

**Tesi conclusiva di specializzazione in
Terapia della Gestalt**

IDENTITÀ E SPIRITUALITÀ IN PSICOTERAPIA

Autore: Dott. Andrea Careggio

Cosa vuol dire essere terapeuta? Nella cultura occidentale quando si parla di terapia, il pensiero va subito ad associarsi al mondo della medicina, della malattia che si sconfigge proprio attraverso una terapia. Esistono innumerevoli terapie differenti che agiscono attraverso l'utilizzo di vari elementi che possono essere le piante, ed allora avremo la fito-terapia, o i classici farmaci (farmacoterapia) o i magneti (magneto-terapia) o qualsiasi altro strumento che in qualche modo abbia dimostrato una certa influenza sullo stato di salute. Nel tempo sono nate, si sono sviluppate, sono state rivalutate terapie di ogni tipo e per ogni tipo di malessere, dall'idroterapia alla terapia del sonno¹, dalla stonotherapy² all'ippoterapia. Insomma sembra che un po' tutto su questa terra può essere usato in modo terapeutico ovvero per curare le malattie o quantomeno aumentare il proprio stato di benessere. Ma quello che interessa a me è che anch'io sono un terapeuta e in particolare uno psicoterapeuta, e fra le tante psicoterapie io sono un terapeuta della gestalt. Dunque stando a quanto detto finora io curo la gente avvalendomi dello strumento psiche ma anche della gestalt.

¹ Purtroppo il termine ipnoterapia era già coperto da copyright con l'ipnosi.

² L'uso dell'inglese favorisce, almeno in Italia, una politica di marketing non indifferente: difficilmente qualcuno potrebbe essere interessato a una pietraterapia.

Mi rendo conto, a questo punto, che è necessario fermarsi un momento per interrogarsi su cosa questo significhi. Se in una farmacoterapia, è abbastanza condiviso e chiaro cosa sia lo strumento farmaco, questo non è così scontato rispetto a cosa sia una psiche, e ancor più ostico cosa sia una Gestalt. Inoltre, siamo così sicuri che terapia significhi curare le malattie?

In effetti, se apriamo il vocabolario etimologico, scopriamo che le cose non stanno proprio così: terapia deriva dal greco e significa “servizio, cura, inteso soprattutto come servizio reso agli dei con il culto, agli uomini con la medicina, alle piante con la coltivazione”. Thérapon era detto “il compagno d’arme di rango inferiore”, ovvero l’aiutante. Fare terapia significa servire, e in particolare, servire gli dei. Curare le malattie è dunque un mezzo, un modo, per compiere questo servizio. Ma le cose a questo punto si fanno più complesse, chi sono questi dei da servire? Potremmo liquidare la cosa arroccandoci sulla laicità della medicina, raccontarci che le divinità fanno parte della mitologia antica e che quindi rappresentano poco più di una favola ma questo sarebbe solo chiudere gli occhi di fronte a qualcosa di scomodo. La terapia, in qualche modo ha a che fare con il trascendente, con qualcosa che è al di là della nostra umana comprensione.

Del resto anche la medicina moderna in qualche modo sta tornando in tale direzione, nel campo clinico sono molti gli indizi e i luoghi che fanno pensare a un riconoscimento sempre maggiore di come sia parziale la visione dell’uomo come individuo come un organismo a se stante. Ad esempio quando la medicina si scontra con il tema della morte. Nella nostra cultura occidentale, tutto ciò che crea disagio, tende ad essere catalogato come malattia. Ogni giorno nascono nuove patologie e con esse nuove figure professionali e nuove terapie³ tutto ciò che non è normale va normalizzato, va curato. Questo è l’atteggiamento nevrotico ormai largamente riconosciuto in occidente. Un'altra strada per normalizzare è quella di allargare i confini di cosa è normale e cosa no. Questa modalità è stata introdotta con i concetti di globalizzazione, di transculturalità ed altri termini simili⁴. Ma tornando al tema della morte essa rappresenta la malattia che per definizione non può essere curata, ma paradossalmente, il vissuto che si ha di fronte a questo assioma è che oggi si muore perché il medico non è un bravo medico non perché essa è un fatto assolutamente naturale. Dunque se la medicina resta in una dinamica di potere nei confronti della morte, è destinata a fallire e questo metterebbe in gioco la sua credibilità. È necessario quindi ampliare il quadro di riferimento e cominciare a vedere

³ A volte nascono addirittura prima le terapie e i terapeuti.

⁴ Un esempio di questa modalità di intervento si è visto recentemente con l’omosessualità che nel tempo è passata da perversione a patologia a normale espressione della sessualità individuale.

l'uomo e la sua vita, e quindi anche la morte, all'interno di un contesto sicuramente più ampio occupando, forse quel campo che per molti secoli fu affidato alla Religione⁵.

Un altro segno che indica la direzione di questo processo proviene dalla fisica quantistica. Essa ha aperto nuovi scenari ha dimostrato che mente e corpo sono solo un artificio linguistico, non solo la teoria olografica ha dimostrato che tutto è uno, che le persone non sono poi così separate tra di loro⁶. Non solo, non sono nemmeno così separate dagli oggetti e dall'ambiente che le circondano. E questo inevitabilmente fa pensare che c'è qualcosa di più grande della quale noi facciamo parte e questo qualcosa spesso nell'antichità (ma anche oggi) è stato chiamato Dio.

Fare terapia dunque può voler dire, oggi, come già un tempo, servire questo divino che ci circonda e ci comprende. Fare terapia oggi significa prendersi cura degli uomini in un'ottica trascendente in cui perde valore la visione dualistica del sano/malato, e perde significato la battaglia contro la malattia. Fare terapia significa entrare in un'ottica monistica in cui il terapeuta facilita la manifestazione o comunque il processo in atto degli dei o di comunque lo vogliamo chiamare.

PSICHE

Chiarito in qualche modo il significato di terapeuta, è ora importante affrontare anche che cosa sia psiche. Innanzi tutto è interessante notare che oggi essa sia usata in modo selvaggio come sinonimo di mente e questo confonde alquanto le cose. Le confonde perché etimologicamente non sono proprio la stessa cosa anzi. Mentre mente significa pensare dal latino *mens* così pure dal sanscrito *mati* (pensiero), psiche è una parola greca che viene tradotta come anima.

Di fronte a questo già è necessario fermarsi un'altra volta. Se chiediamo all'uomo della strada di cosa si occupa uno psicologo, questi risponderà quasi sicuramente che si occupa della mente, del pensiero, delle emozioni, e perché no, dell'intelligenza e del comportamento; ma altrettanto sicuramente egli non dirà che lo psicologo studia l'anima. Ma allora, forse sarebbe meglio chiamarlo "*mentologo*" o meglio ancora per usare la terminologia corretta per i termini scientifici, ovvero prendendo dal greco: "*nusologo*".⁷.

⁵ Forse non è un caso che ritorni attuale il conflitto e il gioco di potere fra Chiesa e Scienza.

⁶ In effetti, già Jung con la teoria degli archetipi aveva affrontato l'argomento.

⁷ Qui ci sarebbe l'alternativa di frenologo che però anche qui è presente un problema di copyright.

Psiche invece è proprio sinonimo di anima, ma prima di giungere ad affrettate conclusioni è bene non farsi ingannare dalle apparenze (culturali) ed andare anche qui a leggere il significato di questi due termini. Il primo come ho detto è greco e viene associata alla parola “*Phu*” (rafforzato in “*Sphu*”) mentre anima deriva dal sanscrito “*Atman*” ed entrambe hanno l’univoco significato che è soffio, respiro, fiato, alito. Dunque lo psicologo studia il soffio, ma un particolare soffio, il soffio che da vita alle cose. Questo lo si può intuire proprio nel modo in cui psiche viene utilizzata da Omero che per primo la utilizzò come termine. Per Omero, infatti essa è la vita in senso generale, come una sorta di energia immateriale che uomini ed animali possiedono in modo impersonale, una vita cosmica, una energia vitale riconoscibile nel respiro e contenuta nel sangue, su cui gli uomini non hanno potere.

Questo pensiero da subito alcuni spunti di riflessione tra cui due in particolar modo: il primo è che su di essa gli uomini non hanno nessun potere. La vita, infatti, ancora oggi, nonostante le grandi rivoluzioni ed evoluzioni della scienza, in tutte le sue denominazioni, è ancora padrona, decide lei se e quando incarnarsi e poi, alla fine come e quando prendere il volo. Noi uomini non abbiamo alcun potere, certo qualcuno potrebbe affermare che possiamo porre fine ad una vita ma in realtà quello che possiamo fare è infierire su un corpo fino a che questa vita non abbandoni attraverso l’ultimo respiro. Anche all’inizio, grandi manipolazioni, clonazioni, chimica, biologia ma l’ultima parola spetta a questo soffio decidere se dar vita a quel composto.

L’altra riflessione è l’ennesima intuizione degli antichi rispetto al sistema cardio-respiratorio come centro e base della vita. La vita entra nei polmoni e scorre nelle vene così come nei secoli a venire anche la medicina ha confermato. È forse questo il significato arcaico ed anatomico del mito di eros e psiche, e se la seconda come abbiamo detto è il respiro, il primo trova archeticamente il suo centro nel cuore e nel suo apparato.

Dunque il respiro è il vero oggetto di studio della psicologia per questo credo sia importante fare un breve excursus intorno ad alcune altre tradizioni e di come queste contemplano e affrontano il tema.

Innanzitutto non dobbiamo dimenticarci del sinonimo di anima che come abbiamo già detto deriva da *atman*⁸ che secondo la tradizione vedica viene identificato come il vero *Se*⁹.

⁸ Curiosamente, ma non troppo in tedesco significa proprio respiro.

⁹ E qui la mia identità di psicologo sussulta ed esulta.

Tale termine compare per la prima volta nella letteratura vedica in un testo databile intorno al 1500 a.C. nel *Rig Veda*, dove indica che l'essenza di ogni cosa è identificabile nel Sole (sans. *su-rya*):

“Il Sole è l'essenza (atman) di ogni cosa. Sia essa animata che inanimata. È l'essenza di ciò che riempie l'aria, la terra e il cielo. Esso trae il significato dalle radici an (respiro) e at (muovere). In questo senso indica che il respiro soffia ogni dove”.

La successiva riflessione delle *Upanisad*, intorno al IV secolo a.C., inizia a delineare l' *atman* come un Sé individuale distinto eppure inscindibile dal Sé universale (Brahman). L'identità tra Atman e Brahman è enunciata nella celebre frase della *Chandogya Upanisad* (6,8,6-7):

“Qualunque sia questa essenza sottile, tutto l'universo è costituito di essa, essa è la realtà di tutto, essa è l'atman. Quello sei tu (Tat tvam As)”.

Da notare infatti che, a differenza del termine Atman, il termine Brahman è di genere neutro il che indica che esso non è riferito a qualcosa di particolare *Atman* dunque viene attribuito il significato di proprietà inerente dell'individuo che pur non si discosta da quella universale (*Brahman*).

Ma queste idee e concezioni trovano riscontro anche in una cultura che ha influenzato molto lo sviluppo della psicologia oltre che del mondo occidentale; sto parlando della tradizione biblica e giudaica in genere. Se prendiamo infatti in mano il libro della Genesi scopriamo subito la presenza di questo soffio nel momento in cui Dio dà vita all'uomo:

“allora il Signore Dio plasmò l'uomo con polvere del suolo e soffiò nelle sue narici un alito di vita e l'uomo divenne un essere vivente”¹⁰.

Dunque anche la tradizione ebraica individua nel respiro (Ruath) il centro e l'origine della vita.

L'uomo è tratto dalla terra, cioè è fatto di materia in cui Dio ha immesso "il soffio vitale" nel *respiro*.

¹⁰ Bibbia ed. CEI Genesi 2,7

La *vita* nell'uomo è *lo spirito*, il *soffio vitale* che viene da Dio e che a Dio torna con lo "spirare", con l'ultimo *respiro* appunto.

“Allora il Signore disse: «Il mio spirito non resterà sempre nell'uomo, perché egli è carne e la sua vita sarà di centoventi anni» ”¹¹.

E quando questo spirito esce con l'ultimo respiro allora ritorna al Padre, a Dio.

“Gesù, gridando a gran voce, disse: «Padre, nelle tue mani consegno il mio spirito». Detto questo spirò”¹².

Ma come per la tradizione vedica anche in quella veterotestamentaria sono presenti due terminologie per questo respiro e se una, Ruath, rappresenta tutta la potenza di dio che crea e muove il mondo¹³, il vento che soffia sopra le acque, l'altra viene individuata nella parola Nefesh¹⁴.

Nefesh deriva da una radice che significa “*respirare*” e, alla lettera, Nefesh potrebbe essere tradotto “*uno che respira*”. Nefesh è la persona stessa, il suo bisogno di cibo, il sangue che scorre nelle sue vene, il suo stesso essere. L'uomo non ha una Nefesh ma è Nefesh. Spesso la parola allude alla gola che, come organo della nutrizione attraverso cui l'uomo si sazia e respira, è il più idoneo a rappresentare l'indigenza e il bisogno. Nefesh quindi è l'organo delle necessità vitali e per questo essa finisce per coincidere con la vita.

Questi due termini vengono tradotti nella nostra cultura come Spirito e anima; una traduzione però un po' infelice in quanto molto spesso l'uso che se ne fa nel testo originale non è così sovrapponibile al significato che noi diamo oggi a queste parole. Nefesh più che l'anima rappresenta la vita nella sua indigenza, nei suoi bisogni, mentre Ruath più che spirito, ovvero, secondo la tradizione cristiana come la terza parte dell'uomo (dopo anima e corpo) in realtà secondo la bibbia essa ap-

¹¹ Genesi 6,3

¹² Luca 23, 46

¹³ Colui-che-move-il-sol-e-l'altre-stelle, tale è il nome di Dio secondo Dante nella sua Divina Commedia.

¹⁴ In realtà la tradizione biblica riporta una divisione quaternaria dell'uomo in cui a Ruath e Nefesh si aggiungono Basar e leb. La prima rappresenta la carne, intesa nel senso più ampio: da quella degli animali che si mangia accompagnata col vino a simbolo di caducità e di impotenza dell'uomo rispetto alla potenza (Ruath) di Dio. La seconda designa la razionalità dell'uomo e copre un arco che va dal sentimento del cuore alla ragione intelligente, alla volontà. La sede è il cuore ma anche il diaframma. Di nuovo leb non va tradotto come anima, ma piuttosto va tradotto come l'emozione ma anche come ragione.

partiene a Dio ed è un attributo che si partecipa all'uomo solo quando questi tiene fede alla sua alleanza con Dio.

Anche la tradizione orientale non si sottrae alla “divinazione” del respiro individuandolo, nella tradizione taoista, nel *Qi* che, guarda caso viene tradotto in soffio primordiale o vitale.

"La vita dell'uomo trae origine dalla concentrazione del soffio (Qi). Quando il soffio si concentra c'è la vita e quando si disperde c'è la morte".¹⁵

Dunque, sembra proprio che tutte le culture tradizionali abbiano letto in questo soffio qualcosa di speciale tanto da renderlo quasi un anello di congiunzione tra l'uomo e il divino, il famoso *Spirito Santo* della tradizione biblica. Non solo, questo soffio è quell'energia che fa la differenza fra noi e le pietre, rende l'uomo vivo animandolo. Forse è da qui che è nata l'idea di un'anima come ente a se stante idea che per molti secoli ha fatto comodo alla scienza e alla chiesa.

Non è il caso di riprendere il solito tema conosciuto come dualismo cartesiano in cui il matematico francese interpreta la parte del capro espiatorio per giustificare l'artificio concettuale che ha permesso non pochi sviluppi della scienza in occidente.

IL RESPIRO SECONDO LA SCIENZA

Ma la scienza come si pronuncia in proposito? Ovviamente anch'essa non può che convalidare l'importanza e la fundamentalità del respiro ai fini della vita e senza troppe difficoltà, attraverso l'analisi dell'aria e dei suoi effetti sul corpo è arrivata a comprendere l'importanza di mantenerla “pulita” aprendo così le porte anche ad una visione organistica del mondo. Ovviamente i termini con cui lo fa sono meno suggestivi e mitici delle tradizioni religiose, ma, a parer mio e di molti altri, quello che la scienza sta facendo è confermare le verità che da millenni ci sono state raccontate attraverso le favole e i miti.

Andando nello specifico vediamo cos'è allora il respiro da un punto di vista fisiologico.

Per la medicina respirare vuol dire far giungere l'ossigeno presente nell'aria a tutte le cellule del corpo dove la sostanza diviene il combustibile necessario per le trasformazioni chimiche vitali (re-

¹⁵ Zhuangzi. Filosofo taoista IV sec a.C.

spirazione cellulare). Ne consegue la produzione di anidride carbonica, considerata "gas di scarico", che viene quindi allontanata dalle cellule per essere immessa in seguito, come vedremo, nell'aria esterna all'organismo. Perché tutto ciò avvenga sono necessarie due funzioni in stretta dipendenza fra loro: la circolazione del sangue, attivata dal ritmico contrarsi e dilatarsi del cuore, e la "respirazione polmonare". Quest'ultima è caratterizzata da due strutture: le vie aeree superiori (naso - faringe - laringe - trachea) e le vie aeree inferiori (nel senso di profonde) cioè i bronchi e i polmoni.

Il respiro è l'unica funzione vitale che può essere controllata o regolata sia dal sistema nervoso volontario che involontario, come tale costituisce un ponte tra mente e corpo, tra la dimensione fisica e la dimensione psichica delle emozioni. Se è vero infatti, che non siamo in grado di cessare volontariamente del tutto di respirare, è altrettanto vero che possiamo, in qualsiasi momento, decidere di cambiare il nostro ritmo respiratorio. E questa capacità è più importante di quanto sembri e fa sì che la respirazione, o meglio il "modo" di respirare, possa diventare un valido alleato della nostra salute, come confermano recenti studi. Per capire perché bisogna, però accennare brevemente a che cosa succede quando respiriamo. Senza che si pensi minimamente a quanto si sta facendo, e persino nel sonno, o in stati di incoscienza, il diaframma si abbassa, la cassa toracica si espande, si solleva ed i polmoni incamerano l'aria. Ciò avviene grazie all'esistenza di un centro nervoso, situato nella zona più antica del cervello, il midollo allungato, che comanda automaticamente la respirazione e tutti i gruppi muscolari ad essa collegati. Qui sono collegati gruppi di neuroni che danno l'input ai moto-neuroni, contenuti nella spina dorsale, che attivano il diaframma e i muscoli intercostali e addominali, la cui azione combinata provoca la respirazione. E' così che il cervello sovrintende alla respirazione. Ma a sua volta, la respirazione influenza la quantità e la "qualità" di sangue che arriva al cervello, dipendenti, a loro volta, dalla corretta miscelazione di anidride carbonica e ossigeno. Non solo. Tramite il sistema neuro-vegetativo vengono condizionati ritmo cardiaco e pressione arteriosa.

Va ricordato, poi, che nell'adulto, i polmoni hanno una capacità totale di circa 6 litri d'aria; di questo volume, circa l'80% può essere mosso da una respirazione massimale, mentre il restante 20% è il volume residuo che resta obbligatoriamente all'interno dei polmoni anche dopo un'espansione forzata. A questo punto è interessante notare la similitudine con le intuizioni veterotestamentarie in cui già si individua una Nefesh che entra ed esce attraverso la respirazione e una Ruath che si incarna il primo giorno di vita (in cui da un punto di vista fenomenologico ed esperienziale, si attiva per la prima volta il diaframma) per lasciarlo solo nel momento della morte come già detto.

Il principale motore della respirazione è il diaframma; esso si trova sotto i polmoni e separa la cavità toracica da quella addominale. Gli altri principali muscoli inspiratori sono gli intercostali esterni, che decorrono obliquamente in basso e in avanti, da ogni costola a quella successiva, e che, contraendosi, le sollevano, spingendo contemporaneamente lo sterno in avanti e determinando un aumento del diametro anteroposteriore del torace. Il diametro trasversale invece rimane pressoché invariato. Tanto il diaframma da solo, quanto i muscoli intercostali esterni da soli, possono mantenere un'adeguata ventilazione a riposo. In caso di respirazione faticosa, intervengono anche gli scaleni e gli sternocleidomastoidei, muscoli inspiratori accessori che concorrono a sollevare la gabbia toracica. Muscoli espiratori principali, che hanno lo scopo di diminuire il volume intratoracico nell'espirazione forzata, sono gli intercostali interni che decorrono obliquamente in basso e indietro da una costola a quella immediatamente al di sotto. Ma anche le contrazioni dei muscoli della parete addominale anteriore aiutano l'espirazione, sia per la loro capacità di trazione della gabbia toracica in basso e all'interno, sia grazie all'aumento della pressione intraddominale che spinge in su il diaframma.

Da quanto esposto, risulta evidente che la respirazione avviene grazie a movimenti muscolari, primo tra tutti quello del diaframma. "Tutte le catene muscolari convergono e si incontrano nel diaframma" scriveva Bousquet, e quando facciamo esperienza con un'emozione questa provoca contrazioni e rilassamenti del sistema muscolo scheletrico e questi vanno inevitabilmente ad influire nel respiro.

Un nodo alla gola sta per una commozione profonda che ci impedisce di parlare e di agire, quasi un arresto del nostro rapporto col mondo, perché dalla gola passa anche il respiro, nella cui accelerazione trova espressione l'ansia, mentre nel ritmo cadenzato e profondo c'è la padronanza del mondo e il governo di sé. Per ogni emozione esiste una particolare contrattura dei muscoli che determinano una certa forma e un certo respiro al punto che alcune di esse prendono il loro nome proprio dall'effetto che esse provocano come ad esempio il torace che si stringe di fronte all'angoscia (che significa appunto stringere). Nelle espressioni popolari poi rimane ancora la traccia del legame profondo tra le emozioni e il corpo perciò parla di un "pugno nello stomaco" per indicare un'offesa, di "reni spezzate" per un'irrimediabile sconfitta. Dice che "ci vuol del fegato" per un'azione che richiede coraggio, lo stesso fegato che uno "si rode" quando medita la vendetta.

Ma tornando al respiro è fondamentale notare che il suo ruolo non determina solo la possibilità di vivere, e poi di muoversi, e poi di provare emozioni ma anche di parlare. In effetti, cos'è il parlare se non una modulazione ben organizzata e specifica dell'espirazione?

IL SOGGETTO È PSICHE

Dunque attraverso l'atto del respirare noi percepiamo, esperiamo, proviamo emozioni, pensiamo, ci muoviamo e, in una sola parola, viviamo. Non c'è cultura, religione o scienza che possano negarlo, tuttavia ritengo sia importante notare una sottile, quanto diabolica, differenza fra quello che dice la scienza e quello che proviene dalla cultura spirituale. Nella prima, infatti, l'atto del respirare, sebbene venga riconosciuto come movimento involontario, esso è comunque visto come dipendente dal movimento muscolare. È infatti il diaframma che nel momento della nascita comincia a contrarsi e quindi ad avviare i movimenti respiratori. Nelle tradizioni spirituali, invece, è il respiro che avviene in noi. Di fatto è il diaframma (e con lui tutti gli altri muscoli) che viene mosso dal respiro. È il respiro che penetra i polmoni (come il vento attraversa i tessuti non senza gonfiarli) e attraversa le barriere degli alveoli e dei capillari per infiltrarsi nelle vene e scorrere così in tutto il corpo.

Considerare quindi il respiro come agente e non agito.¹⁶ È sicuramente un'operazione che cambia drasticamente l'approccio e i riferimenti classici. In una logica causalistica, infatti, questo respiro deve essere mosso da qualcosa ma siccome Dio non è un concetto logico e quindi una risposta accettabile allora, forse è più facile leggere il respiro come elemento passivo. In realtà la fisica quantistica ha costretto la scienza ad abbandonare il modello logico, in quanto limitato, in funzione di quello analogico, e, insieme con esso, sembra aver dimostrato che quest'energia in continuo movimento e che soffia sul mare come nei nostri polmoni esiste ed è un dato di fatto. Così è, incomprendibile, illogico, irrazionale, al di là della nostra attuale comprensione, ma è.

Ora qualunque sia il nome che si vuol dare a tale essenza, poco cambia della sua sostanza ed esistenza. Occuparsi delle faccende di Dio però non è compito del terapeuta, egli è al suo servizio e nulla più. Lo psicoterapeuta interviene là dove il soffio di Dio si fa carne, là dove emerge l'esperienza di e del Sé. Questo non è una scelta arbitraria bensì obbligata, dettata dal fatto che lì e solo lì in quel sottile strato sul confine di contatto in cui possiamo esperire psiche; più in qua abbiamo un cadavere con le sue carni, più in là, invece un'energia, un qualcosa al di là della nostra umana comprensione.

¹⁶ Esiste un esercizio per esperire quanto sia il respiro a farla da padrone e consiste nel soffiare via tutta l'aria possibile, comprimere tutti i muscoli in modo da essere sicuri di aver spremuto tutti i polmoni. In quel momento cessa la nostra forza e l'aria, con prepotenza riprende il suo processo, e possiamo sentire come i polmoni si dilatino e si riempino d'aria come mai prima e noi non possiamo fare nulla per impedirlo. Non solo sperimentiamo quanto è faticoso opporsi al respiro e quanto ci sentiamo vivi nel momento in cui siamo completamente in sua balia.

Ora, la psicoterapia della gestalt quando parla di confine di contatto indicandolo come unico luogo in cui può avvenire qualcosa di significativo in termini di cambiamento, centra davvero l'obiettivo.

GESTALT

A questo punto però è importante introdurre l'ultimo termine che mi sono preposto in questo scritto. Come tutti sanno¹⁷ Gestalt è un termine in lingua tedesca che non trova traduzione in altre lingue. Essa viene letta come giusta forma, buona forma, e ha a che fare con il modo con cui noi percepiamo il mondo, ovvero organizzandolo in particolari forme. Questo fa sì che entrando in una stanza noi non vediamo macchie di colori, o siamo bombardati da suoni o da altre percezioni; ma, al contrario vediamo una serie di persone, all'interno di un party che parlano con della musica di sottofondo e nell'aria si mischiano gli odori e i profumi delle persone e dei cibi e dei vini che stanno all'interno della stanza. Tale sistema è di tipo proiettivo di fatto gli oggetti che percepiamo, di fatto, non esistono, o per lo meno non nel senso fisico del termine, essi sono delle emanazioni energetiche, delle onde che percepite dai nostri organi di senso vengono appunto organizzate per creare il mondo così come lo viviamo¹⁸. Del resto noi stessi siamo (ci percepiamo) come organismi e il mondo stesso, inteso come tutto il creato, si presenta sempre più (man mano che lo comprendiamo) come un unico grande organismo.

Fare terapia della gestalt vuol dire quindi utilizzare le forme che momento per momento emergono come Se. Che come detto in precedenza è il nostro esserci ed è l'emergenza che insorge nel processo di vitalizzazione di psiche nel corpo. Tali forme, sebbene possano apparire ferme nell'istante in cui si manifestano esse in realtà appartengono a continui processi che ne determinano un continuo mutamento così come in modo fisicamente più evidente il respiro non è un punto fermo bensì un processo alternante e continuo di inspirazione e di espirazione che però non si ripete mai nello stesso modo. Così tali forme emergono per poi rituffarsi nello sfondo per riemergere mai uguali. Questo mette in atto subito due aspetti chiave nella terapia della gestalt, ovvero, qual è la forma che emerge, qual è la gestalt, e qual è il processo. In realtà come già il principio di indeterminazione ha dimostrato (in altri contesti) non ci è dato rispondere ad entrambe le domande contem-

¹⁷ Per lo meno tutti gli addetti ai lavori, spero.

¹⁸ La fisica quantistica si fa portavoce della realtà di tali affermazioni, del resto, ancora una volta l'illusorietà del mondo è una definizione di tutte le tradizioni culturali e spirituali.

poraneamente ma al contrario possiamo cogliere la gestalt e sostenerla accompagnandola in un processo a noi ignoto ma che si svelerà nel momento in cui si sarà compiuto riprendendosi la gestalt nello sfondo e sostituendola con un'altra e un altro processo.

GLI EFFETTI DEL RESPIRO

Anche per la scienza quindi l'atto del respirare rappresenta il "Deus ex machina" che permette alla vita di essere tale. E proprio come esprimeva Kierkegaard, essa non è una domanda che aspetta di trovare risposta ma un'esperienza che aspetta di essere vissuta. In altre parole attraverso il respiro noi percepiamo ed esperiamo. Il movimento, le emozioni, il pensiero sono tutti fenomeni che noi abbiamo grazie all'esperienza della percezione del respiro che soffia nelle nostre carni.

Ogni emozione, pensiero o esperienza, influenza il ritmo del respiro, allo stesso modo imparando ad intervenire sul respiro è possibile trasformare le emozioni negative e le sensazioni spiacevoli ad esse associate. La connessione tra psiche e respirazione è strettissima. La respirazione è il primo atto indipendente del bambino dopo la separazione dalla madre. Il simbolo dell'autonomia e dell'indipendenza conquistata. Stati emotivi dolorosi tendono a contrarre l'ampiezza della respirazione, stati ansiosi tendono a renderla superficiale, irregolare e veloce, mentre al contrario stati emotivi gioiosi tendono ad espanderla. Nel linguaggio comune si dice che le emozioni forti mozzano il respiro o ci sono situazioni in cui si è a corto d'aria. Aver cura di mente, corpo e spirito è essenziale per conquistare una salute vera e duratura e godere di una vita piena e di valore. Respirare bene è semplice, non costa e non ha effetti collaterali: è una terapia veramente ideale e alla portata di tutti in una società "affannata".

Queste ultime osservazioni sono legate all'idea implicita e ahimè diffusa che esistono emozioni buone ed emozioni cattive. Le prime vanno cercate, sostenute e valorizzate, mentre le seconde vanno censurate, cambiate, curate. E insieme alle emozioni, come conseguenza, respiri corretti e respiri sbagliati. No, non sono d'accordo

Ragionare in questi termini significa avvallare il modello medico di sano e malato, modello che sebbene utile in molti contesti, diventa limitante secondo il modello della psicoterapia che non è e non deve essere una arte medica nel senso moderno del termine.

Per partire già da un piano fenomenologico, considerare un'emozione buona o cattiva (sana o malata, adeguata o meno) senza considerare il contesto è già di per sé un errore; questo non credo che necessiti di spiegazioni. Il concetto diventa ancora più chiaro se partiamo riconsiderando l'emozione come l'espressione di un qualcosa che esce da me ma che non viene da me. Mi spiego meglio andando a ritroso: l'emozione è un'espressione che si manifesta attraverso il respiro, ad ogni respiro noi esperiamo un'emozione che sarà diversa se il respiro sarà diverso. Ma a respirare non sono io, il respiro è un qualcosa che io subisco più o meno passivamente e sul quale, appunto, il mio intervento è assai limitato. Ecco dunque che il respiro mi entra dentro e muove le mie carni dando vita alle emozioni che io esperisco. Ora il giudizio se queste emozioni (ma potremmo dire questi epifenomeni) che si manifestano alla mia ed altrui esperienza, siano buone o cattive dipende appunto dal contesto in cui esse emergono. Tuttavia, a scanso di equivoci, tale contesto non va inteso solo nel senso se rispondo adeguatamente all'ambiente obbedendo a determinate regole sociali (non si urla in sala d'attesa); ma anche, e soprattutto nel senso.....

Il problema nasce appunto in conseguenza alla credenza che io esisto e sono qualcosa di altro dall'ambiente in cui sono immerso. Mantenendo tale posizione dualistica è chiaro che sarò portato a giudicare la mia emozione e la mia conseguente reazione in funzione della mia sopravvivenza: un'azione sbagliata mi potrebbe costare la vita. Ed è questo che ciascuno di noi esperisce ogni qualvolta ha un'emozione che giudica inadeguata e allora la nasconde, la ingoia, la trattiene, o quant'altro.

Agire in funzione della propria sopravvivenza è infatti agire secondo il bisogno primario in assoluto che noi esperiamo come bisogno di mangiare (e bere) e di riprodursi.

Tale bisogno è così radicato in noi che guarda caso diventa l'ingrediente vincente per ogni pubblicità. Il principio del piacere del sentirci vivi avviene infatti proprio attraverso l'atto sessuale e l'atto del mangiare (Che entrambi siano atti aggressivi è interessante ma per ora non voglio occuparmene). È interessante notare come entrambi gli aspetti siano già stati affrontati in psicologia. Con la psicoanalisi Freud ha analizzato a fondo il piacere e il significato sessuale: un bisogno principalmente sociale (non fosse altro che per procreare bisogna essere in due e che la riproduzione permette la salvaguardia della specie). Perls, invece, attraverso il filo conduttore dell'aggressività è giunto alla fame, il secondo (ma in realtà dovremmo dire il primo) bisogno primario. Un bisogno a differenza del primo che esalta l'individualità¹⁹, ovvero che io non ho bisogno dell'altro per mangiare e sopravvivere. Pensiero, questo, ovviamente illusorio e già Perls stesso pone l'organismo al-

¹⁹ La libera espressione è stata confusa spesso come un'auto affermazione di se.

l'interno di un ambiente dentro il quale esso può essere autonomo (aggrestando e mangiando quello che necessita) ma resta comunque dipendente (del resto non può mangiare se stesso, è comunque necessario un oggetto da mangiare). Il passo successivo avviene a ritroso proprio sull'onda dello scambio fra organismo e ambiente. Il primo scambio è fondamentale perché l'organismo sia tale è la respirazione.

Il momento della nascita è il primo momento di scambio che dà vita. Il bambino entra nell'ambiente e l'ambiente entra in lui (nei suoi polmoni). Molte sono le discussioni etiche scientifiche e morali su quando possa considerarsi un ammasso di cellule una vita vera e propria e lascio chi di dovere a discutere sul sesso degli angeli, quello che però è vero, è che solo nel momento del parto, lì in quel momento in cui il bambino viene alla luce (nel senso che per la prima volta la luce colpisce la sua pelle) avviene quel fatto che permetterà ad un ammasso di carne (il cadavere di Platone) di essere tale o di essere vivo di essere "Adamo". Quel fatto è l'aria che entra nei suoi polmoni e li gonfia e mette in circolo la vita.

Io sono un vortice di foglie alzate dal vento. Questa è l'immagine più vicina a ciò che sono: sono forse le foglie? No; sono forse il vento? Nemmeno. Sono il vortice di foglie alzate dal vento. Quello che però si vede sono le foglie che si muovono e, uscendo dalla metafora quello che emerge è il mio corpo, le mie emozioni i miei pensieri ma faccio uno sbaglio se anche solo per un momento credo che di essere tutto lì. Perché nulla di tutto questo potrebbe emergere senza quel vento che muove le foglie.

Ed è proprio in quell'unione, in quel contatto che ad emergere è il Se, l'esperienza e la consapevolezza di esserci, di esistere.

Questo se vogliamo è il punto zero, il punto da cui tutto prende forma. Da qua partono, e arrivano le emozioni e i pensieri, le percezioni e i movimenti. Qui è il luogo in cui può avvenire, e di fatto lo fa, la creazione. Incredibilmente in un piccolo strato sottile composto non di materia, e nemmeno di vento, ma di relazione fra questi due elementi, origina come un'esplosione la vita e la consapevolezza.

Una psicoterapia degna di questo nome, non può non passare di qui.

Ma questo Se, ricordiamolo non è un fatto statico, non è sbocciato un giorno per restare sempre lì, esso è in continuo mutamento, in continua creazione. L'aria che passa nel respiro segue il suo percorso ciclico dell'andare e venire e in ogni suo ciclo porta aria nuova e diversa, e se ne va ogni

volta cambiata. Questo è un fatto fisico, ma è anche l'esperienza che ciascuno fa vivendo e scoprendo che ogni momento è il primo momento, ogni volta è la prima volta e, anche l'ultima.

Normalmente diamo per scontato questo aspetto e, anzi, la nostra tendenza è quella di conformare le cose in modo da renderle sempre uguali così che possiamo prevederle. Questo ci dà l'illusione di controllare le cose, controllare il mondo e noi stessi. Questo fare nevrotico ci appartiene ed è probabilmente figlio proprio della nostra consapevolezza.

Salonia affermava che l'uomo è consapevole e questa è la sua condanna. Con la consapevolezza, infatti (cogito ergo sum) emerge l'esperienza del Io, un io che come ogni organismo lotta per salvare se stesso dall'oblio, come già detto in precedenza. Rendere consapevole il paziente del suo agire nel mondo significa rendere partecipe anche il suo io, la sua identificazione, così che conoscendo come funziona la nave ed ascoltando dove soffia il vento egli può guidarla attraverso tutti i sette mari senza temere di perdere la rotta e naufragare chissà dove.

Quando dico "Io" di fatto quello che avviene è una differenziazione rispetto al tutto ovvero è come se per un momento avesse l'illusione di essere indipendente da psiche e anzi in qualche modo di esserne la controparte. Nella tradizione cristiana questo modo di agire viene identificato nella figura del *diavolo*. Questi come dice il nome è il divisore, cioè colui che si divide, si differenzia da Dio.

Una leggenda islamica racconta che il diavolo, Lucifero, l'angelo della Luce, amava Dio e voleva che Dio lo guardasse. Così pur di essere guardato per un momento Gli disobbedì e Dio si volse, era la prima volta che qualcuno gli disobbediva, e lo guardò per un momento e fu incenerito per l'eternità. Questo perché lo sguardo di Dio è insostenibile, si può guardare Dio solo essendo Dio la testa non è in grado di contenere Dio. Però Lucifero ha visto Dio ha avuto lo sguardo di Dio negli occhi, e adesso soffre per l'eternità perché non lo può più rivedere.

Tenendo presente la disobbedienza per essere come Dio e poi la pena eterna, nel racconto del peccato originale, poi, si trovano degli elementi in più sulla condizione umana. Con il frutto l'uomo accede alla conoscenza, alla ragione, al logos ed è questa, forse la sua gioia e la sua condanna. Senza la quale, forse, viveva immerso nell'eterno processo in completa armonia; ma dal momento che è in grado di comprendere ma non contenere l'immensità del tutto (in quanto egli stesso è contenuto²⁰) questo gli causa insopportabile angoscia e paura verso il futuro. Come l'uomo affronti tale angoscia è abbastanza evidente ma in particolare è interessante notare come tendenzialmente siano due gli approcci principali: da un lato un sempre maggiore tentativo di spiegare con il Logos dal-

²⁰ E il pensiero logico ci impedisce di immaginare che il contenuto contenga il contenitore.

l'altro un'accettazione fideistica della divinità. Il dramma è che tali approcci vengono vissuti in contrasto tra loro andando a scatenare guerre eterne con posizioni arroccate e sterili. La lotta infinita tra scienza e religione.

Se spostiamo il riferimento dualistico in monistico, ovvero riconosciamo un'unica identità in cui l'organismo non è immerso nell'ambiente ma è parte integrante dell'ambiente allora la prospettiva cambia e cambia radicalmente. Io non sono più Io ma sono la manifestazione di qualcosa e il mio mal di schiena o la mia depressione sono il normale e giusto adattamento di psiche per mantenere affinché la vita vada avanti, sono l'espressione di un'identificazione che emerge attraverso una specifica gestalt. Come tale e come ogni cosa è destinata comunque a compiere il suo ciclo e poi tornare all'oblio.

Il modo che abbiamo di tutelarci quindi, quando restiamo in una posizione d'identificazione e cerchiamo di difenderne l'integrità, assomiglia a un bagnante che non è in grado di nuotare: questi arranca con grande difficoltà cercando di restare a galla ma soprattutto di restare con la testa fuori dall'acqua, sempre e comunque. La fatica è tanta, i suoi movimenti sono agitati e caotici, mossi dalla paura di morire travolto dall'acqua. Se solo smettesse di agitarsi e di sopravvivere, scoprirebbe che a galla ci sta comunque senza particolare sforzo, e, cosa non da poco, stare in acqua è pure piacevole. Ma per compiere questo gesto è necessario che smetta di difendersi (e identificarsi con l'affogante) e si abbandoni in un atto che non può che essere fideistico.

Se provassimo ad immaginare questo concetto sul nostro corpo col nostro respiro è facile ritrovare situazioni simili in cui noi, diavolo di noi stessi, per obbedire alle esigenze dell'Io contrastiamo l'agire di psiche, lì creiamo una frattura che si esprime in contratture, tensioni, e immense fatiche e dispendi di energia, e magari dolore e sofferenza.

Nella mia esperienza come massaggiatore, più volte mi incontro con questo tipo di esperienza. Persone che da un punto di vista fisiologico e clinico non presentano particolari problemi (come potrebbe essere una piccola slogatura, o una piccola artrosi) ma che di fatto il semplice tocco provoca una reazione di dolore lancinante. O magari quando è necessario lavorare nella zona inguinale, una zona obiettivamente molto innervata e quindi anche fisiologicamente molto sensibile (e potremmo dire anche psicologicamente e spiritualmente sensibile visti tutti i significati simbolici di tale zona) incontro reazioni palesemente eccessive all'effettivo dolore reale. Questo accade appunto perché al dolore vero e proprio subentra la paura e la sfiducia rispetto al *cosa ne sarà di me*.

Narra un racconto Zen che un maestro davanti all'arroganza di un allievo lo portò davanti al fuoco e preso un pezzo di brace rovente e lo pose poco più in là dopo qualche minuto quel pezzo

cominciò a raffreddarsi e a spegnersi. L'allievo comprese e prese il pezzo di carbone e lo ripose nel fuoco dove subito si riaccese andando ad aumentare la fiamma del fuoco stesso. Se l'io si stacca dalla sua fonte vitale è destinato a morire. D'altro canto per poter sopravvivere il gesto paradossale da compiere è proprio quello di abbandonarsi. Come non pensare anche qui alle parole:

“Chi avrà trovato la sua vita, la perderà: e chi avrà perduto la sua vita per causa mia, la troverà”²¹.

Nel buddhismo si parla molto di attaccamento e della necessità di liberarsi da modalità troppo "appassionate" di affrontare la vita, il che permette di superare lo stato di sofferenza determinato dalla ricerca di ciò che piace e dal rifiuto di quanto produce dolore. Ora, apprendere a rilassare la mente e ad assumere un atteggiamento di maggiore equidistanza tra le due polarità, quella del piacere e quella della sofferenza, distaccandosi un pochino dalle esperienze che viviamo nella vita quotidiana, aiuta a diminuire le tensioni. Ciò che sembra problematico e irrisolvibile diventa affrontabile, perché si relativizza il valore e l'importanza che noi (con il nostro Io, la nostra identificazione) attribuiamo all'evento, piacevole o doloroso che sia. Paradossalmente è proprio un atteggiamento di maggior distacco che favorisce pienezza e soddisfazione. Se accetto la possibilità di potermi separare in ogni momento dalle cose, posso godere delle esperienze senza quel fondo di paura che viene dalla eventualità di perdere ciò che ho, sia che si tratti del buon cibo, della mamma, o dell'innamorata. Quindi è ovvio che l'esperienza spirituale agisce sulla sofferenza e cura. Il paradosso è che il cambiamento arriva quando si perde l'intenzione 'appassionata' di guarire, di essere felice e si dà spazio anche al dolore, come esperienza inalienabile della vita. In questa ottica si può concepire quello che F. Perls chiamava il paradosso dell'accettazione che è, a mio parere, un punto chiave della terapia della Gestalt. Allora si può dire, come fa C. Naranjo, che terapia e ricerca spirituale sono sulla stessa via, su un continuo, un unico impegno che mira a liberare l'uomo dai grovigli dell'Io. Le metodologie e le tecniche della moderna psicoterapia sono molto efficaci per acquistare consapevolezza del proprio stato, per recuperare emozioni perdute, dipanare conflitti e scoprire le ragioni dei comportamenti condizionati e tutto ciò è funzionale a maggiori aperture e a facilitare il contatto con differenti stati di coscienza.

Ma per poter compiere questo passo, per potersi abbandonare al grande spettacolo della vita è necessario un atto di fede; gettarsi nelle braccia dell'oblio è qualcosa di assolutamente irrazionale.

²¹ Mt 10, 39

Quando dico irrazionale, intendo proprio senza ragione, nel senso che per compiere il salto è necessario abbandonare la ragione. La ragione non è infatti in grado di contenere la vita, non è l'organo adatto, è come se volessimo sentire il gusto della cioccolata con una mano, non si può. Per questo restare attaccati alla ragione è come restare ancorati a uno scoglio: difficilmente affogheremo, ma verosimilmente moriremo di fame. Occorre quindi buttarsi in mare e rischiare di affogare. Ma, e qui invece torna la ragione, nuotando e facendo attenzione alle correnti e a tutto ciò che ci circonda, possiamo finalmente giungere alla riva.

Perls era solito ricordare l'immagine del surfista come esempio da seguire per una vita piena; *cavalcare l'onda*, quello è l'equilibrio perfetto nell'esperienza della vita.

LA PSICOTERAPIA COME FATTO SPIRITUALE

Fare psicoterapia comporta quindi avere a che fare con lo spirituale, e non solo per un semplice fatto etimologico, ma anche perché per uscire da un quadro nevrotico è necessario compiere un atto di fede. Questo rende la psicoterapia molto vicina alle tradizioni spirituali e spesso il percorso terapeutico assomiglia a un percorso di illuminazione. Del resto tutte le tradizioni spirituali dicono che, in un dato momento della nostra storia individuale o collettiva, siamo "caduti", abbiamo perduto il paradiso, la condizione originale della mente. Tutte le terapie ci offrono di restaurare uno stato di salute originale. Attraverso la sua storia la psicoterapia man mano sia diventata più autocosciente delle sue implicazioni. Freud era apparentemente anti-spirituale, per lo meno anti-religioso; conosceva molto bene il fenomeno di sostituire il padre terreno con il padre celeste ed il fenomeno supererogico che attribuisce la morale alla voce di un dio. Con l'andar del tempo alcuni seguaci di Freud hanno iniziato a riconoscere come la psicanalisi porti le persone a interessi ed esperienze spirituali. Jung si ribella contro il materialismo di Freud, Reich parla di un orgone cosmico che è come la Kundalini, Fromm e Horney si interessano al buddismo zen. Io credo che questo percorso di spiritualizzazione della terapia culmini, anche se in forma non esplicita, in Fritz Perls e non con la psicologia transpersonale, come sembrerebbe ovvio. La psicologia transpersonale è oggi solo un concetto, è un progetto di sintesi tra le tradizioni antiche e la psicoterapia moderna, ma è rimasta poco più di una scatola vuota; e quello che più richiama l'attenzione ad essa non è tanto la ricchezza del suo contenuto quanto la sua intenzione. Al contrario la Gestalt, pur non avendo radici nelle tradizioni spirituali, ha un contenuto preciso ed un impatto fortemente liberatorio.

Come si sa, la Gestalt ha avuto origine nell'azione di un maestro solo; ed era un maestro così rivoluzionario, così anticonvenzionale e così scandaloso che questo fece sì che la sua saggezza e la spiritualità della Gestalt rimanessero occulte per i suoi contemporanei, soprattutto perché Fritz si considerava una persona anti-religiosa e, purtroppo, si confonde troppo spesso lo spirituale con il religioso. La difficoltà di riconoscere nel discorso di Perls, nella vita di Perls un maestro spirituale è legata alla forma che vi predomina: una forma di spiritualità tanto tipica in lui.

Claudio Naranjo, uno dei più autorevoli successori di Perls ha parlato della Gestalt come di un "Cripto Taoismo" e anche come di un nuovo sciamanesimo sottolineandone gli aspetti dionisiaci dell'approccio stesso. Egli fa notare come la Gestalt sia pervasa da vari aspetti fideistici a partire dall'implicita fede nell'autoregolazione organistica. Fino al credere nel piacere come indicatore della direzione più propizia. Egli scrive:

*"Non si tratta di edonismo nel senso del riconoscimento del valore del piacere in se stesso; io ho parlato di un "edonismo umanista" in quanto si raggiunge il piacere come inclinazione verso qualcosa di più grande, come un'indicazione vera". Quanto lontana sia la Gestalt da una visione meramente edonistica si può apprezzare dal fatto che in essa è molto presente quella che Gurdjieff chiama la "sofferenza cosciente": non evitare il dolore necessario alla vita ed alla crescita. Si tratta di stare aperto di fronte al dolore come di fronte al piacere"*²².

D'altro canto Naranjo oltre all'aspetto dionisiaco individua nell'attenzione precisa al "qui e ora" l'altra metà del cielo, l'aspetto più apollineo. Tale concetto è fondamento di molte filosofie orientali e non che arrivano ad affermare che l'unico momento presente è appunto l'adesso. È nel qui e ora che possiamo esperire il Se, prima è una fantasia, dopo un ricordo, in entrambi i casi si tratta di un pensiero e quindi appartenenti ad un altro qui e ad un altro ora.

Nel qui ed ora si verifica una sorta di neutralità, di punto zero in cui tutto si mette in collaborazione, il bene e il male, il dio e il demone, l'Io e l'id. Friedlander definisce ciò che accade in questo punto indifferenza creativa mettendo in risalto l'immagine del Se creativo, creatore del mondo che emerge fra la polarità di Dio e quella dello spazio/tempo.

Parlando di autoregolazione organistica, dunque, si può dire che il segreto della autoregolazione organistica, al di là della fede nell'organismo, al di là di dare libertà all'espressione dell'organismo, è questa possibilità di neutralità. Esistono tutte le possibilità di polarità interne, di Yin e Yang; tutta

²² "Informazione psicologia psicoterapia psichiatria" n° 41 -42, settembre -dicembre 2000 / gennaio -aprile 2001

la psicoterapia è un continuo lavorare sulle diverse polarità, ma il segreto è il terzo principio che non è né attivo né passivo, ma lo spazio neutro, il campo nel quale l'interazione accade.

Per dirlo nel linguaggio di Gurdjieff: il segreto non è né la forza affermativa, né la forza passiva/negativa, ma il principio di conciliazione. Il principio di conciliazione è il punto zero. Con la pratica dello stare, del vuoto si mette in azione il senso organistico.

CONCLUSIONI

Giunti fin qui, credo che a questo punto sia chiaro, almeno per me, come molti siano i fraintendimenti etimologici del significato della parola "psicoterapeuta": psiche confusa con mente e terapeuta come sinonimo di medico. Tuttavia scopro con piacere che nella terapia della Gestalt non sia stato tradito il vero senso e significato, ma, anzi, sembra realizzarne l'essenza.

Addirittura anche l'interpretazione, più popolare del terapeuta come compagno d'arme di rango inferiore sembra descrivere e sovrapporsi alla posizione che un gestaltista assume con il proprio cliente, un ruolo di chi non emerge con le sue capacità e le sue ambizioni, ma che servilmente sta nelle retrovie e sostiene il cavaliere nella sua battaglia affinché possa vincere.

L'apprendere che proprio attraverso la psicoterapia è possibile, proprio per sua natura, ricongiungere i due poli, della religione e della scienza, è per me fonte di piacevole rappacificazione; cresciuto in un mondo della tradizione, della credenza popolare, con valori figli della fede cristiana, ho sempre dovuto confrontarmi con un mondo laico composto da altri valori etici con radici fondate nella scienza, nella tecnica. Conciliare questi due mondi non è mai stata cosa facile anzi, spesso è stata fonte di profonde fatiche e di vissuti di non appartenenza, di straniero in terra straniera.

L'esperienza della Terapia della Gestalt mi ha permesso di porre fine a questa guerra in cui uno solo dei due aspetti poteva emergere, ma al contrario scopro che tenerli e riconoscerli entrambi fa di loro la legna e l'ossigeno che permettono al fuoco di divampare.

Del resto come ho potuto esprimere, credo in modo sufficientemente esaustivo, scienza e religione parlano delle stesse cose, e giungono alle medesime conclusioni semplicemente faticano ad incontrarsi in quanto parlano lingue e percorrono strade diverse. Quello che è certo però è che la loro direzione è comunque la stessa e alla fine l'incontro avverrà. Come ricorda un antico detto: le strade portano a Roma.

Ma questo pensiero non è solo valido in questi ampi percorsi esistenziali ma come dei frattali si ripetono in modo sempre più ricco e variegato man mano che si scende nel piccolo tanto da ritrovarlo, ad esempio, nella valutazione di quale sia la psicoterapia migliore: di fatto è stato recentemente dimostrato, una volta di più, che i risultati sono pressoché identici, a prescindere dall'indirizzo del percorso²³. Ma è possibile scendere ancora più in profondità e scoprire senza troppa sorpresa in quanti modi diversi e creativi ciascun cliente²⁴ mette in atto nella terapia e sostanzialmente nella vita per ottenere, alla fine, la stessa cosa, lo stesso ambito e ultimo premio: Amore.

BIBLIOGRAFIA

La Sacra Bibbia ed. CEI 1998

A.V. *Dizionario Etimologico*, Rusconi Libri 2004

Dahlke R., *Malattia linguaggio Dell'Anima*, Mediterranee 1992

Galimberti U., *Psichiatria e Fenomenologia*, Feltrinelli 1996

Gava R., *L'Uomo, La Malattia e Il Suo Trattamento*, vol. II *Salus infirmorum* 1997

Groddeck G. W., *Il Libro dell'Es*, Newton 2008

Hillman J., *Re-visione della psicologia* Adelphi 1996

Kim J., *La Mente e Il mondo Fisico*, Dynamie 2000

Lattuada P., *La Biotransenergetica*, Edizioni Xenia 1997

Montecucco N. F., *Psicosomatica Olistica*, Ed. Mediterranee 2005

Osho *I Misteri Della Vita*, Mondadori 2006

Penrose R., *La mente nuova dell'Imperatore*, Superbur 1997

Perls F. S. *Io, La Fame e L'aggressività*, FrancoAngeli 1995

Perls F. S., *La terapia Gestaltica Parola Per Parola*, Astrolabio 1980

²³ Da "La Stampa" inserto "tutto scienze" del 24 dicembre 2008

²⁴ Ma potremmo dire ciascun essere umano

Perls F., Hefferline R. F., Goodman P., *Teoria e Pratica della Terapia della Gestalt*, Astrolabio
1997

Quattrini P., *Fenomenologia dell'esperienza*, Zephyro Edizioni 2007

Shnake A., *I dialoghi del corpo* ed. Borla 1995

Talbot M., *Tutto è uno*, ed. Urta 1997

Whitman W., *Foglie d'Erba*, Einaudi tascabili 1973

Wolff H., *Gesù Psicoterapeuta*, Queriniana 2003

Naranjo C., *Carattere e Nevrosi*, Astrolabio 1996

Naranjo C., *La via del silenzio e la via delle parole*, Astrolabio 1999

CONTRIBUTO DA INTERNET

http://ecologia.swami-center.org/page_38.shtml

<http://it.wikipedia.org/wiki/Atma>

<http://psicosomatica.scarlo.org/articoli/rebirthing.htm>

http://www.corsodireligione.it/religioni/buddhismo/bud_31.htm

<http://www.grecoantico.com/vocabolario-greco-italiano.php>

http://www.igatweb.it/Articoli/la_dimensione_spirituale_occulta.htm

<http://www.igatweb.it/Articoli/spiritualità.htm>

<http://www.psicologia-integrale.it/>

<http://www.scuolaumana.it/pathos/articorriere.asp>