

**FrancoAngeli**

*Collana diretta da Margherita Spagnuolo Lobb*

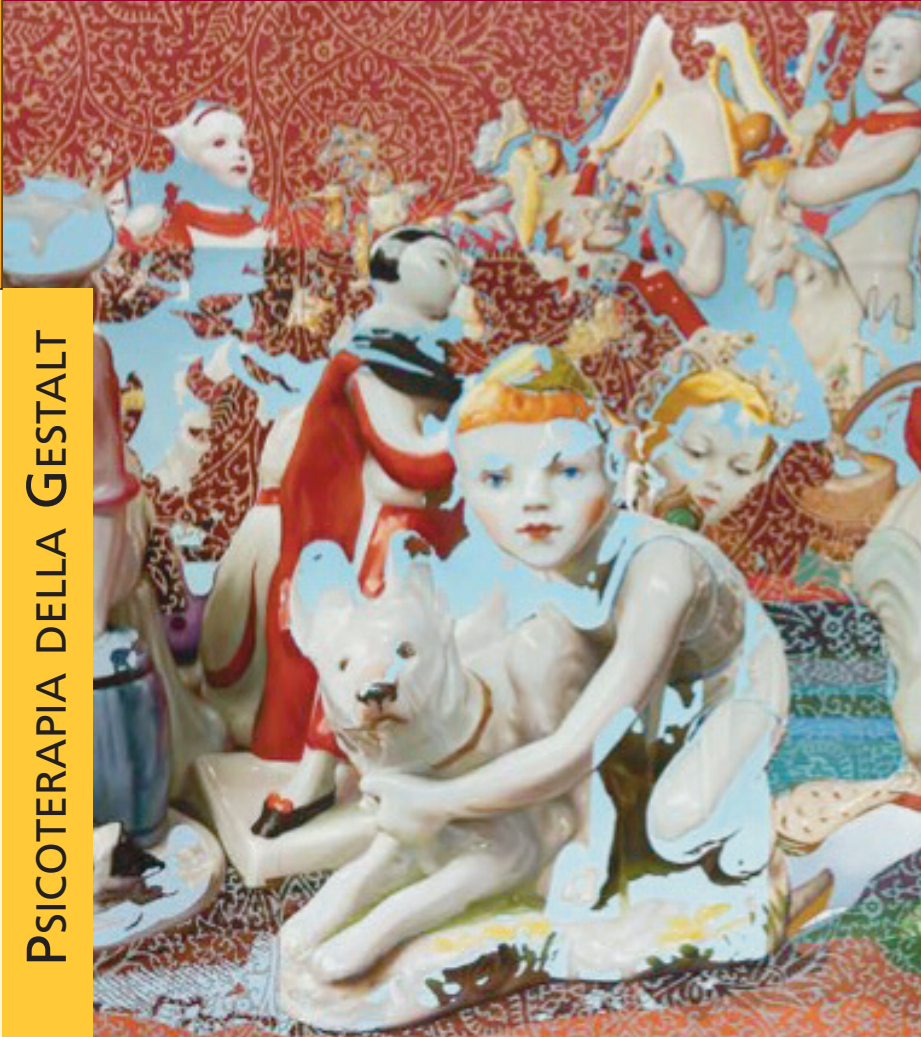
**PSICOTERAPIA DELLA GESTALT**

# **Psicopatologia della situazione**

La psicoterapia della Gestalt nei  
campi clinici delle relazioni umane

*A cura di*  
Margherita Spagnuolo Lobb  
e Pietro A. Cavaleri

*Prefazione di Santo Di Nuovo*



## 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.

**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](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella homepage al servizio "Informatemi" per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

# **Psicopatologia della situazione**

La psicoterapia della Gestalt nei  
campi clinici delle relazioni umane

*A cura di*

Margherita Spagnuolo Lobb  
e Pietro A. Cavaleri

*Prefazione di* Santo Di Nuovo

**FrancoAngeli**

PSICOTERAPIA DELLA GESTALT

In copertina: Rafael Megall, *The Shelves of Kaspar Utz*, detail, 2020, Triptych  
Oil, acrylic on canvas, 260 x 510 cm (260 x 170 cm each one)  
Courtesy of the Artist and MoMA, Moskow  
Copyright Rafael Megall, Yerevan

Copyright © 2021 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](http://www.francoangeli.it)

# Indice

Prefazione, <i>di Santo Di Nuovo</i>	pag. 7
Introduzione dei curatori	» 9

## **Prima parte. Psicopatologia della situazione**

1. Situazioni psicopatologiche nella post-pandemia. La psicoterapia della Gestalt relazionale nei campi clinici emergenti, <i>di Margherita Spagnuolo Lobb e Pietro A. Cavaleri</i>	» 15
2. Il lavoro sullo sfondo, l'estetica e la "danza". La <i>Conoscenza Relazionale Estetica</i> e la reciprocità, <i>di Margherita Spagnuolo Lobb</i>	» 25
COMMENTO. Al di là degli slogan: relazionalità tra individui e respiro comunitario, <i>di Erving Polster</i>	» 49
3. Il disordine globale e la prospettiva antropologica della <i>Gestalt therapy</i> , <i>di Pietro A. Cavaleri</i>	» 52
COMMENTO. La crisi mondiale e la terapia della Gestalt: in risposta a Cavaleri, <i>di Gary Yontef</i>	» 78
4. Verso una nuova fenomenologia gestaltica, <i>di Pietro A. Cavaleri</i>	» 84
5. La scheda clinica gestaltica: uno strumento fenomenologico, estetico e di campo per la lettura e la supervisione dei casi, <i>di Margherita Spagnuolo Lobb, Elisabetta Conte e Maria Mione</i>	» 93

## **Seconda parte. Situazioni psicopatologiche nei campi clinici delle relazioni umane**

6. “Giro girotondo, casca il mondo”. La psicoterapia della Gestalt con la sofferenza infantile, <i>di Silvia Tosi e Elisabetta Conte</i>	pag. 111
7. Figli di relazioni “spezzate”: riparare il <i>ground</i> dell’esperienza genitoriale, <i>di Paola Canna e Manuela Partinico</i>	» 135
8. Psicoterapia della Gestalt e trauma complesso in preadolescenza. Come sostenere l’integrazione fra corpo, emozioni e parole, <i>di Rosanna Militello</i>	» 148
9. Essere o non essere autistici: dall’effetto <i>camouflage</i> all’ <i>élan vital</i> . Una lettura gestaltica, <i>di Antonio Narzisi</i>	» 165
10. Adolescenti in eclisse. Appunti di viaggio nel labirinto del ritiro sociale, <i>di Michele Lipani</i>	» 176
11. L’ <i>addiction</i> come trauma persistente dello sfondo: neurobiologia e psicoterapia della Gestalt, <i>di Giancarlo Pintus e Marialuisa Grech</i>	» 193
12. Il conflitto di coppia come spazio di riconoscimento. Una opportunità ancora possibile nel mondo post-pandemico, <i>di Pietro A. Cavaleri</i>	» 213
13. Lavorare con la famiglia in psicoterapia della Gestalt, <i>di Giuseppe Sampognaro</i>	» 230
14. Psicoterapia della Gestalt e invecchiamento, <i>di Alessandra Merizzi</i>	» 244
15. La psicoterapia della Gestalt nella relazione con il paziente cronico: accogliere e sostenere l’esperienza della perdita attraverso uno sguardo estetico, <i>di Alessandra Vela e Donatella Buscemi</i>	» 265
16. Per chi <i>non</i> suonano le campane. L’elaborazione del lutto nel nostro tempo, <i>di Carmen Vázquez Bandìn</i>	» 281
<b>Bibliografia</b>	» 301
<b>Gli autori</b>	» 327
<b>Appendice</b>	» 331



## *Prefazione*

Il volume curato da Margherita Spagnuolo Lobb e Pietro A. Cavaleri, che raccoglie capitoli teorici e metodologici e studi applicativi della psicoterapia gestaltica in campi clinici diversi, costituisce un esempio concreto di quanto a lungo sostenuto nella ricerca valutativa dell'intervento clinico. In questo campo la generalizzazione dei risultati non può dipendere dagli esiti di singoli studi separati, ma deriva da quanto un modello teorico può ampliare il proprio raggio di intervento, e quindi si irrobustisce e si convalida tanto più quante sono le possibilità applicative verificate come efficaci in ambiti diversi.

Risulta importante, dunque, che il modello della psicoterapia della Gestalt abbia compiuto questo notevole sforzo di puntualizzare le proprie coordinate epistemologiche e cliniche, declinandole poi in vari ambiti, soprattutto laddove oggi emergono con più urgenza la sofferenza psichica e il bisogno di sostegno.

Il modello teorico presentato nella prima parte del volume trova applicazione, nella seconda parte, in molteplici settori dell'intervento clinico che caratterizza il lavoro dello psicoterapeuta.

Conoscenza relazionale estetica, reciprocità, prospettiva antropologica, fenomenologia, sono criteri teorici e metodologici che servono per la concreta lettura dei casi e le schede e procedure cliniche presentate nel volume illustrano e consentono questa applicazione.

I campi di applicazione sono numerosi e coprono tutta la gamma delle psicopatologie: sofferenza infantile, criticità familiari, relazioni familiari di coppia conflittuali e conseguenze sui figli, traumi complessi – tra cui l'abuso – in preadolescenza, autismo, ritiro sociale, addiction, invecchiamento e decadimento mentale, cronicità ed esperienza di perdita, elaborazione dei lutti.

Il concetto di psicopatologia viene rivisitato da un punto di vista “situazionale”. In questa prospettiva è la “situazione”, non il singolo individuo,

che fa emergere uno stato di sofferenza. Si tratta di una visione prospettica molto cara agli psicologi della Gestalt che, già a partire dagli anni Trenta, avevano ampliato il concetto di esperienza alle forze presenti nel campo. È Lewin, infatti, ad affermare che non si può isolare una persona dal suo ambiente. La principale novità di questo libro è il fornire strumenti clinici concreti per intervenire sul campo fenomenologico “situazionale” che si crea nel qui e ora, e che include il terapeuta.

Nei diversi campi esperienziali è importante l’attenzione ai fondamenti neurobiologici, ma accompagnata da un appropriato uso del metodo fenomenologico, che smorza i rischi di riduzionismo sempre in agguato nelle neuroscienze comportamentali.

I curatori intendono celebrare i settant’anni dalla pubblicazione di *Gestalt Therapy* rileggendo in chiave relazionale i fondamenti della psicoterapia gestaltica, e l’obiettivo mi pare pienamente raggiunto, anche con l’ausilio degli illuminanti commenti di due decani della psicoterapia gestaltica come Erving Polster e Gary Yontef.

Le integrazioni derivate dalle sfide della pandemia – che costituisce lo “sfondo” naturale di tutto il lavoro – hanno accresciuto la valenza sociale di questo sforzo di riflessione e proposta terapeutica, che mira non solo a ridurre il malessere ma ad aumentare la resilienza e quindi il benessere di individui e gruppi sociali in tutti i campi in cui essa è oggi minacciata.

Il volume offre una visione gestaltica su situazioni diverse di sofferenza; visione che include il terapeuta stesso, i suoi strumenti utili per la modificazione del campo esperienziale della persona e dello sfondo contestuale da cui essa emerge. E propone una integrazione di un lavoro di gruppo, sinergico e interattivo, a sua volta integrato in un contesto internazionale: altri due pregi del libro che mi piace sottolineare.

E questo è solo il primo volume di una diade, perché i curatori ne promettono un altro che cercherà di riorganizzare l’ampia gamma delle psicopatologie alla luce del trauma sociale collettivo conseguente alla pandemia. Lo aspettiamo al più presto, certi che l’approccio gestaltico alla teoria e alla ricerca in psicologia clinica avrà tanto di utile da dirci anche in questa prospettiva.

*Santo Di Nuovo*  
*Professore Onorario di Psicologia, Università di Catania*  
*Presidente della Associazione Italiana Psicologi*

## *Introduzione dei curatori*

Pensato inizialmente per celebrare il settantesimo anniversario della nascita della psicoterapia della Gestalt, avvenuta con la pubblicazione del testo *Gestalt Therapy* di Perls, Hefferline e Goodman, questo libro è emerso dal desiderio di un gruppo di psicoterapeuti didatti – appartenenti alla Scuola di Specializzazione in Psicoterapia dell'Istituto di Gestalt HCC Italy – di rileggere in chiave relazionale i fondamenti della psicoterapia della Gestalt. L'insorgenza della pandemia ha portato nuove sfide, così centrali per la nostra professione da spingerci a modificare l'orientamento dei capitoli per offrire strumenti clinici più adatti ai tempi che stiamo vivendo.

Il nostro scopo è fornire riflessioni e nuove prassi coerenti con i principi epistemologici della psicoterapia della Gestalt, a sostegno degli psicoterapeuti e dei professionisti delle relazioni di cura, che svolgono un lavoro cruciale per alleviare le sofferenze causate dalla pandemia.

Si sa che psicoterapia e società sono in un rapporto biunivoco (cfr. Spagnuolo Lobb *et al.*, 1996). I problemi che i pazienti portano in terapia emergono dallo sfondo delle situazioni sociali, culturali, economiche, politiche, oltre che da specifiche storie di attaccamento nelle relazioni primarie e intime. Nei vari momenti storici della società, dunque, gli psicoterapeuti sono chiamati ad intervenire in situazioni difficili emergenti da evoluzioni sia intime che sociali. Un esempio è il fenomeno del divorzio, emerso prepotentemente nelle società occidentali dagli anni Settanta, tipicamente connesso con l'evoluzione sociale dei legami istituzionali, oltre che con difficoltà relazionali intime. La pandemia allo stesso modo sta portando le persone a modificare radicalmente il loro rapporto con il mondo, con la società e con le relazioni intime, e dunque anche le nostre prassi cliniche.

Vogliamo con questo libro fornire agli psicoterapeuti delle chiavi di let-

tura e di intervento relazionali, utili per operare nelle situazioni difficili che si trovano ad affrontare quotidianamente. La nostra prospettiva è fenomenologica, estetica e di campo, e rappresenta uno sviluppo contemporaneo della psicoterapia della Gestalt<sup>1</sup>.

Volendo superare la logica manualistica, non ci siamo focalizzati sulle forme classiche di psicopatologia, ma ci siamo rivolti a *situazioni* di vita difficili, ai campi esperienziali sofferenti in cui ci troviamo ad operare, piuttosto che ad individui sofferenti (cfr. Wollants, 2021). Guardiamo insomma alla situazione più che al sintomo, e questo implica la considerazione di interazioni e risonanze complesse, non solo di manifestazioni psicopatologiche individuali. In sintesi, implica guardare al campo. Ed è per questo, per la passione nutrita verso il concetto di campo da tutti gli autori, che abbiamo preferito dedicare questo volume a “situazioni psicopatologiche nei campi clinici delle relazioni umane”. Una sorta di bussola relazionale in cui collocare le esperienze dei pazienti e i vissuti del terapeuta, nonché l’unicità della loro interazione reciproca.

Abbiamo dunque considerato il vissuto dei bambini, alcune situazioni difficili dell’infanzia, come le separazioni, l’abuso, i disturbi del neurosviluppo, la chiusura sociale degli adolescenti, l’esperienza della dipendenza, il sostegno terapeutico alle coppie e alla famiglia, la condizione degli anziani e il fine vita, gli interventi nel caso di malattie degenerative, il trauma da perdita e il lutto.

Sono tutte situazioni in cui pensiamo che sia importante considerare le intenzionalità di contatto degli individui coinvolti e le possibilità di cambiamento presenti nel campo, oltre al funzionamento individuale, che può essere nevrotico, borderline, psicotico, traumatizzato, ecc. (cfr. Spagnuolo Lobb, 2015).

Un secondo volume affronterà invece le esperienze psicopatologiche specifiche dei nostri tempi, e tenterà di riorganizzare lo spettro delle psicopatologie alla luce degli sviluppi sociali e delle sofferenze emergenti, soprattutto a causa del trauma collettivo generato dalla pandemia.

In questo modo vorremmo fornire innanzitutto uno sguardo sui campi esperienziali difficili, e una nuova lettura delle sofferenze specifiche.

Con piacere vi presentiamo questo primo volume, che getta uno sguardo gestaltico su situazioni di vita sofferenti, uno sguardo situazionale, che includa il terapeuta stesso, e che si avvalga di strumenti ritagliati per modificare tutto il campo esperienziale, non solo l’esperienza individuale.

Tutti gli studi e gli strumenti clinici presentati in questo libro sono stati

<sup>1</sup> A questo riguardo cfr. Cavaleri, 2003, 2019, 2020b; Spagnuolo Lobb, 2011, 2020a, 2020c, 2020d.

impostati con una coerenza interna. Essi partono da situazioni cliniche concrete, descritte secondo lo sfondo esperienziale dei pazienti, e forniscono esempi di un lavoro clinico che include il sentire del terapeuta e che mira a fornire il senso di sicurezza relazionale da cui costruire un senso di sé integro e bene orientato, in una parola spontaneo.

I momenti difficili presi in considerazione sono affrontati secondo due punti cardine: la descrizione di queste esperienze dalla prospettiva dello sfondo, e l'ottica di campo con cui la presenza del terapeuta può essere modulata grazie ad una *Conoscenza Relazionale Estetica* che orienta le intenzionalità reciproche e i movimenti terapeutici durante la seduta (modello "passi di danza", cfr. cap. 2).

I primi cinque capitoli gettano le basi del libro. Un capitolo introduttivo dei due curatori, Margherita Spagnuolo Lobb e Pietro A. Cavaleri, definisce il concetto di situazione psicopatologica, motivandola con una nuova posizione etica tra individuo e società, che fa evolvere la funzione della psicoterapia oggi. Segue un capitolo di Margherita Spagnuolo Lobb sulla clinica contemporanea, con un focus sulla reciprocità e la danza come nuova cifra del cambiamento terapeutico adatta al bisogno di radicamento relazionale dei nostri giorni. Un terzo capitolo di Pietro A. Cavaleri studia il modello antropologico della *Gestalt therapy* e ne traccia lo sviluppo. Questi primi capitoli rappresentano la specificità dell'approccio da cui parte il libro, che mantiene uno sguardo contemporaneo sul campo organismo-ambiente, includendo non solo il rapporto terapeutico ma anche la situazione sociale globale. Per questo motivo è stato importante per noi avere il commento di due decani della *Gestalt therapy*, Gary Yontef e Erving Polster. Ci ha fatto piacere riscontrare le loro significative risonanze con la nostra impostazione. Il quarto capitolo, di Pietro A. Cavaleri, porta lo sguardo sulla fenomenologia "sotto traccia", come orientamento epistemologico per il lettore.

Il quinto capitolo infine descrive lo strumento clinico con cui sono presentati – o comunque pensati – i casi nei vari capitoli: una scheda clinica elaborata nel nostro Istituto e ormai patrimonio di vari altri istituti e psicoterapeuti internazionali. Viene qui presentata dalla sua ideatrice Margherita Spagnuolo Lobb e da Maria Mione e Elisabetta Conte.

La seconda parte del libro affronta situazioni cliniche frequenti legate a vari setting professionali, colpiti particolarmente dalla pandemia che necessitano di strumenti professionali nuovi, specifici ed efficaci, soprattutto di tipo relazionale.

Silvia Tosi e Elisabetta Conte dedicano il loro capitolo alle nuove sofferenze dei bambini, descrivendo un setting terapeutico specifico e portando un caso clinico. La separazione coniugale, vista dalla prospettiva della intenzionalità genitoriale della coppia, viene affrontata da Paola Canna e Ma-

nuela Partinico. Rosanna Militello offre una intensa riflessione clinica sul trauma complesso in preadolescenza. Antonio Narzisi tratta del disturbo dello spettro autistico, facendo un particolare riferimento all'effetto *camouflage*. Michele Lipani, partendo da un caso di mutismo selettivo, introduce uno dei disagi più diffusi nella società occidentale: la fobia sociale negli adolescenti. L'esperienza *addictive* viene descritta, insieme alle sue basi neurobiologiche e ad un'originale proposta di trattamento, da Giancarlo Pintus e Marialuisa Grech. Al conflitto di coppia come "spazio di riconoscimento", Pietro A. Cavaleri dedica il dodicesimo capitolo. Mentre, nel capitolo successivo, Giuseppe Sampognaro narra in modo coinvolgente la terapia gestaltica con una famiglia. L'invecchiamento nel mondo di oggi e al tempo della pandemia, con i suoi stereotipi, i suoi punti di forza e i suoi esiti fruttuosi, viene rivisitato da Alessandra Merizzi in chiave gestaltica. Alessandra Vela e Donatella Buscemi affrontano la relazione con il paziente cronico, un tema particolarmente delicato in cui la capacità di accoglienza e di sostegno da parte del terapeuta diventa fondamentale. L'ultimo capitolo è un originale contributo di Carmen Vázquez Bandín interamente dedicato all'elaborazione del lutto nel nostro tempo, il tempo della pandemia.

Quando un libro vede la luce il merito non è mai di chi materialmente lo scrive, ma di un intero contesto che in realtà lo ha generato. Un contesto fatto di tante persone, di variegate relazioni, di innumerevoli rapporti umani e professionali, di una ricca e indefinita trama che in ultimo esprime una vasta comunità. Questo testo è l'esito finale di un processo creativo che coinvolge non solo il nostro Istituto, ma anche la più estesa comunità gestaltica internazionale e la fitta rete di contatti intessuta in questi anni con colleghi di altri modelli terapeutici. Sentiamo il bisogno di ringraziare in primo luogo gli autori dei singoli capitoli, che con paziente dedizione hanno contribuito a produrre un testo coerente con un'epistemologia condivisa. Inoltre, ciascun collega del nostro Istituto, anche se non autore, ci ha fornito sostegno e utili suggerimenti. Siamo grati anche ai nostri allievi italiani e internazionali, che con le loro domande, le loro curiosità, la loro fresca vitalità, possono essere considerati gli impliciti interlocutori da cui nasce l'idea e la struttura stessa del libro.

Un grazie particolare va al professore Santo Di Nuovo, che ha scritto la prefazione di quest'opera, dallo sfondo di amicizia sincera, rispettosa, leggera e profonda, che lo lega al nostro Istituto da molti anni.

*Margherita Spagnuolo Lobb e Pietro A. Cavaleri*

*Prima parte*

*Psicopatologia della situazione*





# *1. Situazioni psicopatologiche nella post-pandemia. La psicoterapia della Gestalt relazionale nei campi clinici emergenti*

di Margherita Spagnuolo Lobb e Pietro A. Cavaleri

## **1. La posizione etica dello psicoterapeuta nel periodo post-pandemico: la fine della solitudine narcisistica**

In questi mesi e nei prossimi anni, cambieremo radicalmente la nostra prospettiva sui valori della psicoterapia e creeremo nuovi strumenti. I valori umanistici, tradizionalmente concentrati sul sostegno del potenziale umano e della creatività individuale, si stanno evolvendo verso il valore della co-creazione relazionale del senso di sicurezza di base dei nostri pazienti.

La psicoterapia della Gestalt contribuisce a questa svolta focalizzandosi sul dispiegarsi dell'esperienza – sia del paziente che del terapeuta – nel qui e ora del loro incontro, e usando strumenti estetici, capaci di comprendere (*diagnosis*) e aiutare il paziente attraverso la conoscenza data dai sensi; concentrandosi inoltre sulla “danza” tra il terapeuta e il paziente, fatta di movimenti intenzionali reciproci, sostenuti dall'estetica relazionale del terapeuta.

Avere fiducia nella “danza” permette ai pazienti di percepire la presenza del terapeuta come profondamente connessa ai loro movimenti spontanei e di sperimentare lo sfondo sicuro che deriva da questa relazione.

La diffusione pandemica da Covid-19 ha influenzato la nostra percezione del contatto con l'ambiente, il nostro rapporto con il mondo e il nostro senso di sé. La sensazione di uno sfondo sicuro – già precaria prima del coronavirus (Spagnuolo Lobb, 2011) – è mancante. Le persone hanno bisogno di ritrovare il senso di poter contare sull'ambiente e su se stessi per aprirsi ad un adattamento creativo con l'altro.

Sperimentiamo quotidianamente un vissuto di *vulnerabilità*, sia nostra sia dell'altro. Questo può diventare un antidoto al narcisismo e una base per la costruzione di una solidarietà sociale (Cascio, 2020). L'abituale dissociazione narcisistica che ci orienta a biasimare o ad ammirare l'altro (Kohut, 1971; Lachmann, 2008) è messa alla prova. Abbiamo perso il nostro potere narcisi-

stico e isolato (Lasch, 1981); abbiamo capito che non possiamo salvarci da soli. Possiamo immaginare che la salvezza verrà dalla nostra capacità di essere totalmente presenti con le nostre diversità e non da un singolo eroe che fa le azioni giuste. Questa nuova consapevolezza può portarci ad un profondo e solido senso di appartenenza alla comunità umana, e permetterci di accettare la nostra vulnerabilità, alimentando, allo stesso tempo, la nostra crescita umana e i nostri valori etici. L'emergenza pandemica può, in questo senso, portarci al fondamento della nostra esistenza e al sentimento di appartenenza.

Uno psicoterapeuta, per essere tale, non ha bisogno di fare la “mossa giusta” o di incolpare se stesso per non essere, sempre e comunque, empatico o creativo. Ciò che è necessario è un atteggiamento estatico ed estetico verso l'esperienza di noi stessi e del paziente, è avere un umile atteggiamento etico che non nega i limiti e che mette in primo piano la reciprocità della presenza (Spagnuolo Lobb, 2018a, 2019a).

Nell'attuale periodo fatto di condizioni sociali stressanti e mancanza di sostegno, la capacità dei terapeuti di prendersi cura del proprio ben-essere assume un valore ancora maggiore. Anche noi siamo parte di questa società e, come i nostri pazienti, siamo colpiti da un trauma collettivo. Ancora di più in questo periodo, è importante per gli psicoterapeuti mantenere l'equilibrio tra le sensazioni corporee e le definizioni di se stessi e rimanere ben orientati su ciò che intendono fare come persone, cittadini e professionisti. La nostra possibilità di dialogo con altri colleghi e l'appartenenza ad una comunità sono condizioni fondamentali per questo scopo.

## **2. La mancanza di *ground* in una società desensibilizzata**

L'evoluzione delle relazioni primarie nel corso degli ultimi 70 anni ha portato ad un'esperienza di base molto diversa da quella che avevano i nostri predecessori, che abitavano la società in cui sono nate la maggior parte delle moderne psicoterapie, inclusa la Gestalt. Negli anni '50 i confini esperienziali erano chiari. I ruoli di genere, così come quelli generazionali, per esempio, erano (se pur superficialmente) ben definiti (cfr. Irigaray, 1975; Recalcati, 2013). Diventare grande significava prendere delle responsabilità, e un giovane vedeva questo passaggio come una prova della propria crescita. Chi non si uniformava con il sentire “normale” era tagliato fuori, in una palude di sofferenza che creava una dicotomia ingiusta (cfr. Ehrenberg, 1999). Questa ingiustizia divenne il vessillo della lotta delle minoranze sociali, così centrale per i diritti umani e per i valori delle psicoterapie umanistiche (cfr. Nota *et al.*, 2019).

Proprio questa destrutturazione dei precedenti punti di riferimento, e delle

dicotomie sociali, implicò la perdita delle certezze (cfr. Vattimo e Rovatti, 2010). Le persone dovevano adesso fare i conti con una definizione di sé meno chiara, con ruoli genitoriali e filiali, nonché sociali, più fluidi (cfr. Bauman, 1999). Era però importante sentirsi realizzati. Le regole sociali furono percepite come un ostacolo alla realizzazione di sé, equiparate all'imposizione dei regimi dittatoriali (cfr. Adorno, 1979). La libertà di dire le proprie idee, fondamentale conquista dei diritti civili, era incoraggiata, come pure il diritto di fare ciò che fa stare bene (Berne, 1971; Rogers, 1978; Perls, 1995). La fiducia nell'autoregolazione dei figli portava a confidarsi con loro anziché accudirli, a donargli una libertà che risultava spesso in messaggi confusivi. Questa società, che fu definita narcisistica (Lasch, 1981), generò la crisi dei legami familiari, a favore dello sviluppo individuale. Le generazioni successive dovettero confrontarsi con genitori realizzati professionalmente, che – fiduciosi nel valore della libertà – si aspettavano di avere dei figli geniali, senza la pazienza che la cura verso i piccoli richiede, né la chiarezza che questo fosse insito nel loro ruolo di genitori. Questa generazione crebbe sbandata tra l'ammirazione dei genitori e il senso di essere un *bluff*, sperimentando la mancanza di un muro che potesse realmente farli sentire visti, contenuti. Il boom economico, e la possibilità di avere tutto ciò che si poteva desiderare a livello consumistico creò spesso ancora più distanza. Questa generazione diede luogo a legami primari liquidi, inconsistenti. I loro figli svilupparono un senso di vuoto e di inconsistenza personale. Dovettero desensibilizzarsi nel corpo, non potendo far fronte alla mancanza di contenimento della loro energia. I disturbi clinici più diffusi erano la desensibilizzazione, le dipendenze, la depressione, l'anedonia, i disturbi d'ansia, difficoltà di stare in relazione, disturbi alimentari e nei bambini difficoltà a concentrarsi. È questo il sentimento relazionale su cui si è inserita la pandemia, un trauma collettivo che ha amplificato alcune sofferenze del rapporto individuo/mondo (cfr. Taylor, 2020; Bocian, 2020).

La mancanza di contenimento nelle relazioni primarie e l'incertezza che hanno caratterizzato le generazioni precedenti hanno prodotto un cambiamento cruciale nel modo di vivere delle persone. I nostri pazienti non soffrono tanto per l'incapacità di separarsi da relazioni importanti (un problema della funzione-personalità: chi sono io in questa relazione?) ma sono incerti su chi o che cosa siano, che cosa vogliono, se vale la pena vivere dato che non sanno se domani saranno vivi. Il senso incarnato della sicurezza è compromesso. C'è una nuova condizione esistenziale nelle persone: hanno bisogno di sapere se domani continueranno a vivere, se saranno decapitati o se moriranno per un virus invisibile, sapendo che il tutto avverrà per motivi indipendenti dal loro controllo. C'è una paura esistenziale di non potere controllare il proprio entrare in contatto con l'ambiente.

Tutto questo ha portato ad una condizione esperienziale generalizzata di desensibilizzazione e di mancanza di sicurezze relazionali scontate.

Nella clinica psicoterapica è emersa sempre di più, negli anni, la necessità di lavorare sullo sfondo esperienziale dei pazienti, più che sulla figura che essi portano in terapia (cfr. Wheeler, 2000). Le tecniche gestaltiche più famose, come la sedia vuota, amplificare una sensazione, ecc., da tempo risultano inadeguate rispetto al bisogno di radicamento relazionale dei pazienti. Ricordo una seduta dimostrativa, in cui la paziente, un'allieva, chiedeva ripetutamente al terapeuta esperto "tu cosa ne pensi?" rispetto al suo problema se restare o meno in una relazione verso cui si sentiva ambivalente. Il terapeuta continuava a dirle che doveva prendersi la responsabilità delle sue emozioni e dunque delle sue scelte, ma lei continuava a chiedere "io sono venuta qui per sapere cosa ne pensi tu". Lavorare sullo sfondo significa rispondere al bisogno di radicamento relazionale della ragazza, per esempio chiedendo: "Cosa senti quando mi fai questa domanda?". Non si tratta di lavorare sul transfert, ma sui processi neurofisiologici del loro essere in contatto, nel qui e ora. La ragazza potrà trovare una risposta se si sentirà comoda davanti al terapeuta, se lavorerà sui processi corporei che si attivano con lui (sente fiducia e respira pienamente, o vergogna e rabbia e si irrigidisce, incapace di aprirsi ad altre emozioni?), e percepirà una corrispondenza nel terapeuta (lo sentirà accogliente e fiducioso, o squalificante?). Oggi, infatti, i pazienti non hanno bisogno di ritrovare se stessi nell'autonomia relazionale (come ai tempi della fondazione della psicoterapia della Gestalt), ma di sentire la presenza propria e del terapeuta al confine di contatto tra loro. È lì che può nascere l'esperienza di sentirsi visti, riconosciuti da un altro significativo. È da lì che può emergere un senso di sé più vitale e ben direzionato.

C'è un bisogno diffuso oggi di lavorare, come sottolinea Porges (2018), sulla co-creazione di uno sfondo sicuro, più che sulla comprensione delle dinamiche relazionali (devo restare in questa relazione o no?). La psicoterapia della Gestalt è perfettamente in grado di lavorare sui processi neurocettivi dello sfondo, con la sua competenza sulla fisiologia dei processi corporei (sappiamo bene cosa sente la ragazza se guardiamo come respira, come si muove, la sua postura), e sulla "danza" che terapeuta e paziente creano nella loro interazione.

### **3. Lo sfondo sociale: paura della morte e bisogno di radicamento**

Cosa possiamo dire dunque dello sfondo esperienziale oggi comune a tutti?

La sensazione generale è che ci sia la paura della morte da una parte e un bisogno di radicamento dall'altra (Spagnuolo Lobb, 2016a). Se guardiamo ai movimenti socio-politici del mondo occidentale in queste ultime decadi, vediamo che hanno imposto i loro valori economici ai continenti poveri, promettendo un miglioramento rispetto al *welfare* e alla democrazia (Cavaleri, 2020a). Tale imposizione, tuttavia, ha generato povertà dilagante e guerre estenuanti, una "proletarizzazione di massa", corruzione, crescenti disuguaglianze tra le poche persone al potere e il resto della popolazione (Bauman, 2004). Un maggior numero di persone è diventato povero, e ci sono più guerre e meno democrazia. Ora questo movimento si sta ritorcendo contro il ricco mondo occidentale, con grandi flussi migratori, mancanza di lavoro e povertà, specialmente nei paesi del Sud. Questo ha creato un senso di ambivalenza e incertezza sia a livello sociale che clinico. In che misura dobbiamo aprire le porte agli stranieri? Anche negli anni Cinquanta e Sessanta ci fu, nel mondo occidentale, una grande ondata migratoria in seguito al disastro economico creato dalle guerre mondiali. Ma, a quel tempo, lo sfondo esperienziale delle persone nella società era diverso: vi erano punti di riferimento più chiari e un senso di sé più sicuro ("So chi sono, che cosa sento, in cosa credo e dove voglio andare") (cfr. Bauman, 1999).

Accanto all'esperienza dei flussi migratori, vi è anche l'esperienza del terrorismo e di inaspettate azioni malvage, in cui il nemico può essere chiunque ci passi vicino. I nostri sensi o sentimenti non sono in grado di percepire chi sia un terrorista e chi invece una persona amichevole e affidabile. Il terrorismo della porta accanto dà un senso di impotenza e di turbamento esistenziale: nessuno di noi ha la certezza di tornare a casa vivo quando esce. Anzi non possiamo sapere se il nostro vicino di casa sia un terrorista. Al tempo stesso, lo sviluppo tecnologico ha contribuito molto alla globalizzazione della comunicazione. Chiunque, specialmente i bambini, possono trovare di tutto ovunque, sebbene con un senso di *agency* "non radicato". Che senso di *agency* potrà mai sperimentare un bambino che può comprare qualcosa o incontrare qualcuno dall'altra parte del mondo, semplicemente con un "click"? Il più delle volte non sa neppure quello che sta facendo, ma sa che il suo "click" produrrà un effetto. Talvolta questo diventa troppo per lui, e deve desensibilizzarsi dalle sue ansie e paure. La sua vita è piena di sorprese, e non è in grado di collegarle con un senso di sé, con il proprio potere di contatto (cfr. Rosa, 2016).

Un altro nuovo aspetto del nostro sfondo esperienziale riguarda il cambiamento climatico e i disastri naturali. Sebbene si tratti di una minaccia reale, se non la principale, per la nostra esistenza e quella della nostra discendenza, non siamo ancora abbastanza consapevoli di questo pericolo.

Giovani coraggiosi come la svedese Greta Thunberg (2019), o colleghi

come Donna Orange (2017), hanno portato alla nostra attenzione la necessità di fare qualcosa presto. La terra non è più al sicuro e tuttavia siamo desensibilizzati nei confronti di questo tema così come abbiamo probabilmente dovuto desensibilizzarci all'esperienza dell'altro inaffidabile. Recentemente, politici di destra hanno ben colto il bisogno di sicurezza e radicamento; le loro soluzioni autoreferenziali (per esempio “*America first*” o “prima gli italiani”) negano la complessità della situazione attuale, rischiando di cancellare decenni di conquiste sociali.

#### **4. Idee brillanti e contraddizioni evolutive**

La psicoterapia della Gestalt è stata fondata nel 1951. Da allora molte cose sono cambiate, sia nella società che nei pazienti che nei modelli psicoterapici<sup>1</sup>. Ma la novità portata allora dai fondatori, che è ancora il cuore dell'approccio, è la scelta di focalizzarsi sul qui e ora dell'incontro tra terapeuta e paziente, sul contatto che co-costruiscono nel momento in cui uno cerca aiuto in una persona concreta e l'altro si riconosce nel ruolo e nell'intenzionalità di dare aiuto. La scelta dei fondatori era per la fenomenologia (il qui e ora intenzionato nel *next*), per l'estetica (l'uso dei sensi come principale strumento di conoscenza terapeutica), e per il campo organismo/ambiente (quell'esperienza unica e irripetibile che si viene a creare quando sia il paziente che il terapeuta partecipano con i sensi aperti, con piena consapevolezza, al loro incontro innanzitutto umano e poi professionale).

Quest'anima relazionale, processuale e di campo, che è ben presente nel libro fondante, non emerse subito forse anche per via di un evidente paradosso. Gli autori, infatti, introducevano attraverso il libro concetti che, per gli inizi degli anni '50, erano radicalmente nuovi (ad esempio “contatto” e “confine di contatto”, “sé come funzione del campo organismo/ambiente” ecc.), ma utilizzando categorie concettuali per lo più prese in prestito dalla psicoanalisi e in particolare dai meccanismi di difesa analizzati da Anna Freud. Non avendo a disposizione una adeguata terminologia (e non avendo dedicato il tempo necessario per l'elaborazione di nuovi termini), essi si trovarono quasi costretti paradossalmente a descrivere la fenomenologia del campo relazionale attraverso concetti a quel tempo in auge, presi in prestito da una prospettiva intrapsichica, molto diversa dalla loro. Come afferma Wollants (2021) dovremmo identificarci con la prospettiva relazionale, contestuale e situazionale, descritta nella prima parte del libro di Perls Heffer-

<sup>1</sup> Per un'analisi delle sofferenze cliniche e dei corrispettivi vissuti sociali nelle varie decadi, cfr. Spagnuolo Lobb, 2011, 2016a, 2017b, 2017c; Cavaleri, 2020b.