

FrancoAngeli

Collana diretta da Margherita Spagnuolo Lobb

PSICOTERAPIA DELLA GESTALT

Essere psicoterapeuti in tempo di guerra

Nuovi strumenti clinici gestaltici
e coscienza politica

A cura di

Margherita Spagnuolo Lobb,
Pietro Andrea Cavaleri,
Mattia Romano, Giacomo Bisonti

Prefazione di Paolo Migone



Comitato scientifico

Massimo Ammaniti, Dan Bloom, Pietro Andrea Cavaleri, Santo Di Nuovo, Angela Maria Di Vita, Elisabeth Fivaz-Depeursinge, Ruella Frank, Umberto Galimberti, Vittorio Gallese, Paolo Migone, Donna Orange, Malcolm Parlett, Erving Polster, Jean-Marie Robine, Giuseppe Sampognaro, Daniel Stern (†), Carmen Vázquez Bandín e Gordon Wheeler

I titoli della Collana sono sottoposti a referaggio

La psicoterapia della Gestalt ha raggiunto un notevole sviluppo, e ormai rappresenta un modello in cui molti, sia ricercatori che clinici, possono agevolmente riconoscersi. Essa ha infatti anticipato aspetti della relazione psicoterapica oggi sottolineati dalle scoperte delle neuroscienze e dalle osservazioni dell'*Infant Research*. È un approccio che fornisce una prospettiva fondamentale a tutti coloro che si occupano delle nuove evidenze cliniche della società contemporanea. Tutto questo, grazie al suo focalizzarsi sugli aspetti processuali (piuttosto che contenutistici) della relazione terapeutica, e sul confine di contatto come luogo co-creato in cui il sé del paziente e del terapeuta si rivelano nell'intenzionalità che sempre caratterizza l'esperire del qui e ora. Ma anche grazie alla sua costitutiva fiducia nell'autoregolazione delle relazioni, al concetto di campo situazionale e di esperienza soggettiva come proprietà emergente da esso, e al suo interesse per la creatività insita nelle relazioni umane.

È importante che questo significativo sviluppo venga sostenuto da un dialogo scientifico e da una produzione letteraria eccellenti, al fine di dare maggior credito alla valorizzazione dei processi normali e spontanei delle relazioni umane, rispetto a facili posizioni oggettivanti e valutative. Tale valorizzazione ha infatti ricadute positive a vari livelli: nelle relazioni intime, sociali ed educative.

Questa Collana si avvale del confronto tra pari dello staff didattico dell'Istituto di Gestalt HCC Italy, diretto da Margherita Spagnuolo Lobb, che dal 1979 si è adoperato per:

- una trattazione organica e coerente del modello psicoterapico gestaltico;
- lo sviluppo della clinica gestaltica nella società attuale;
- il sostegno alla valorizzazione di contributi innovativi;
- il sostegno alla ricerca in ambito gestaltico.

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 home page al servizio "Informatemi" per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

Essere psicoterapeuti in tempo di guerra

Nuovi strumenti clinici gestaltici
e coscienza politica

A cura di

Margherita Spagnuolo Lobb,
Pietro Andrea Cavaleri,
Mattia Romano, Giacomo Bisonti

Prefazione di Paolo Migone

FrancoAngeli

PSICOTERAPIA DELLA GESTALT

Isbn: 9788835167822

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.

*A Marisa Smiraglia,
psicologa, psicoterapeuta della Gestalt,
con la passione per la pace*

Indice

Prefazione, di <i>Paolo Migone</i>	pag. 9
Introduzione. La speranza genera la pace, la paura genera la guerra, di <i>Pietro Andrea Cavaleri, Margherita Spagnuolo Lobb</i>	» 13
Gli psicoterapeuti della Gestalt in tempi di guerra: la generosità, il coraggio, la commozione che attraversano le frontiere, di <i>Margherita Spagnuolo Lobb</i>	» 23
Il sapere della psicologia e la guerra, di <i>Pietro Andrea Cavaleri</i>	» 42
Fiducia ed esperienza vivente, di <i>Alice Pugliese</i>	» 53
L'evoluzione dello spirito europeo, di <i>Stefania Benini</i>	» 58
Sostenere la dignità umana in un campo in crisi, di <i>Guus Klaren</i>	» 70
Psicoterapeuti in tempo di guerra: appunti di due terapeute ucraine, di <i>Elena Kolomiets, Inna Didkovska</i>	» 80
La condizione di “prigionia” degli psicoterapeuti russi. L'etica personale e professionale, di <i>Max Mishchenko</i>	» 91
L'inferno libico: una tragedia che riguarda lo sfondo del mondo. La psicoterapia con Ebrima, di <i>Giuseppe Cannella</i>	» 96
Al vostro fianco senza pacificarvi prematuramente. La terapia della Gestalt ha qualcosa a che fare con la pace? Volare con vista dall'alto, di <i>Eduardo Salvador</i>	» 104
Il presente del futuro. Riflessioni conclusive sull'essere terapeuti dell'oggi e del domani, di <i>Mattia Romano, Giacomo Bisonti</i>	» 120
Gli autori	» 127

Prefazione

di Paolo Migone

La guerra, purtroppo, è sempre esistita nella storia dell'umanità. Ma nel periodo dopo la seconda guerra mondiale, caratterizzato solo da guerre locali anche se non meno crudeli, forse molti di noi si erano un po' dimenticati dell'orrore della guerra o, meglio, l'avevano rimossa. Infatti pensare alla guerra è come pensare alla morte, a qualcosa di tremendamente doloroso e anche di incomprensibile, per cui la pensiamo il meno possibile e quando ce la ricordiamo spesso la immaginiamo solo in termini cognitivi, non affettivi. Possiamo usare il meccanismo di difesa che in psicoanalisi viene chiamato "isolamento dell'affetto", un meccanismo molto utile perché ci permette di isolare, cioè non percepire, l'angoscia che proveremmo pur mantenendo intatta una consapevolezza cognitiva, distaccata dalle emozioni. È quindi una modalità adattiva di cui ci ha dotato l'evoluzione, che ci può servire per evitare il dolore in momenti in cui siamo costretti a funzionare al meglio delle nostre capacità per far fronte a determinati compiti, che però può essere disadattiva in altri casi.

Ma oggi assistiamo a guerre che rendono difficile ricorrere a questa difesa per proteggerci dal coinvolgimento emotivo, per esempio la guerra in Ucraina, molto lunga e con un alto numero di morti. Non è più possibile non pensarci o voltarci dall'altra parte, occorre guardarla, occorre "pensare".

Ed è quello che si propone di fare questo libro, i cui capitoli – come ricordano Piero Andrea Cavaleri e Margherita Spagnuolo Lobb nella loro introduzione – sono quasi tutti tratti dalle relazioni presentate a un convegno sulla psicoterapia in tempo di guerra tenuto nel febbraio 2023 dall'Istituto di Gestalt HCC Italy, al quale avevano partecipato ucraini, russi, pacifisti, esperti di istituzioni europee e filosofi. Però il libro ha un'ottica particolare: non affronta il tema della guerra nel senso di esplorarne le ragioni oppure le azioni che potrebbero essere messe in atto per fermarla, bensì il punto di vi-

sta degli psicoterapeuti quando devono lavorare in tempo di guerra. E ci vuole un certo coraggio per affrontare questo tema, come ancora dicono Piero Andrea Cavaleri e Margherita Spagnuolo Lobb nell'introduzione; aggiungo che forse non è un caso che l'iniziativa di scrivere questo libro sia venuta da terapeuti della Gestalt, perché storicamente una delle caratteristiche distintive della terapia della Gestalt è stata quella di prestare la massima attenzione alle emozioni che si attivano in seduta, lavorando, come si suol dire, *bottom-up*, cioè a partire dalle emozioni, e non *top-down* come tradizionalmente fanno le terapie che privilegiano l'introspezione, come la psicoanalisi tradizionale e la terapia cognitiva. E le emozioni suscitate dalla guerra sono molto intense, capaci di attivare forti reazioni controtransferali. Per esempio, un terapeuta può non essere capace di ascoltare l'inaudita sofferenza che viene portata in seduta e cedere alla tentazione di agire un'aggressività che sente dentro schierandosi con una parte delle nazioni in conflitto, magari colludendo – cadendo cioè nella trappola di un'identificazione proiettiva – con l'aggressività che proviene dal paziente che a sua volta serve a evitare il dolore; ben sappiamo che questa difesa, che in certi casi possiamo anche definire “paranoia”, in cui il mondo viene diviso in modo netto tra “buoni” e “cattivi”, può essere molto utile, a volte purtroppo inevitabile. Questo libro mostra bene che la psicoterapia invece è un'altra cosa: come si diceva prima, vuole aiutare a “pensare”, a favorire un processo riflessivo, di ascolto delle proprie e altrui sofferenze, vuole mirare a un contenimento emotivo, a un'elaborazione e trasformazione delle ferite interiori.

Nel libro molto utilmente viene fatta anche una rassegna del modo con cui temi quali la guerra, e in generale l'aggressività e il “male”, sono stati discussi e compresi nella storia del movimento psicoterapeutico. Freud aveva riflettuto sulla guerra in alcuni suoi lavori, per esempio nel 1915 in *Considerazioni attuali sulla guerra e sulla morte*, scritto all'indomani dello scoppio della prima guerra mondiale, nel 1920 in *Al di là del principio di piacere*, e nel 1932 tornò sul tema della guerra nel carteggio con Einstein, intitolato *Perché la guerra?*. Come sappiamo, per spiegare il fenomeno della guerra Freud arrivò a postulare – peraltro con considerazioni anche filosofiche e astratte – un “istinto di morte”, che oggi in genere viene giudicato non più sostenibile. Questo libro mostra molto bene il contributo di Frederick Perls e della moglie Laura Polsner – due psicoanalisti tedeschi che, emigrati negli Stati Uniti, fondarono poi la psicoterapia della Gestalt – i quali già nel 1942 mossero una netta critica alla posizione freudiana, ben prima di quanto fecero per esempio i neofreudiani (si pensi che il noto libro di Erich Fromm *Anatomia della distruttività umana* uscì nel 1973, più di trent'anni dopo). L'aggressività è meglio spiegabile non come un istinto innato, ma in termini

relazionali, come reazione alla frustrazione, quindi a eventi esterni che minacciano l'integrità personale.

In questa prefazione non voglio fare ulteriori riflessioni o anticipare temi che vengono trattati nei vari capitoli, che certamente susciteranno interesse nel lettore. Mi limito a dire che questo è un libro di cui c'era bisogno, perché tocca temi molto sentiti e attuali e inoltre mostra bene la sensibilità degli psicoterapeuti della Gestalt nell'affrontare questo tema così difficile e coinvolgente. Fornisce agli psicoterapeuti di ogni orientamento gli strumenti clinici e teorici per restare in equilibrio tra la partecipazione emotiva – che è indispensabile, soprattutto quando si è di fronte a reazioni molto dolorose – e la capacità di riflettere e contenere le emozioni. Ed è la compresenza di questi due atteggiamenti, come sappiamo, che è alla base dell'empatia.

Introduzione.

La speranza genera la pace, la paura genera la guerra

di Pietro Andrea Cavaleri, Margherita Spagnuolo Lobb

Assieme ad altri colleghi del nostro Istituto di Gestalt HCC Italy, abbiamo insegnato in Russia a partire dagli anni Duemila. Dopo la caduta del muro di Berlino, il collega francese Jean Marie Robine ha iniziato con coraggio e spirito di avventura a insegnare in Russia la psicoterapia della Gestalt. Dopo qualche anno, ha invitato uno di noi due, Margherita, a condurre seminari. Il bisogno formativo dei colleghi russi era così grande da necessitare di coinvolgere ben presto altri didatti. La *full immersion* nella cultura russa che quei seminari ci hanno regalato è stata potente. Un popolo con un'anima profonda, desideroso di leggere e di conoscere tutto ciò che l'Occidente aveva prodotto. Un popolo con una cultura psicologica di tutto rispetto, in parte sconosciuta per noi occidentali. L'insegnamento in Russia ci ha portato a conoscere anche la vastità e la ricchezza del territorio russo, che comprende circa 200 etnie¹. Un popolo così vasto e inclusivo deve avere nel suo DNA la capacità di integrare le diversità. Purtroppo, negli anni, questo popolo ha sperimentato una delusione e un distacco dal governo, dissociandosi da quella che era già una dittatura, a cui era peraltro abituato da secoli di governi autoritari. L'adattamento creativo dei più è stato un "fare le proprie cose", crescere con entusiasmo e curiosità verso il mondo occidentale, lasciando che il governo facesse "le sue cose". Nel 2014, durante un seminario a Mosca in presenza, il gruppo arrivò sconvolto: l'esercito russo aveva invaso la Crimea. Dopo uno sbandamento iniziale, fu facile capire cosa significasse questo per loro: il loro governo aveva invaso la terra dei loro fratelli. Si ritrovavano adesso nemici dei loro stessi fratelli, senza averlo voluto. È difficile trovare a Mosca un russo che non abbia parenti in Ucraina, e in Ucraina trovare qualcuno che non abbia parenti in Russia.

¹ Fonte: Wikipedia.

Molto tempo del seminario dovette essere impiegato per sostenere il gruppo a sopportare questo evento tragico.

Nel 2016 sono arrivati anche gli inviti a insegnare in Ucraina, che ci hanno consentito di conoscere un popolo meraviglioso, con una cultura antichissima, che custodisce la tomba del primo zar di Russia, che ha chiese ortodosse ricche di oro e di una tradizione religiosa importante. Abbiamo incontrato donne molto forti, direttrici di istituti di formazione in psicoterapia, aperte al mondo e orgogliose della propria patria. Da allora, abbiamo condotto programmi di formazione sia in Russia sia in Ucraina, godendo di uno scambio umano e culturale estremamente arricchente. L'insegnamento in questi due Paesi ci ha fatto crescere, in termini sia umani sia professionali. Abbiamo capito molte cose del loro desiderio di incontrare l'occidente, della loro anima coraggiosa e anche della loro sofferenza culturale rispetto al potere e al proteggere i confini. La pandemia ha costretto tutti a trasformarci nel formato online, consentendo insegnamenti a gruppi molto numerosi. Abbiamo sempre trovato nelle colleghe direttrici di altri istituti molta coerenza, lucidità professionale e rispetto etico dei partecipanti. Nel febbraio 2022, due giorni prima dell'invasione, avevamo appena iniziato un nuovo corso online sulla psicopatologia. Il vissuto della pandemia dei colleghi ucraini, i loro lutti, la loro resilienza, era toccante. Non potevamo non sentirci vicini al loro trauma, dal nostro sfondo del trauma italiano della pandemia. La notizia dell'invasione dei russi, della violenza dei bombardamenti di zone civili fu come una bomba per tutti noi. Le parole di Lena Kolomiets, la coordinatrice dei programmi, furono indimenticabili. Con grande dolore e dignità, mi disse: "La nostra Kiev è stata bombardata, nulla sarà più come prima". Questo evento ha interrotto tutte le nostre collaborazioni con la Russia (per decisione consapevole di entrambe le parti) e ha incrementato il nostro supporto ai colleghi ucraini.

Li abbiamo sostenuti con webinar gratuiti per didatti e psicoterapeuti. L'orgoglio e la voglia di continuare a vivere "normalmente" di questi "fratelli" ci ha sempre colpiti, come una reazione umanamente toccante. Non potremmo mai disconoscere questa richiesta di riconoscimento della loro esistenza. La guerra in ucraina è diventata lo sfondo del nostro essere psicoterapeuti e in particolare psicoterapeuti della Gestalt. La necessaria, continua focalizzazione sugli eventi epocali di questa guerra ci ha portati a fare molte cose, a vari livelli, per sostenere le persone colpite direttamente o indirettamente dalla guerra. Molti colleghi di questo Istituto si sono spesi e continuano a spendersi per insegnare online. Hanno dimostrato coraggio e apertura al rischio di *burn-out* lavorando con le emozioni più tremende di chi sta sotto la continua minaccia delle bombe. Abbiamo favorito il dibattito tra colleghi di

vari approcci in Italia, curando scritti sull'esperienza di essere psicoterapeuti in tempi di guerra (Spagnuolo Lobb, Migone, Manca, 2023). Abbiamo dedicato l'intero numero 2022/2 della rivista *Quaderni di Gestalt* alla raccolta di esperienze professionali e casi clinici in contesti bellici. A febbraio 2023 abbiamo organizzato il convegno dal titolo "La psicoterapia della Gestalt *in tempore belli*", chiamando a relazionare ucraini, russi, pacifisti, esperti di istituzioni europee, filosofi. Quel convegno ci ha dato la spinta per scrivere questo libro.

Nel comporlo, abbiamo innanzitutto chiesto la collaborazione di due giovani allievi, Mattia e Giacomo. Loro rappresentano in qualche modo tutti gli allievi delle scuole di psicoterapia, che si accingono a svolgere questo ruolo in un mondo diverso dal nostro, radicalmente modificato dalla crisi economica, dalla pandemia, dalla guerra, dalla crisi climatica. Abbiamo il dovere di lavorare assieme a loro per sostenere la nuova forma che loro, i giovani, vorranno prendere. Ascoltarli, e dar loro la possibilità di orientarsi nel presente per creare un futuro ci dà gioia.

Nel percorso di studio che ha accompagnato la creazione di questo libro, abbiamo portato la nostra attenzione su come il mondo della psicoterapia ha affrontato in passato l'essere in guerra, le spiegazioni che ha dato e gli strumenti clinici che ha usato. Abbiamo quindi cercato di costruire un ponte tra la psicoterapia della Gestalt delle origini, con il suo liberarsi dal nazismo alla fine della seconda guerra mondiale, e il mondo contemporaneo, desensibilizzato, impaurito, depresso e violento della post-pandemia, in cui è tornata prepotentemente la logica del potere con la guerra.

Prima di descrivere il libro più in dettaglio, vorremmo fare una riflessione sulla crisi sociale e politica che stiamo vivendo e il ruolo dello psicoterapeuta, in particolare dello psicoterapeuta della Gestalt.

Il ruolo della psicoterapia nel generare speranza

Nell'aprile del 1947, quasi due anni dopo la fine della seconda guerra mondiale, conclusasi con il ricorso alla bomba atomica sulle città giapponesi di Hiroshima e Nagasaki, in un clima politico e sociale ancora gravato dagli ultimi drammatici eventi bellici, Perls tiene un'interessante e originale conferenza al William Alanson White Institute di New York². Si tratta di una

² Il William Alanson White Institute of Psychiatry, Psychoanalysis and Psychology di New York, che è espressione della Washington School of Psychiatry, fu fondato da Harry Stuck Sullivan e altri nel 1943, in alternativa agli istituti freudiani ortodossi allora presenti

conferenza molto originale e per certi aspetti “storica”³. In essa infatti egli tratteggia, per la prima volta negli Stati Uniti, le linee teoriche e cliniche di quella che, da lì a qualche anno, sarà poi nota come *psicoterapia della Gestalt*. Avviandosi a concludere il suo intervento e con toni accesi, egli lancia un’affermazione piuttosto grave e pesante, che può in apparenza risultare fuori luogo o, comunque, troppo sopra le righe. A un certo punto, riferendosi al tempo presente e al contesto sociale che lo caratterizza, egli afferma: “La grande marea della disintegrazione dell’uomo, del suicidio del genere umano, è in arrivo. Devono essere costruite delle dighe. Possiamo farlo insieme? Può la speranza che non sia troppo tardi tornare a essere una possibilità?” (Perls, 2016, p. 118). Perls nutre il forte dubbio che la società e i governi non siano ancora pienamente consapevoli della gravità del tempo, ma nutre tuttavia la speranza che entrambi, società e governi, non siano del tutto “desensibilizzati” e che dunque si possa fare fin da subito qualcosa “insieme”.

La preoccupazione di Perls e la tensione emotiva che l’accompagna possono trovare una chiave di lettura non solo negli accadimenti bellici di qualche anno prima, ma addirittura in un importante evento politico che in quei giorni aveva segnato l’inizio della cosiddetta guerra fredda. Il 12 marzo del 1947, cioè il mese prima della conferenza di Perls, viene ufficialmente proclamata la “dottrina Truman”, con la quale gli Stati Uniti e i suoi alleati occidentali danno inizio al contrasto internazionale del comunismo. Tale decisione porterà alla creazione di due contrapposti blocchi geopolitici, quello occidentale e capitalista, a guida americana, e quello orientale e comunista, a guida russa, che si fronteggeranno per molti anni, sino al crollo dell’Unione Sovietica nel 1991, provocando la proliferazione nucleare ed esponendo più volte l’intero genere umano al rischio di una tragica quanto irrazionale autodistruzione. Intuendo con lucida intelligenza quanto sta accadendo in quei primi mesi del 1947 e quanto si sta per profilare nei successivi decenni, consapevole del concreto rischio di autodistruzione dell’intera umanità, Perls a conclusione della sua conferenza esprime il timore che se la cultura occidentale non sarà in grado di attivarsi subito, di esprimere nell’immediato il meglio di sé, la fine di essa potrà significare “la fine di tutto” (*ibid.*).

A distanza di settantasette anni da quella conferenza, i timori e le considerazioni di Perls risuonano ancora tragicamente attuali. La “disintegrazione” dell’essere umano, il “suicidio del genere umano”, non sono tetri spettri

negli Stati Uniti. I rappresentanti di questo istituto hanno formato il nucleo originario della tradizione psicoanalitica interpersonale.

³ Per un approfondimento sui contenuti e sul valore storico della conferenza cfr. Bocian (2016).

che hanno minacciato la seconda metà del secolo scorso, ma costituiscono un'amara e incombente realtà dei giorni nostri, sia a motivo di un sofisticato arsenale atomico a disposizione di numerosi Paesi e in grado di distruggere più volte la terra, sia per i mai sopiti venti di guerra che recentemente hanno ripreso a soffiare sempre più forti in Europa e in Medio Oriente, sia per i preoccupanti cambiamenti climatici e i loro ingestibili effetti. "Devono essere costruite delle dighe": è l'appello di Perls. Il suo interrogativo è: "Possiamo farlo insieme?". L'appello e l'interrogativo da lui rivolti allora ai colleghi del White Institute di New York possono oggi essere da noi rivolti non solo ai nostri colleghi psicoterapeuti e professionisti delle relazioni di cura, ma a tutti gli esseri umani di buona volontà, che non vogliono rimanere a guardare inoperosi il rinnovarsi della minaccia atomica. Possiamo oggi fermare insieme "la grande marea della disintegrazione", "del suicidio del genere umano"? E se sì, in che modo? Come possiamo – nel nostro ruolo di cura relazionale – ogni giorno costruire la pace, promuovere la giustizia, arginare la paura? Da dove incominciare, e con quali strumenti clinici, in un contesto così complesso come quello che il nuovo millennio ci sta riservando?

Oggi la paura è alimentata dal profilarsi minaccioso di nuovi blocchi geopolitici contrapposti, da tensioni internazionali che creano instabilità economica e sociale dai risvolti imprevedibili. Finita da oltre trenta anni la guerra fredda, la globalizzazione economica neoliberale ha dato per qualche tempo la sensazione di poter garantire un nuovo ordine e una nuova pace. Ma così non è stato e negli ultimi dieci anni la globalizzazione a egemonia occidentale ha ceduto il passo a una "globalizzazione policentrica", che di fatto vede contrapporsi un blocco occidentale plutocratico e un blocco orientale autocratico con interessi egemonici molto diversi e tra loro contrastanti. In questo nuovo scenario desta molta preoccupazione il costante aumento della spesa per gli armamenti, soprattutto nucleari, l'aggravarsi del divario fra Paesi ricchi e Paesi poveri, l'incapacità di arginare in modo unitario ed efficace la crisi climatica, l'inadeguatezza e la marginalità delle istituzioni internazionali. C'è molto da temere e di cui avere paura. Ma è proprio per questo motivo che la nostra tensione professionale come psicoterapeuti deve essere rivolta con più convinzione verso lo sforzo di arginare la marea della paura e favorire la cultura della speranza, promuovendo il dialogo, il riconoscimento reciproco, il pensiero positivo, sostenendo la creatività e la possibilità di soluzioni sempre nuove, contrastando ogni forma di desensibilizzazione e di dissociazione, che consegnano con effetto immediato l'essere umano alla regressione e al totalitarismo più ottuso.

È utile concentrarci su ciò che è in nostro potere qui e ora, sui rapporti che nel quotidiano intessiamo con le persone di cui ci prendiamo cura in-

nanzitutto e anche con chi ci circonda, provando a creare con esse, sempre e ovunque, “contesti facilitanti”, capaci cioè di favorire in modo autentico relazioni umane, pacifiche, giuste, poste al riparo dalla paura. La pace non è una realtà eterea e astratta, nasce concretamente dalla giustizia sociale e dalla speranza che sconfigge la paura. Rifacendosi a Winnicott, la filosofa sociale statunitense Martha Nussbaum (2020) si è di recente chiesta cosa accadrebbe se la società nel suo complesso fosse un “contesto facilitante” per lo sviluppo di buoni rapporti umani nella popolazione. Esiste a suo giudizio un forte nesso fra il modo in cui è governata una società e la salute psichica delle persone che la compongono. Sicché “per vivere con gli altri in termini di reciproca interdipendenza e uguaglianza bisogna trascendere il narcisismo nel quale tutti siamo immersi alla nascita. Dobbiamo rinunciare al desiderio di schiavizzare gli altri, sostituendo la sollecitudine, la buona volontà e l'accettazione dei limiti all'aggressività infantile” (ivi, p. 64). Per migliorare il mondo in cui viviamo, per metterlo al riparo dalla guerra, dalle tensioni internazionali, da gravi conflitti sociali, dovremmo forse tenere più in conto che “le persone non sbagliano altrettanto spesso se sono fondamentalmente amate e rispettate, se hanno abbastanza da mangiare, se ricevono un'istruzione decente, se sono in salute e si aspettano un futuro ricco di opportunità” (ivi, p. 78). Questa testimonianza ci dice che, in questo momento storico così rischioso, il nostro lavoro di cura (sia esso clinico o pedagogico) non è per niente banale, e che la cura della speranza e della fiducia nell'altro che il nostro lavoro gestaltico produce è fondamentale per creare i “contesti facilitanti” di cui parla l'autrice. Infatti, la speranza e la fiducia sono emozioni sociali, rivolte al genere umano, ma nascono nell'intimità delle relazioni di cura, in cui il sé prende forma sin dall'inizio della vita nei suoi aspetti più profondi, dalla neurobiologia dell'attaccamento (Siegel, 2013) all'adattamento creativo che ogni bambino mette in atto per non perdere né la propria vitalità né l'amore dell'altro (Conte, Tosi, 2019). Tutti i giorni lavoriamo con i nostri pazienti e con gli allievi che ci sono stati affidati, per far diventare la nostra e ogni altra società un “contesto facilitante”, un contesto che faciliti la difesa dell'umano, il continuo generarsi di esseri umani capaci di riconoscersi e di rispettarci reciprocamente, tanto da alleviare ogni forma di paura e assicurare a ciascuno il senso della giustizia. La psicoterapia della Gestalt, con la sua attenzione al sostegno all'intenzionalità e ai processi corporei, è un metodo di elezione per aiutare le persone a riconnettersi con la speranza che è ontologicamente insita nell'essere umano (Bauman, 2008; Lacan, 2005; Spagnuolo Lobb, 2014) e con il rispetto per l'altro, depotenziando la paura.

La speranza genera la pace, mentre la paura genera la guerra. In ogni tempo ciò che ostacola la creazione di orizzonti di speranza è l'ombra tetra della

paura. Lo sanno bene i populistici, i dittatori, i venditori di armi e di morte. Diversi autori hanno riflettuto sulla psicologia delle masse o sui nessi che legano fra loro le dinamiche della paura e quelle della politica⁴. Più aumenta la paura nelle persone e nei gruppi sociali, più in essi cresce il bisogno di sicurezza, anche a discapito della libertà, anche a costo di accettare passivamente la dittatura di un regime totalitario, autocratico, fascista. Purtroppo, non si tratta di dinamiche obsolete, come forse avevamo sperato negli anni di pace che abbiamo vissuto dopo la seconda guerra mondiale, ma di temi che ci investono nel presente in modo molto grave. Un grande maestro di Perls, Wilhelm Reich (2002), e un suo famoso testo, *Psicologia di massa del fascismo*, sono di estrema attualità. Possono aiutarci a leggere come non mai gli eventi politici del nostro tempo. Lo ha ricordato qualche anno fa Massimo Recalcati (2019) in una sua riflessione sulla pulsione securitaria e sul sovranismo dei nostri tempi, tornato in auge non solo in Italia e in Europa, ma nel mondo intero. La paura da sempre genera chiusura, spinge ad alzare muri, ci consegna all'autoreclusione, alla prigionia di noi stessi, ci impedisce di riconoscere "l'altro da noi" come "l'altro di noi" (cfr. Gadamer, 1990), ci costringe a costruire insormontabili confini, per difendere i quali ci affidiamo poi alla guerra e ai dittatori che fomentano la guerra.

I capitoli del libro

Abbiamo pensato questo libro con lo scopo di dare un contributo alla comprensione del nostro ruolo psicoterapeutico come costruttori di pace. Anche se la nostra professione non ha nulla a che vedere con le decisioni che si prendono nelle stanze del potere, abbiamo il potere di sostenere la speranza nei nostri pazienti e nelle persone la cui crescita umana ci viene affidata. Abbiamo il potere di creare situazioni relazionali in cui le persone possono sentirsi sicure e dunque possono rilassare la paura per aprirsi a un senso di sé unitario e sicuro, e al riconoscimento dell'altro.

I capitoli di questo libro nascono dalle relazioni presentate nel convegno organizzato dall'Istituto di Gestalt HCC Italy a Mondello (Palermo) il 2-3 febbraio 2023, dal titolo "*In tempore belli. La funzione della psicoterapia in tempo di guerra*": i due capitoli iniziali forniscono rispettivamente una prospettiva clinica (Spagnuolo Lobb) e una prospettiva teorica e socio-politica (Cavaleri). Il terzo capitolo è affidato a una filosofa, Alice Pugliese, che

⁴ Cfr. Deleuze, Guattari (1975); Freud (1967); Fromm (1978); Recalcati (2019); Reich (2002).