretizzato, di condividere con giovani e meno giovani colleghi e colleghe il nostro lavoro e le possibilità creative che offre. Ci piace pensare di esserci riusciti.

Ringraziamo di cuore i nostri colleghi e colleghe co-autori del testo – Edoardo Brutti, Vanessa Candela, Rosella De Leonibus, Marco Mazza, Valentina Palermo e Silvia Ragni – che si mettono in gioco con noi, e il Prof. Federici per la preziosa, attenta presenza che creativamente ci offre.

Bibliografia

Bocian B. (2009), "Terapia della Gestalt, psicoanalisi moderna e infant research: considerazioni sul tema", *Quaderni di Gestalt*, XXII(1): 61-73.

Bocian B. (2012), *Fritz Perls a Berlino 1893-1933*, FrancoAngeli, Milano.

Perls F. (1948), "Theory and technique of personality integration", *American Journal of psychotherapy*, 2(4): 565-586.

Perls L., Rosenfeld E. (1982), "A conversation between Laura Perls and Edward Rosenfeld", *Voices*, 2: 22-29.

Perls F. (1977) L'approccio alla gestalt *e Testimone oculare della terapia*, Astrolabio, Roma.

Winnicott D.W. (1971), *Gioco e realtà*, Armando Editore, Roma.

Parte prima

La psicoterapia della Gestalt e la Gestalt Espressiva

1. *Espressione e creatività in psicoterapia della Gestalt Espressiva*

di *Oliviero Rossi**

> «Nel tempo reale, nella storia, ogni volta che un uomo si trova di fronte a più alternative opta per una di esse ed elimina e perde le altre; non è così nell'ambiguo tempo dell'arte, che assomiglia a quello della speranza o a quello dell'oblio».
>
> (J.L. Borges, *Nove saggi danteschi*, Adelphi, 2001)

La psicoterapia della Gestalt Espressiva (PdGE) affonda pienamente le sue radici nel modello gestaltico dell'intervento psicoterapeutico, aggiungendo una particolare attenzione alle possibilità di modulazione della relazione offerte dalle risorse creative della persona, attivate dalla utilizzazione dei materiali artistici espressivi, mediatori della relazione terapeutica.

In molte forme di psicoterapia la dimensione simbolica e/o rappresentativa del gioco e delle varie forme di intervento, mediate dalla dimensione *come se*, è una modalità terapeutica centrale nella relazione terapeutica. Le psicoterapie espressive, e la PdGE in particolare, aggiungono a questa dimensione simbolico-rappresentativa un contenitore importante: la creatività è modulata e contenuta dall'*allusione* al processo artistico.

I metodi, i materiali, le procedure riflettono le metodologie artistiche di provenienza, permettendo di aggiungere alla dimensione *come se* del gioco la distanza estetica. Non è certamente il bello che cura ma la dimensione estetica permette quel sufficiente distanziamento che, nel modulare le emozioni insite nell'atto creativo e nella sua fruizione, rendono possibile entrare in una dimensione organismica in relazione con l'ambiente creato, in cui la persona può essere e sentirsi pienamente autore-autrice del suo prodotto creativo-artistico. Questo permette di poggiare sempre sulle proprie risorse attuali mentre la persona esprime, dandogli forma, i propri vissuti interni. Poggiare sulle risorse nella loro forma creativa diventa un'ottima occasione per rivedere trau-

* Psicoterapeuta, direttore dell'Istituto di Gestalt Espressiva IPGE, Scuola di Specializzazione in Psicoterapia della Gestalt Espressiva, didatta e supervisore di Psicoterapia della Gestalt (FISIG).

mi e vicissitudini dei propri copioni di vita, al fine di trovare alternative in contatto con le proprie possibilità, da utilizzare nel presente dell'atto creativo.

Il prodotto dell'esperienza creativa permette di entrare nel mondo, di vedere quella possibilità che l'arte rende sperimentabile anche emotivamente. L'operazione di modifica e intervento inizia nell'interiorità della persona attraverso un'operazione introiettiva di pre-contatto con l'ambiente, attivata da quei bisogni e desideri che danno forma alla fantasia anticipatoria propedeutica all'atto creativo. Questa fase è importante in quanto è il primo contatto con i propri vissuti emotivi, facilitato dal contenitore della relazione terapeutica, che aprirà lo spazio per cimentarsi nella creazione artistica; favorendo la possibilità di utilizzare i vari passaggi creativi come modulatori dei vissuti emozionali.

I mediatori espressivi sono una sorta di campo di sperimentazione delle proprie abilità e risorse da utilizzare nella relazione organismo-ambiente. Il materiale artistico disponibile offre alla persona la possibilità di manipolare da un lato gli oggetti reali con cui si rapporta e anche, dall'altro, nella sua funzione di mediatore artistico, la rappresentazione del proprio essere nel mondo con delle differenze rispetto alla situazione reale.

L'atto artistico permette di lavorare in un campo organismo-ambiente *rappresentato*, quindi sperimentabile e modulabile, senza conseguenze pericolose, nelle diverse alternative che la creatività permette di rendere manifeste nella rappresentazione artistica.

Le fasi del ciclo del contatto si adattano bene alla descrizione del processo espressivo-artistico, se intendiamo l'ambiente rappresentato come l'ambiente al confine di contatto con l'organismo in azione.

Per il-la terapeuta espressivo-a è fondamentale saper attraversare le fasi del processo terapeutico accompagnando il-la paziente, quando necessario, nell'esplorazione delle proprie risorse creative residue o consolidate, utilizzando possibilità, verbali e non verbali, che facciano perno sulla creatività.

La costruzione dell'alleanza terapeutica sarà orientata, tra le altre cose, anche a saggiare in quale modo e in quale forma la persona potrebbe attingere alle proprie risorse e rischiare di metterle in atto. In questi passaggi il-la terapeuta sarà garante e accompagnatore-trice del processo creativo, facilitando la co-creazione di una relazione non giudicante, che permetta la sperimentazione di quel *fare e disfare* tipico dei processi di realizzazione artistica che portano al compimento dell'opera e alla separazione da essa.

Il tema della separazione dall'opera prodotta è molto importante perché offre continui riferimenti alla possibilità di iniziare una relazione, viverla pienamente e portarla a compimento affrontando la separazione da essa. È ovvio che i rimandi alla elaborazione del lutto sono molti: la separazione, accettabile come possibilità, permette di sperimentare l'intimità e l'esplorazione del mondo anche fuori dall'universo della famiglia di origine.

Possiamo dire che una grossa parte del lavoro del-della terapeuta espressivo-a consista proprio nell'accompagnamento del soggetto nel suo attraversare le separazioni: dai propri copioni di vita obsoleti, dai legami relazionali disfunzionali, da quei sistemi di credenze inadeguati che danno forma all'insoddisfazione del suo modo di abitare il mondo.

Il processo trasformativo che caratterizza ogni percorso psicoterapeutico implica la separazione da vecchi schemi, da vecchie relazioni e da vecchi copioni di vita. Quindi è necessario un processo di distacco, così come avviene per un'opera d'arte.

È interessante prendere in considerazione che nel momento in cui il-la paziente comincia ad accettare la possibilità di utilizzare un mediatore artistico, nella forma e nel modo che sente più vicino alle sue possibilità e a se stesso-a, inizia un processo di cambiamento nelle sue dinamiche interne e relazionali: il suo atteggiamento da impotente e richiedente inizia via via a essere proattivo e autonomo, le risorse personali più che a strutturare il sintomo vengono riutilizzate per dar vita a un percorso punteggiato dalla messa in atto delle invenzioni che la fantasia si permette, entrando nella dimensione *giocosa* del processo creativo. Si attiva una sorta di pedagogia riparativa, che consente alla *parte infantile di sé ferita* di riprendere il percorso di crescita interrotto nelle vicissitudini traumatiche attraversate.

In questo senso il modello di intervento espressivo condivide con il *gioco* e la *giocabilità*, permessa dal *come se* terapeutico, la co-creazione di regole relazionali e cognitive che sorreggono l'esperienza della esplorazione di modalità diverse da quelle consolidate nei copioni di vita abitudinari, permettendo così di verificare l'effetto che azioni diverse producono sul vissuto personale, sia pure nella dimensione rappresentativa artistica.

Questo processo è necessario che sia accompagnato dalla disponibilità del-della terapeuta a essere, quando serve, una base sicura, garante dell'area relazionale nella quale i vissuti interni possono manifestarsi prendendo la forma che la mediazione artistica permette al-alla paziente di modulare.

La persona creatrice del suo prodotto è anche realizzatrice di occasioni di confronto dialogico con gli elementi della sua opera che riflettono aspetti o possibilità diverse di riflessione sulla propria esistenza. Nel gioco il bambino si sperimenta nelle sue possibilità di entrare nel mondo, l'adulto nell'atto espressivo della mediazione artistica sperimenta la possibilità di entrare nei diversi mondi relazionali possibili. Queste possibilità operative nella relazione terapeutica sono consentite dalla possibilità di considerare la storia di sé fondante la strutturazione dell'identità come una struttura narrativa che racconta se stessa.

Il racconto di sé contiene le acquisizioni cognitive, emotive e relazionali strutturate nei primi anni di vita e poi consolidate nel tempo attorno a dei nuclei portanti che danno forma ai copioni di vita più o meno ricorrenti.

Creare situazioni terapeutiche che rendano possibile osservare se stessi e in una forma narrativa/artistica, verbale o non verbale, permette quel distanziamento estetico, che consente di relativizzare i vissuti che hanno strutturato le modalità di risposta sintomatiche alle situazioni della vita.

Il racconto di sé apre, opportunamente accompagnato, a processi creativi che riorganizzano le proprie risorse cognitive ed emotive in possibilità espressive, rendendo sperimentabili i diversi vissuti che accompagnano le modalità alternative di relazione con l'ambiente. La dimensione realizzatrice del prodotto artistico permette un coinvolgimento organismico attivato dal *sentire* i propri bisogni, desideri ed emozioni; se sufficientemente accettati portano a un atto di *volontà* che, diretto verso la realizzazione di uno scopo, si traduce in una *azione* nel mondo. Questo schema semplificativo della condotta mette in evidenza il parallelismo tra la situazione rappresentata nel mediatore artistico e quello che viene messo in atto nella vita reale.

Il mediatore espressivo permette di rendere *giocabili* quelle possibilità censurate dalle condotte reattive sintomatiche in un contesto relazionale che ospita la sospensione artistica del giudizio, per entrare nella dimensione della possibilità percepita di soddisfazione congruente con il ciclo *sentire, volere, azione* e l'effetto che ne consegue. Le possibilità espressive offerte da questo approccio, l'attraversare diverse modalità di relazione intra e interpersonale, permettono alla persona di trovare il proprio canale comunicativo adeguato al livello delle risorse che la fase della relazione terapeutica permette di contattare.

Farò un breve esempio: una giovane paziente depressa da diversi mesi era particolarmente taciturna nelle sedute; quando comunicava era piuttosto ripetitiva nel raccontare aspetti di sé che ruotavano sempre intorno alle stesse situazioni, era quasi spaventata dalla noia che si procurava restringendosi in un mondo sempre più limitato. Prima che iniziasse la sua depressione aveva vari interessi, tra cui la fotografia: il livello di alleanza terapeutica mi sembrava sufficiente per proporle, se e quando se la fosse sentita, di portare in seduta le fotografie scattate in una sua giornata depressa. Dopo due o tre sedute, nelle quali non fece accenno alla mia richiesta, mi sorprese non solo portandomi delle fotografie ma portandomi un vero e proprio fotoromanzo della sua giornata depressa.

Erano tutti autoscatti ambientati nella sua casa in cui si era fotografata nella sua quotidiana solitudine, completati da balloon che esprimevano alcuni suoi pensieri.

Fin qui erano veramente la rappresentazione fotografica della sua giornata depressa, tranne nelle ultime due pagine del fotoromanzo, nelle quali si fotografava alle prese con un dialogo telefonico molto intenso con sua

madre, dialogo che nella realtà della sua vita non era mai avvenuto. Fu un momento di svolta nel processo terapeutico, si era permessa di rendere esprimibile quello che fino ad allora aveva protetto dentro di sé senza autorizzarsi a esprimerlo a nessuno-a e, in qualche modo, neanche del tutto a se stessa.

Il mediatore artistico inserito nel momento giusto della relazione terapeutica aveva facilitato l'autorizzarsi a esprimere, nella modalità creativa che sentiva congruente con le sue attuali possibilità, quello che altrimenti non aveva una forma sufficientemente modulata e contenibile emozionalmente per essere espressa a se stessa e agli-alle altri-e.

La relazione terapeutica, punteggiata da fasi o momenti espressivi, favorisce il riconoscimento delle proprie risorse adulte facilitandone l'utilizzo, e le rivolge a rimettere in moto i percorsi di crescita delle aree interrotte nei processi di sviluppo dell'individuo.

> «La vita è molto più ingarbugliata e incoerente di quanto siamo disposti ad ammettere. Desiderando che le cose abbiano un senso e che siano carine e ordinate, continuiamo inventarci trame e a sovrapporle a forza agli avvenimenti reali. È una delle nostre debolezze, ma continuiamo a tenercela stretta come se ne andasse della vita, perché senza non ci sarebbe vita».
>
> (B. Black, *La bionda dagli occhi neri*, Guanda, 2014)

2. *Intorno alla tecnica: alcune considerazioni*

di *Marco Mazza**

> «Le grandi forze della tradizione occidentale – cristianesimo, umanesimo, sapere filosofico, illuminismo, capitalismo, democrazia, comunismo, la stessa coscienza che scienza e tecnica hanno oggi di se stesse – concepiscono la tecnica, guidata dalla concettualità della scienza moderna, come strumento, mezzo. Le grandi forze della tradizione occidentale si illudono dunque di servirsi della tecnica per realizzare i loro scopi: la potenza della tecnica è diventata, in effetti, il loro scopo fondamentale e primario».
>
> (E. Severino, 2009, p. 9)

1. Cosa è "tecnica"?

In un sarcofago di epoca romana ritrovato a Messina, la dea Techné, viene rappresentata come dea alata, nell'intento di aiutare Icaro a fissare sulle braccia le ali progettate dal padre Dedalo per fuggire dal labirinto da lui stesso costruito per Minosse. Come è noto, malgrado i ripetuti avvertimenti, il giovane Icaro si avvicinò troppo al sole, sciogliendo la cera con cui erano costruite le ali.

Il mito appena evocato offre una rappresentazione del concetto di tecnica che intendo definire.

La tecnica si profila come una capacità umana che consente di accostare e potenziare le risorse dell'individuo. La tecnica, dunque, come "elemento a sostegno" delle risorse organismiche.

In questa cornice possiamo definire il fare tecnico come insieme delle attività e degli strumenti costruiti dagli esseri umani allo scopo di favorire il proprio adattamento al mondo, ben diverso dalle tecniche adattative innate che caratterizzano l'adattamento filogenetico delle specie animali.

In un certo senso si potrebbe dire che l'adattamento creativo è la principale delle capacità umane, quella di costruire, adattare, modellare l'ambiente attraverso la costruzione e l'uso anche di strumenti oltre che di comportamenti. Con l'adattamento creativo nella forma di tecnica avviene forse la

* Psicologo, psicoterapeuta, docente IPGE.

prima rivoluzione umana, che le permette di emanciparsi, differenziarsi qualitativamente nell'ambito biologico, quella di adattare la natura alle esigenze della specie. Non dunque il mero adattarsi, ma un più attivo e profondo potere di trasformare lo stesso ambiente e i suoi elementi agli scopi umani.

Tale definizione rileva un profondo e costitutivo elemento della tecnica, quello di trasformare, che è la capacità di realizzare quello che ancora non c'è con quello che già c'è. Con la creatività si realizzano gli strumenti tecnici e utilizzando gli strumenti tecnici con creatività si può agire sull'ambiente e modificarlo. Ed è proprio la creatività a ispirare continue trasformazioni del sapere tecnico, non solo per migliorare il mezzo che può permettere di raggiungere più efficacemente o velocemente uno scopo, ma per un piacere intrinseco: "giocare" con la stessa tecnica e osservare gli effetti che produce.

2. La psicoterapia e la tecnica

La tecnica e la psicoterapia hanno un rapporto stretto, complesso, ambivalente. In un certo senso, si potrebbe dire, che la psicoterapia ha lo scopo di potenziare le abilità tecniche dei-delle pazienti, ovvero di migliorare la loro capacità di adattarsi al mondo e di costruire con esso un rapporto creativo, atto cioè a reinventarlo, trasformarlo, modificarlo in modo che possa essere vissuto come più sensato e soddisfacente.

Chiunque abbia conoscenza o esperienza della psicoterapia della Gestalt, o in generale abbia frequentato le correnti umanistiche, a questo punto potrebbe storcere il naso. È impossibile non notare l'effetto paradosso con uno dei principi cardine della psicoterapia della Gestalt, ovvero la teoria paradossale del cambiamento. Come è noto, per Perls il cambiamento si ha quando la persona decide finalmente di diventare se stessa e di accedere pienamente alla propria natura (Perls, Hefferline e Goodman, 1951).

La psicoterapia serve, dunque, ad accompagnare i-le pazienti (e ovviamente gli-le stessi-e terapeuti-e che non smettono mai di lavorare su di sé) verso la propria natura, lasciare cioè che i processi umani scorrano verso la piena realizzazione del sé, come il fiume fa con il mare? Oppure la psicoterapia deve incrementare le abilità tecniche dei pazienti consegnando loro migliori capacità adattative e creative? Così formulato il paradosso appare meno irrisolvibile, si scioglie come neve al sole. Natura e tecnica non sono contrapposte, sono solo poli distinti lungo un continuum processuale. La tecnica è parte della Natura, lo è della natura umana senz'altro.

Per chiarire maggiormente tale lettura del rapporto tra tecnica e natura torniamo alla mitologia. Nel *Protagora* di Platone i fratelli Epimeteo (colui che pensa dopo) e Prometeo (colui che pensa prima) furono incaricati da-

gli dei di distribuire le qualità agli animali della terra. Ma, a quanto pare, fu Epimeteo a volersi incaricare pienamente del compito, salvo accorgersi che, arrivato alla specie umana, non rimanesse alcuna dote da fornire: «In quel momento giunse Prometeo per controllare la distribuzione, e vide gli altri esseri viventi forniti di tutto il necessario, mentre l'uomo era nudo, scalzo, privo di giaciglio e di armi» (Platone). A quel punto, per portare a termine il compito, Prometeo decise di rubare il fuoco a Efesto e la perizia tecnica ad Atena per donarlo all'umanità (cosa per la quale, come è noto, fu punito atrocemente). «Allorché l'uomo divenne partecipe della sorte divina, in primo luogo, per la parentela con gli dei, unico fra gli esseri viventi… attraverso la tecnica, articolò la voce con parole, e inventò case, vestiti, calzari, giacigli e l'agricoltura» (Platone).

Assaporando le parole del mito, si comprende come la cosiddetta natura umana non escluda affatto *la tecnica*, che, al contrario, ne è la parte che più specificamente ci distingue dal resto degli animali.

3. La psicoterapia della Gestalt e la tecnica

> «La distinzione fra composizione e improvvisazione può essere ricondotta a due forme di creatività, quella orientata al prodotto (un quadro, una scultura, una partitura, ossia un prodotto finito che può essere esaminato e riesaminato a piacere) e quella che si risolve in processo (in cui il processo è il prodotto, un prodotto destinato a elidersi mentre si manifesta)».
>
> (B. Benouski, 2021)

C'è un altro ambito che concerne la relazione fra la tecnica e la psicoterapia, quello dell'uso specifico di tecniche, intese come strumenti di intervento, che vengono usate all'interno di una seduta psicoterapeutica. Ogni scuola ha le sue, forse persino ogni terapeuta può vantare di averne create e trasformate di proprie, così da possedere una vera borsa degli attrezzi personale da usare al bisogno e in base alle circostanze.

Ma nella psicoterapia della Gestalt si usano tecniche? La risposta la voglio dare subito: sì, si usano tecniche e tali tecniche sono utilizzate all'interno di una particolare visione dell'Uomo e dunque della psicoterapia. La visione dell'Uomo è processuale. Tutto si trasforma, niente è uguale, tutto scorre. Lo stesso si può dire della seduta gestaltica. È un processo, imprevedibile, pieno del mistero dell'inafferrabilità. E allora la tecnica?

Per mostrare *come* viene concepita la tecnica all'interno della cornice gestaltica, verrà utilizzata la metafora della musica. Si può, semplificando, osservare come le composizioni musicali siano sostanzialmente di due tipi: le composizioni vere e proprie, scritte, nero su bianco, fissate su carta; le improvvisazioni, suonate dal vivo, nuove, non replicabili (se non come copie e non più come improvvisazioni), nate sul momento, create qui e ora. Le composizioni (vere e proprie) creano qualcosa di compiuto, un prodotto, replicabile, con un inizio e una fine chiari e definiti. Il musicista si pone davanti alla composizione, come il religioso di fronte al suo libro sacro. La musica scritta va letta ed eseguita, ogni variazione da quanto è scritto sulla carta è un errore, sanzionato dal direttore d'orchestra o persino dal pubblico che ascolta in sala (Zenni, 2016).

Le improvvisazioni musicali sono un processo, sono inafferrabili, vive, basate sulla presenza, sull'abitare la situazione, sullo stare in ascolto di quello che accade, sull'accogliere la presenza dell'altro-a e in contatto col profondo desiderio di esprimersi, ovvero di *esserci*.

È facile a questo punto pensare al jazz, genere molto noto, le cui origini sono misteriose (non è chiara nemmeno l'etimologia della parola jazz), legate alla trasmissione orale di vissuti che diventano note musicali che possono finalmente dare voce al disagio esistenziale e all'angoscia di persone che vivono situazioni di profonda e violenta oppressione.

Un brano di jazz ha in genere un inizio noto, conosciuto e riconoscibile che improvvisamente viene stravolto, modificato, tradito. Un brano Jazz si sa come parte ma non si sa mai come si svolgerà, né come si concluderà (in questo l'analogia a una seduta di psicoterapia della Gestalt è fin troppo evidente). All'interno di una struttura fatta di un ritmo, di una melodia e di una armonia iniziali e riconoscibili, pian piano prendono vita le improvvisazioni. La tecnica del jazzista è stare nel conosciuto, produrlo, generare quelle condizioni minime di incontro tra musicisti e pubblico e poi, in un dato momento, improvvisare, ovvero provare, percorrere strade non conosciute all'interno di ciò che è familiare, accettando anche il rischio di perdersi. Ovviamente non è questo il contesto per una discussione sul jazz. Esistono varie forme di jazz così come nel jazz esistono almeno due tipi di improvvisazione: quella "reattiva", legata all'imprevisto e all'insolito, e quella deliberata, che potremmo definire come una sorta di forma di sapere come, operativo; incorporato alle abitudini, che struttura, trasforma e riforma le abitudini stesse. Ed è grazie a questo secondo tipo di improvvisazione che la psicoterapia acquisisce una connotazione estetica (Bertinetto, 2021).

Chiunque può improvvisare (prendere in mano uno strumento musicale per la prima volta ed emettere un suono, è improvvisazione), ma non tutti con risultati esteticamente apprezzabili. Anche un-a bambino-a può farlo

e smuoverci un sorriso. Ma nessuno-a andrebbe ad ascoltare il concerto jazz di un-a bambino-a che non conosce la musica. Cosa distingue dunque l'improvvisazione di un-a bambino-a da quella di un-a jazzista? Direi che è la conoscenza delle strutture musicali (ritmo, armonia e melodia), acquisita con ricezione ed esercizio (in barba al mito del jazzista spontaneo) e una certa capacità di stare e giocare con la musica, ovvero con il processo, come farebbe un bambino, ma un bambino adulto, cioè che sa gestire quello che accade, che in qualche modo sa accostare esperienza e intuito, conoscenza delle cose e rischio.

Le tecniche in psicoterapia della Gestalt hanno questo sapore. Sono improvvisazioni che nascono nel contatto, nella relazione. Tracce eteree che hanno lo scopo di proporre esperienze senza orientarle troppo, canovacci appena accennati tutti da comporre, o meglio, da improvvisare. Ciò è possibile quando il-la terapeuta sviluppa un atteggiamento di presenza dentro la seduta che prevede la rinuncia ad attendersi risultati ben precisi (perché sarebbero solo ripetizioni), accettando l'ansia del vuoto. L'atteggiamento del-della terapeuta della Gestalt necessita della capacità di *stare nelle situazioni* (forse il principale addestramento dei percorsi per diventare psicoterapeuti della Gestalt), di immergersi nell'ascolto dell'altro-a con tutti i sensi, lasciando che dal vuoto, nel contatto, emergano nuove forme dell'esistere. Grazie a questa possibilità lo-la stesso-a paziente che assiste partecipa e, successivamente, riflette sul processo dell'*esserci*, impara a stare nelle situazioni, impara a concedersi la presenza. Stare in questo processo, avviato dalle naturali intenzioni organismiche, permette di muoversi nella direzione della soddisfazione e della realizzazione di sé.

Non sfuggirà, a questo punto, il confronto con altri approcci terapeutici (e forse anche stili musicali) che propongono tecniche intese come attività standardizzate, persino protocollate, di azioni che si ripetono con tempi e modi predefiniti. Come detto in precedenza, la Gestalt, come tutte le forme di psicoterapia, si muove dentro la propria specifica visione dell'umanità. La natura umana è processuale, la seduta di psicoterapia è processuale, la tecnica è processuale. Protocolli da fissare nella memoria (quando non sulla carta) e ripetizioni standardizzate di azioni da compiere porterebbero inevitabilmente a uscire dal contatto per seguire la tecnica. Chi ha esperienza di Gestalt sa bene che eseguire una tecnica a memoria quasi sempre non porta da nessuna parte. La tecnica in Gestalt, come nel jazz, è in *relazione*, è una proposta dell'esserci qui e ora in contatto. Allora da fuori si potrebbe ascoltare un motivetto, una frase musicale nota e poi accorgersi di come essa prende vita, si modifica, si trasforma, con una incredibile e suggestiva capacità di rimanere fedele e, allo stesso tempo, "tradire" il punto di partenza, il gioco originario.