

M E C C A N I S M I D I D I F E S A E A T T E G G I A M E N T O D E L
T E R A P E U T A N E L L A P S I C O T E R A P I A D E L L A G E S T A L T

Di Antonio Ferrara, Napoli – Febbraio 1985.

“I meccanismi di difesa possono essere considerati gli strumenti che l’individuo adotta per regolare le sue relazioni con l’ambiente allorché la frustrazione o il pericolo gli producono angoscia”.

LE EMOZIONI E L'ANGOSCIA

L'energia di base che promuove il comportamento è costituita dalle emozioni. Queste secondo Perls si manifestano sottoforma di eccitazione generica che solo in un secondo tempo viene differenziata. Ad esempio le ghiandole surrenali trasformano l'eccitazione in rabbia o paura, le ghiandole sessuali in libido • Dall'eccitazione emotiva proviene anche il movimento, provocato dalla mobilitazione dei muscoli. Tutte le emozioni, gioia, rabbia, dolore, si manifestano in movimenti muscolari. Se questa eccitazione per un qualsiasi motivo viene bloccata, l'organismo ne viene invaso c'è un sovraccarico interno che si traduce in angoscia. Questo vuol dire che l'eccitazione non permutandosi in movimento e quindi non defluendo attraverso il sistema motorio verso l'esterno, si trasforma in una invasione interna. Di qui si produce uno stato di sofferenza. Unica possibilità per ridurre questa condizione insopportabile a dimensioni tollerabili è di desensibilizzare il sistema sensorio. Dal momento che il sistema naturale di scarica, quello motorio, è inibito, per cui è impossibile portare all'esterno l'eccitazione, bisogna creare una difesa interna, cioè ridurre la sensibilità all'eccitazione. (Perls 1980). Quindi l'angoscia non è altro che l'interruzione dell'eccitazione creativa dell'organismo che pensa di organizzarsi di fronte all'ambiente. Nel capitolo secondo si è visto come l'organismo tende a soddisfare i suoi bisogni ai fini della propria attualizzazione. Ma il processo precisa Perls (1971), può essere interrotto ad ogni stadio se il soggetto si trova di fronte ad un pericolo ad una frustrazione inevitabile.

L'interruzione e quindi l'eccitazione non scaricata produce angoscia. "Ogni interruzione ed ogni angoscia dà luogo ad un tentativo di inibire la funzione originaria. Il fatto che la

funzione originaria venga inibita non comporta che l'eccitazione possa essere rimossa, può solo essere allontanata dall'attenzione.

RIMOZIONE S NEVROSI

Secondo Perls la rimozione è un assurdo logico (Perls 1980). Di fatto lo stimolo represso non scompare ma continua a permanere nell'organismo. L'eccitazione non può essere dimenticata. Quello che diventa inconsapevole è il controllo deliberato che si esercita sull'eccitazione. Quindi la rimozione non è altro che "la dimenticanza dell'inibizione deliberata diventata abituale."

E' evidente la differenza con la teoria psicoanalitica la quale avvalendosi del concetto di inconscio considera la rimozione "una attività dell'io che sbarra la via della coscienza all'impulso indesiderato proveniente dall'Es, o a qualsiasi suo derivato". "Un ricordo rimosso è un ricordo dimenticato" (Charles Brenner 1976). Perls dichiara (1980): "Noi non ci addentriamo in una regione della quale non sappiamo nulla, cioè nel cosiddetto inconscio". I bisogni, secondo l'autore non possono essere rimossi. Lo stimolo interrotto non può essere dimenticato. Continua ad esistere sullo sfondo ed assume connotazioni di dolore, perché gli è impedito lo sbocco. Il bisogno bloccato si presenterà sotto altra forma: in un atteggiamento, nella voce, in un sintomo. Dall'allontanamento dell'eccitazione spontanea e dalla limitazione delle eccitazioni deriva la nevrosi. Nevrosi è anche persistenza di atteggiamenti sensoriali e motori non più necessari, perché la situazione è cambiata. Il nevrotico prova "dolore, stanchezza, suscettibilità e malattia". Il suo problema consiste in un persistente

turbamento per i bisogni non realizzati. Egli continua a mantenere un inflessibile controllo sulla sua eccitazione e quindi sulle sue emozioni, anche quando non esiste più il pericolo originario o la frustrazione che provocarono l'angoscia. In pratica riduce il suo potenziale e la naturale capacità di soddisfare i propri bisogni. Riduce l'autoappoggio. "Lo sfondo è occupato da una rimozione, una inibizione cronica che è stata dimenticata e viene mantenuta in tali condizioni" (Perls 1971). In termini gestaltici il nevrotico è una persona che soffre di una cronica "auto-interruzione". Il suo senso di identità è inadeguato. Il risultato è una confusione tra sé ed il mondo esterno. Non distingue più i propri confini. Non conosce le sue possibilità e quindi non trova in sé i mezzi necessari per regolare la propria vita. In definitiva manca di autoappoggio* (Perls 1977).

IMPATTO CON L'AMBIENTE

_____ Da quanto detto sopra si può concludere che: i disturbi nevrotici sono il frutto della incapacità dell'individuo di trovare, e quindi mantenere nel tempo, l'equilibrio tra sé ed il mondo. Quando l'impatto con l'ambiente, è troppo forte, l'individuo comincia a difendere e la forma di difesa più efficace, è il rifugio nella nevrosi. La nevrosi è frutto di alcuni meccanismi ben distinguibili, presenti in varia misura e più o meno fusi. si verificano sullo sfondo di una inibizione cronica di una eccitazione spontanea che è stata

dimensionata, e differiscono tra loro con riferimento al momento in cui si verificano. Costituiscono delle interferenze nei processi di crescita e per conseguenza degli ostacoli al raggiungimento della indipendenza e della maturità. Certo nel bambino stati funzionali fondamentali per la sua sopravvivenza. Mezzi con i quali ha potuto e dovuto sopperire alle sue mancanze e deficienze naturali.

Sono stati strumenti fondamentali che il bambino ha utilizzato di fronte alle pretese del mondo, innanzi al quale si sentiva impotente e terrorizzato. L'idea di Perls non è difforme da quella della tradizione psicoanalitica. Differiscono invece il numero ed i tipi di meccanismi di difesa e tutta la concezione relativa all'inconscio, sfera alla quale per Freud i meccanismi di difesa appartengono. Altro punto di differenziazione è il peso e l'importanza che assume l'ambiente nella teoria di Perls, nella determinazione del conflitto. Per Freud il conflitto è essenzialmente frutto di contrasti interni alla personalità. In effetti i meccanismi di difesa, secondo Perls sono coscientemente messi in essere dal bambino per proteggersi dalla frustrazione e dai pericoli ambientali. Questi strumenti da un lato proteggono e garantiscono la sopravvivenza, d'altro lato si limitano la capacità dell'individuo di soddisfare il bisogno originario. Con il tempo il meccanismo si cronicizza e l'individuo non sa più discernere quando è necessario difendersi e quando no. Finisce in questo modo per ridurre la sua vitalità e la capacità di sviluppare le sue potenzialità. "L'organismo evita le pene del momento" (Scilligo I° 1981), tende a rifuggire dai dolori immaginari e dalle emozioni spiacevoli. Via

via che riduce le proprie possibilità evita anche di correre rischi ragionevoli, rischi che sarebbero del tutto tollerati. Questi fatti interferiscono con una qualsiasi possibilità di maturazione.

L'AGGRESSIVITA'

"Per Perls l'energia di base della personalità è l'aggressione dentale" (Scilligo I°1981).

L'aggressione dentale sostituisce la libido freudiana o l'elan vital di Bergson. Questa energia non è altro che la forza che spinge la persona a crescere affrontando il mondo "con i denti", strappando pezzi di cibo e figuratamente strappando pezzi di idee e di valori... L'individuo ha la possibilità di ingerire ed assimilare questi "pezzi" se sono confacenti con il suo bisogno. In questo caso diventano parte di sé. Altra possibilità è di vomitarli rimettendoli fuori nel caso non siano assimilabili. Il processo prevede capacità di giudizio da parte del soggetto, che consiste nel fidarsi di sé e del proprio "gusto". Coperta la capacità di operare delle scelte, assumersi la responsabilità e prendere delle decisioni. Questo livello è quello in cui l'individuo è provvisto di autoappoggio. Detto in altri termini, la forza attiva è quella che spinge a contatto con la realtà ed il processo decisionale fa operare le scelte che di volta in volta sono più confacenti per l'individuo. Questi attraverso un continuo movimento verso la soddisfazione dei bisogni, chiude Gestalt successive, via via che si presentano. Secondo Simkin (Scilligo 1981

), la persona che accetta questa responsabilità di decisione con entusiasmo ed eccitazione, è una persona sana. Per questo secondo l'autore, la terapia della Gestalt è un approccio non solo ai problemi della psicoterapia, ma anche ai problemi della esistenza: "contiene una filosofia della crescita ed una filosofia dell'essere". In un'altra opera (1978) Simkim esprime in termini diversi gli stessi concetti. Definisce l'energia fondamentale come "aggressione orale" e la ritiene basilare non solo per scoprire i sapori e che cosa è utile per nutrire, e cosa invece fa male, ma anche per scoprire le idee e qualsiasi altra esperienza. L'esperienza può essere assimilata soltanto dopo che se ne è provato il gusto sembra il senso del brano, di Simkim. Il concetto conduce ad uno dei principi fondamentali della terapia della Gestalt: al presupposto che le persone sono capaci di affrontare la propria esistenza. Questo principio ha delle importanti implicazioni nella stessa pratica della terapia, come si vedrà in seguito. I pazienti non hanno bisogno di indicazioni da parte del terapeuta sui comportamenti da adottare. Devono scoprire da sé il proprio mondo di valori, assaporando il gusto delle cose prima di ingoiarle. Perls dedica molto spazio al problema dell'aggressività che nella introduzione di "Ego Hunger and aggression" (1969) definisce come una funzione biologica che nella nostra epoca è stata trasformata in uno strumento di insania collettiva. In altra opera (1971) ritiene che la nevrosi fondamentale dell'epoca attuale è l'aggressività retroflessa e proiettata, così come al tempo di Freud "il clima passionale" sembrava maggiormente caratterizzato dalla privazione relativa al piacere ed al sostentamento. Secondo Perls "l'annientamento, la distruzione, l'iniziativa e l'ira, sono

essenziali alla crescita nel campo dell'organismo-ambiente". Questi fattori nelle situazioni giuste sono estremamente "sani". La loro perdita o riduzione depaupera importanti settori della personalità, tra i quali "la fiducia in sé stessi, il sentimento e la creatività". C'è una differenza per Perls tra annientare e distruggere. Annientare vuol dire cancellare l'oggetto dall'esistenza. Distruggere invece vuol dire destrutturare: cioè ridurre "un complesso" in tanti piccoli frammenti che possono poi essere assimilati in un nuovo complesso. Distruggere è una funzione appetitiva dal sapore caldo e piacevole. Nei rapporti personali la distruzione delle forme esistenti fatta in maniera "calda e piacevole" conduce spesso ad amore reciproco." Il processo della distruzione reciproca costituisce probabilmente il principale terreno di prova della compatibilità profonda. "In effetti pone l'aggressività come energia fondamentale delle relazioni tra individuo ed ambiente e degli stessi rapporti interpersonali fino alle relazioni d'amore. Non è l'aggressività che fa paura così come non è l'ira che spaventa. L'ira infatti è mescolata con desideri. Notoriamente odio ed amore sono ambivalenti. Ciò che porta all'annientamento, a quello che Perls definisce "collera nera" è il non vedere più la realtà "ma solo la propria idea". In questo caso viene perso il contatto umano.

INTROIEZIONE

Tra i meccanismi di difesa l'introeiezione assume un posto di rilievo nella terapia gestaltica. Originariamente Perls postulò l'esistenza di cinque meccanismi (1971).

Introiezione, proiezione, confluenza, retroflessione, egotismo. Quest'ultimo non compare nelle opere successive. I meccanismi di difesa, come si è visto, possono essere considerati gli strumenti che l'individuo adotta per regolare le sue relazioni con l'ambiente allorché la frustrazione o il pericolo gli producono angoscia. Sono mezzi quindi per diminuire la sensibilità alla sgradevolezza a volte intollerabile della eccitazione non scaricata. In particolare l'introeiezione, come la concepisce Perls, è in stretto rapporto con il concetto «la tematica dell'aggressività». Lo autore non condivide l'ipotesi freudiana secondo la quale l'introeiezione è patologica solo nel caso "di totale introiezione", mentre quella parziale viene considerata addirittura fondamentale per la formazione dell'io . Nella visione della Gestalt, che tanto peso attribuisce alla possibilità e necessità di costruire la propria personalità mediante processi di crescita fondati sull'autosostegno, qualsiasi corpo estraneo, sia esso parziale o totale, è

dannoso per l'organismo finché rimane introiettato: che per Perls è sinonimo di "ingoiato". Per questo è necessaria l'energia destrutturante, l'aggressività; essa infatti permette di evitare che il materiale esterno sia semplicemente "ricevuto" e consente la sua assimilazione. L'invito a demolire la struttura non è un invito a distruggere, nel senso di annientare; non vuol dire rifiutare il messaggio esterno che viene dalla società ed è fatto di norme, comportamenti, modelli. Il messaggio più sottile è che questo materiale deve essere digerito ed assimilato, anche in quei casi in cui norme e modelli sono utili e necessari (Scilligo 1981). Al contrario "molti bambini sono erroneamente educati ed obbligati ad introiettare, ad inghiottire tutti interi, ideali e comportamenti che non sono adatti per loro". Questo atteggiamento secondo Simkin (1981), comporta la acquisizione di una "moralità" che viene imposta dal mondo esterno. MA questa moralità spesso non corrisponde ai reali bisogni dell'individuo ed il meccanismo è così perverso, che la persona arriva a sentirsi in colpa se sente "desideri" diversi dai propri "doveri". Naturalmente l'aver introiettato la moralità, non comporta accettazione. Si instaura così un meccanismo interno di

sabotaggio, una scissione tra due parti interne: quelle che Perls definisce Tiranno-suddito, continuamente in lotta tra loro, che rendono la persona un vero e proprio campo di battaglia dove si scontrano i bisogni reali interni e le imposizioni esterne in una reciproca confusione.

(Scilligo 1981).

L'individuo non è più in grado di riconoscere ciò di cui veramente ha bisogno. Un processo naturale comporta il prendere dall'ambiente ed il restituire d esso secondo il bisogno. L'evoluzione è possibile solo se quanto viene preso dall'esterno viene digerito e assimilato completamente. Questo vuol dire avere autoappoggio e autonomia. Se invece, quello che viene dal mondo esterno , non é digerito ma é ingoiato intero, non farà mai parte dell'individuo. E' ancora un pezzo, una parte dell'ambiente. Il cibo che viene digerito va a formare le parti del corpo: diventa sangue, ossa ,muscoli. Quello indigesto resta sullo stomaco, viene rifiutato, provoca nauseae forse vomito. Il discorso è analogo per il cibo "psicologico". Norme, comportamenti, morale, valori, sono tutti provenienti dall'ambiente fin quando questo tipo di "materiale" resta qualcosa di imposto, non voluto, non assimilato, é "indigesto". Costituisce un introietto. Il risultato é che questi elementi non faranno mai parte della personalità, ma vengono aggiunti ad essa. Il discorso non impedisce a Perls di considerare la possibilità e l'utilità del sapere "ingoiare" (1977). Certo, in una situazione di necessità è meglio ingoiare che correre rischi per la propria incolumità. Questo è quanto avviene nel bambino. Di fronte al rischio della non accettazione, del rifiuto, del pericolo della perdita della persona cara, ha preferito obbedire alle norme che gli venivano imposte dall'esterno e che lui non condivideva. Ma sia ben chiaro, sottolinea Perls, che altro è la necessità, a volte di introiettare e altro é l'introiettare costante. Altro è sviluppare la propria personalità e altro é tenere a bada gli "oggetti estranei che abitano nel proprio sistema". Un ulteriore rischio si aggiunge: che alcuni di questi oggetti siano incompatibili ed in continua lotta tra loro. La personalità diventa un campo di battaglia (Perls 1978). Da quanto detto risultano evidenti i disturbi provocati dalla introiezione ed i limiti che essa impone allo sviluppo ed alla capacità di autoappoggio.

Chi introietta, si muove, agisce, pensa, con un patrimonio, di valori, norme, idee che non sono suoi. E' una sorta di robot , un

meccanismo passivo che ripete pedissequamente un programma impartitogli dall'esterno. Il risultato é che si riduce senza appoggio e senza capacità di camminare con le sue forze. Ha un bisogno costante di appoggiarsi all'ambiente.

PROIEZIONE

La proiezione secondo Perls é il contrario della introiezione. Con questo meccanismo l'individuo tende a rendere l'ambiente responsabile di quello che invece nasce nel sé. Concorde con Freud, Perls ritiene che la paranoia é il sistema più organizzato della proiezione, e quindi il caso estremo. Alla base di questa patologia vi é una personalità molto aggressiva che non riconoscendosi tali sentimenti, considerati negativi , e quindi rifiutando la responsabilità di provarli verso gli altri, li attribuisce all'ambiente, costituiti sia da oggetti che da persone. A differenza che per la introiezione, l'autore non considera la proiezione sempre negativa. Vi sono in essa degli elementi sani e solo la sua estremizzazione costituisce un problema. È utile a volte mettersi nei processi mentali di un altro. E' chiarificatore l'esempio del giocatore di scacchi, il quale cerca di intuire le mosse dell'avversario facendo

una serie di supposizioni su quello che l'altro pensa. Questo atteggiamento diventa nevrotico quando la persona fa delle supposizioni sull'altro e non si rende conto, e quindi è inconsapevole che si tratta di una fantasia. L'esempio può essere quello di un uomo freddo e distaccato il quale accusa gli altri di non essere amichevoli e cordiali nei suoi confronti». Chi proietta, in effetti, nega i propri impulsi. E allora è evidente che si tratta di un meccanismo difensivo rivolto a proteggere dai rischi che possono derivare, in termini di pericolo o frustrazione, dal tentativo di realizzare un proprio bisogno. Se al bambino viene impedito di esercitare la propria aggressività, se il mondo che lo circonda gli suggerisce costantemente che non è bene provare rabbia ed anzi lo punisce se la manifesta, con il tempo imparerà a difendersi: non riconoscerà più la sua rabbia. Ma la rabbia continua in qualche modo a sopravvivere, e l'inganno che il bambino trova è di attribuirlo al mondo esterno. Così però impoverisce la propria personalità, si priva di una parte che in più occasioni gli sarebbe necessaria per la sua sopravvivenza: perde autosostegno, si appoggia all'ambiente. Da adulto il "proiettore" sarà una persona passiva, vittima dell'ambiente ed in balia delle circostanze. Quello che succede è che il confine tra sé ed ambiente va troppo a favore dell'individuo, perché quest'ultimo tende a disconoscere quegli aspetti della sua personalità che non vengono bene accolti dagli altri o che egli stesso non apprezza. Il discorso sulla proiezione riporta a quello sulla introiezione, che in qualche modo costituisce un cardine della terapia gestaltica. Infatti secondo Perls l'aver accettato forzatamente regole di comportamento e valori, conduce a giudizi e valutazioni sulle proprie azioni che determinano i meccanismi di rifiuto di parti di sé. Sono i principi introiettati

che forzano la scelta verso l'uno o l'altro comportamento, secondo una scelta di valori e di giudizio. Quindi se il principio introiettato é

che bisogna essere gentile e ben disposto verso gli altri, il soggetto deve proiettare, mettere fuori da sé , quelle forze e spinte interne che contraddicono con questi comportamenti. Ad esempio deve espellere da sé l'aggressività e la rabbia.

Allora la tendenza sarà a proiettare senza più capacità di riconoscere gli aspetti della personalità che sono propri e che vengono dal mondo esterno. Il risultato è davvero drammatico perchè la persona si "libera" di parti, di aspetti di sé e la personalità diventa sempre più povera. L'uomo in queste condizioni deve sopperire ai propri vuoti ricorrendo al mondo esterno in un gioco diabolico di falsificazioni (Perls 1977). La personalità resta impoverita sia che venga proiettato l'amore, sia che venga proiettata l'aggressività; quindi sia nel caso di sentimenti socialmente considerati positivi , sia nel caso di quelli considerati negativi.

Perls non fa questione di morale. L'uomo resta comunque incompleto, privo di alcune delle sue parti. Egli non può fare a meno di nessuna delle sue componenti. Anche il linguaggio assume connotazioni particolari nella persona che proietta. I processi di deresponsabilizzazione caratteristici della proiezione, sono molto evidenti in frasi del tipo: "capita a me" "sono colpito da un pensiero". Oppure nelle frequenti dichiarazioni di pazienti i quali affermano di essere vittime delle circostanze (Scilligo 1981). La persona non è più capace di affrontare

la realtà per quella che è. Finché dichiara di essere vittima delle circostanze non riconosce le sue responsabilità e per converso le capacità naturali che possiede per affrontare più autonomamente ed efficacemente la realtà.

CONFLUENZA

A differenza della proiezione e della introiezione che sono meccanismi appresi, la confluenza è lo stato naturale del bambino appena nato, il quale non distingue tra sé e l'ambiente (Perls 1977). Il concetto di confluenza naturale è molto vicino alla teoria di

Piaget secondo la quale nel mondo iniziale del bambino non è possibile alcuna distinzione tra l'io e il mondo esterno. C'è una sorta di fusione tra le due parti e l'io non ha alcuna coscienza di sé. Il bambino è completamente egocentrico e si identifica con la stessa realtà. Il passaggio dal "caos iniziale" ad un "cosmo ordinato" prevede un faticoso processo. Quindi il neonato vive in confluenza e non ha il senso di separazione e di diversità tra sé e l'ambiente: questo viene percepito come un prolungamento del proprio sé (Camaioni 1980). Nel processo di crescita l'uomo deve raggiungere la separazione e la capacità di distinguere tra sé e gli altri. Se il processo non avviene l'individuo vive in uno stato patologico. In pratica perpetua il processo simbiotico instauratosi con la madre fin dal momento del concepimento (Schiff 1980). In termini Gestaltici non è in grado di assumersi la propria autonomia. È inconsapevole dei propri bisogni ed è incapace di una delle sue funzioni fondamentali: quella di "contatto" e "ritiro". Questo vuol dire che è incapace di aprire i propri confini per arrivare all'ambiente quando è necessario, e di chiuderli, ritirandosi in sé, di fronte a situazioni che lo richiedono. L'individuo che si trova in una simile condizione di

confluenza confonde i suoi bisogni, le sue emozioni, le sue attività. Non capisce più cosa desidera fare e non distingue cosa glielo impedisce. È come una cellula in un organismo non organizzato, dice Perls. Si trova in una massa gelatinosa indistinta, dalla quale non è in grado di separarsi. Proprio dalla confluenza provengono le malattie psicosomatiche. L'esempio che porta Perls è quello dell'individuo che non distingue più tra il suo bisogno di piangere e la contrazione del diaframma per non farlo. Con il tempo e ripetendo continuamente questo comportamento, cioè l'evitare il pianto contraendo il diaframma, si perde la consapevolezza e la percezione dei significati intrinseci ai movimenti muscolari, non si rende più conto dei collegamenti causa-effetto.

Il Risultato è che l'individuo non solo non è più in grado di piangere, ma non sa neanche respirare:

probabilmente diventa asmatico. Ancora più deleteria la

confluenza di tipo sociale. L'esempio classico si ritrova nel comportamento dei genitori che considerano i figli come semplici estensioni di sé, fino al punto che se questi ultimi non accettano la posizione impostagli e cercano una propria autonomia, un proprio modo di vivere e pensare, facilmente ricevono reazioni di rifiuto. È facile sentire il genitore respingere il figlio con frasi del tipo: "Non sei mio figlio" costringendolo con tali forme ricattatorie a non cercare mai il suo modo di vivere, per le ovvie paure che derivano dal sentirsi rifiutato e cacciato dal mondo di appartenenza.

Fin quando i genitori, le persone in generale, non accettano le differenze e la possibilità di diverse opinioni, ci sarà conflitto e confusione. Questo discorso non vale solo per i privati ma anche a livello delle nazioni. Finché non c'è tolleranza per le differenze ed ogni nazione pretende di affermare il proprio punto di vista anche in realtà geografiche e sociali completamente diverse, il risultato sarà la persecuzione, l'incomprensione, la guerra. A livello linguistico l'espressione caratteristica di chi vive una condizione di confluenza è "noi".

Ma quando usa questo pronome egli non sa a chi si riferisce, se a se stesso o al resto del mondo.

Naturalmente Perls parla di una situazione patologica, del caso in cui il soggetto ha perso il

senso del confine. L' invito é perciò quello di trovare le differenze ed accettarle, nel rispetto dei propri e degli altrui confini, delle proprie e delle altrui necessità. Il discorso riconduce al concetto di autoappoggio. Infatti il progetto per l'uomo sano é quello di uscire dalle situazioni simbiotiche dell'infanzia per entrare in una dimensione nella quale si riconosce la differenza tra sé e l'altro. Questo non esclude che ci siano nella vita dei momenti in cui é possibile ed é bello e necessario il pieno contatto. Questo tipo di confluenza non é patologico. La si ritrova nei rituali o nei momenti di grande intimità. In queste situazioni l'individuo soddisfa altre esigenze: di identificazione con l'intero gruppo o semplicemente con "un'altro", per il raggiungimento di momenti di esaltazione e di esperienza intensa che può sfociare nel mistico, nel religioso. (Perls 1977).

RETROFLESSIONE

Questo meccanismo é l'ultimo considerato da Perls che lo definisce "il pane quotidiano dello psicoanalista". Corrisponde grosso modo al narcisismo secondario freudiano, ma va al di là del significato di "auto-amore". Nel linguaggio comune una persona narcisista é caratterizzata dall'essere innamorata di sé stessa. Con il termine di retroflessione il concetto si amplia: viene compreso l'auto-controllo, l'auto-punizione, l'auto-distruzione e così via Una

parte della personalità resta separata dall'altra, ma entrambe le parti continuano ad avere un rapporto attivo. In effetti quello che viene a mancare è la relazione oggettuale. Manca la relazione Io-Sé. Gli impulsi, le tendenze sia positive che negative, quindi l'amore o la distruttività vengono rivolti verso la propria persona anziché verso il mondo esterno. L'Io sostituisce l'oggetto attivo mancante: "ho pietà di me stesso perché nessun altro la ha; mi punisco prima che qualcun altro lo faccia". Questa forma facilmente può assumere l'aspetto dell'auto-rimprovero con conseguente depressione e debolezza generale nell'assumere responsabilità e nel prendere decisioni. Il rimprovero oggettuale invece, cioè quello diretto verso l'oggetto esterno, può far cessare un contrasto o mettere fine ad "una situazione di risentimento". Nella retroflessione risulta molto evidente il cattivo funzionamento del sistema motorio, prodotto dalla inibizione di una grande quantità di energia motoria, che altrimenti andrebbe investita nella "iniziativa". I sintomi più evidenti sono la goffagine, l'asma, il mal di testa... (Perls Scilligo 1981). Detto in altri termini, retroflettere vuol dire dirigere le energie destinate all'esterno, verso l'interno. L'effetto è che il bersaglio del proprio comportamento non è più l'esterno, l'ambiente, ma l'interno, il sé. E' chiaro che l'individuo non può sempre esercitare liberamente i propri impulsi. Il vivere sociale glielo impedisce. Ma c'è una bella differenza tra il controllare consapevolmente l'impulso perché se

ne riconosce la distruttività, fino a frenarlo ed inibirlo, e rivolgerlo contro sé stesso. Chi retroflette compie una patologica distinzione tra sé e sé stessi: si vive come due persone .

"Mi vergogno di me stesso"; "devo controllarmi", sono espressioni tipiche di questa scissione.

Anche in questo caso, come precedentemente visto, esiste un conflitto tra una parte giudicata ed una giudicante, conflitto, ottenuto questa volta con una retroflessione di energia che era destinata verso l'esterno. Il meccanismo è molto simile a quello previsto nelle relazioni tra Io, Es, Super-io della teoria psicoanalitica. Queste strutture vivono in un conflitto spietato che si manifesta in un corpo a corpo teso alla vicendevole eliminazione. Secondo Perls il dramma di siffatta situazione è ancora una volta determinato dal problema della introiezione, infatti il Super-io non è altro che un fascio di introietti non assimilati, ma imposti dall'ambiente. Poiché non è avvenuta assimilazione ma imposizione dall'esterno, l'individuo vive dentro di sé questa lotta tra elementi estranei fino al punto di non riconoscere che è lui stesso che lotta contro se stesso. Il risultato è la piena confusione, l'individuo non riesce più a distinguere. «Questa confusione di identità è la nevrosi». Scopo della terapia sarà, allora, quello di ristabilire la capacità di discriminazione del nevrotico. Quando quest'ultimo avrà capito il meccanismo che mette in essere, potrà dirigersi verso la guarigione. Entrambe le parti potranno affacciarsi al mondo, anziché vivere in una morsa mortale(Perls - Scilligo 1981).

Dal disinnescamento dei meccanismi, introdotti per difendersi dall'angoscia, sorgerà nuovamente la capacità naturale di sviluppo e di crescita.

INTRODUZIONE

La terapia della Gestalt non è una tecnica o un insieme di tecniche. Secondo Perls il terapeuta maturo può fare a meno di qualsiasi procedimento tecnico in *quanto egli è* in grado di stabilire con il paziente una *relazione* vera e reale, senza bisogno di rifugiarsi *nelle proprie conoscenze* teoriche, *per far fronte* alla sua ansia (Perls 1977).

"La terapia della Gestalt è un modo di occuparsi di un altro essere umano per dargli la possibilità di essere se stesso". Questo è l'insegnamento tratto da Patricia Baumgardner, allieva diretta di Perls. I problemi derivano dalla paura che ha l'individuo di assumersi la responsabilità di quello che è e di quello che fa. In questo senso la terapia gestaltica è una terapia esistenziale. Di qui deriva l'attenzione della Gestalt a quello che Perls chiama "l'ovvio". Terapia non è parlare intorno a qualcosa ma lavorare con i dati, con i comportamenti osservabili. Il fenomeno è degno di attenzione e di interesse, le ipotesi razionali ed i concetti sono fuorvianti. Per questo Perls mette in primo piano la consapevolezza corporea e la soddisfazione dei bisogni dell'organismo, punto di partenza per recuperare le parti perdute della personalità. L'individuo impedendosi i sentimenti ed i modi più naturali di essere, diventa « strutturato e artificiale". Questo lo spinge a comportamenti e a seguire modelli che non soddisfano la sua vera natura e lo privano di intere parti del sé, con conseguente perdita di energia e di vitalità. Unico modo per recuperare il " potere perduto" è

di rientrare in contatto con i "sé alienati" cioè con le parti perdute, richiudendo le Gestalt interrotte. Perciò la Gestalt non è interessata a "parlare delle cose", e pone l'attenzione sul viverle. Il paziente deve riappropriarsi della propria esperienza mancata, riacquistando a poco poco la consapevolezza delle proprie potenzialità. Non serve crogiolarsi nel passato infelice. Proprio di qui viene il rischio della terapia freudiana, allorché sostiene che l'uomo rimane irrimediabilmente infantile perché è condizionato da eventi avvenuti tanto tempo fa. Con questa idea di fondo il paziente non si assumerà mai la responsabilità dei propri comportamenti e non arriverà mai all'autosufficienza, unica reale guarigione. Non serve proprio a nulla saper dire tutto della propria personalità, parlare dei conflitti e dei complessi che si vivono e si sono vissuti. Occorre che l'individuo possa fidarsi di se stesso e sappia affrontare il mondo: per questo serve esperienza. (Baumgardner 1983). Il paziente deve imparare ad assumersi la propria responsabilità. Deve imparare a chiedersi cosa si impedisce e come lo fa.

IL TERAPEUTA NON INTERPRETA

In tutto l'approccio gestaltico il ruolo del terapeuta assume una posizione fondamentale. Certamente non è il terapeuta delle concezioni psicoanalitiche che faciliterà l'autoappoggio, secondo Perls. Infatti un transfert fortissimo rappresenta una totale mancanza di essere del paziente, il quale vede nel terapeuta tutto quello che a lui manca perciò cercherà nell'altro, in maniera indiretta e inconsapevole, l'autoappoggio. Si identificherà con il terapeuta e riproporrà con lui le introiezioni di cui è già così pieno, rendendosi ulteriormente pigro e incapace di assimilare il mondo.

"Finché introietta non sarà se stesso e non sarà auto-sufficiente". Gli mancherà l'autoappoggio. Se al paziente manca l'autoappoggio ed il terapeuta in qualche modo rappresenta il sé incompleto del paziente stesso, l'inizio della terapia consisterà nell' aiutare il paziente a scoprire i propri bisogni reali, al posto di quelli che crede siano i suoi bisogni (Perls 1977).

In questo senso il terapeuta della Gestalt non accetta il ruolo di chi fa cambiare. Spingere a scoprire i bisogni significa portare il paziente ad essere "quello che è" questa è guarigione, non altro. L'unico cambiamento possibile si ha quando la persona rinuncia a diventare "qualcuni" e si abbandona ad essere quello che è in quel momento.

Naturalmente l'obiettivo è molto difficile da raggiungere ed il discorso vale non solo per i "pazienti" ma per l'individuo in generale. La posizione più facile per il terapeuta e più rassicurante per la sua ansia, è di assumere il ruolo di "esperto informato". Ma così facendo ristabilisce il dualismo già presente nel paziente: tiranno-suddito, esaminato precedentemente. Finché queste due parti sono in contrasto non c'è cambiamento. Unico modo per aiutare e liberare veramente è di incoraggiare all'accettazione di entrambe le parti come proprie (A.Beisser-Scilligo 1981). E' evidente che nel rapporto terapeutico può facilmente stabilirsi un dualismo tra il terapeuta tiranno che dirige il gioco ed un paziente suddito che lo subisce, ulteriore rappresentazione questa volta esterna, di un meccanismo che opera nel mondo interno del paziente, fino a ridurlo, come si è visto (cap. III) completamente lacerato tra forze opposte che si dilanano. Conseguenza di questo discorso secondo Beisser è che solo se il terapeuta si pone su di un piano egualitario e si permette di essere se stesso, può esercitare un impatto sul paziente. La trappola in cui cade lo psicoanalista è di porsi in una posizione di esperto che fornisce interpretazioni e spiegazioni. Infatti favorisce il gioco del nevrotico che è una persona incapace di trovare in se stesso l'aiuto ed il sostegno di cui abbisogna, e lo cerca nel mondo esterno. Poiché in terapia non fa altro che riprodurre i meccanismi che adonta nella vita reale, comincia a chiedere sostegno al terapeuta attraverso richiesta di spiegazioni e risposte.

In tal modo mette in funzione il suo computer, cioè l'intelletto, che è un valido sostituto

dell'esperienza e delle sensazioni ; quindi, come si è visto in precedenza della vera intelligenza dell'organismo(cap. II) Sono le risposte emotive che costituiscono il nucleo centrale della personalità (Scilligo 1981).Poiché nel nevrotico non si trovano che sentimenti di noia, autocompatimento, depressione , cioè un "deserto emotivo", l'approccio psicoanalitico rafforza tutto ciò. Infatti non si instaura una relazione umana tra terapeuta e paziente: i rapporti sono di tipo infantili. Non solo. Il paziente non viene responsabilizzato per i suoi comportamenti. I veri responsabili diventano l'inconscio, il complesso edipico e chissà che altro. "Il freudismo abbaio alla luna della causa e delle interpretazioni ". Ma la vera maturità passa attraverso la sofferenza. (Peris -Scilligo 1981).

E'per questo che la Gestalt non ha paura dell'angoscia come la psichiatria tradizionale. Essa é sempre presente quando si vuole imparare qualche nuovo tipo di comportamento , quando si vuole crescere e quindi superare lo spazio tra l'ora ed il poi, presente in ogni processo di cambiamento(Perls 1980). Compito del terapeuta non é quindi di sostenere il paziente o diminuire l'angoscia che prova. Egli può solo offrire delle possibilità: il lavoro di crescita é del paziente. (Perls-Scilligo 1981). Concludendo,secondo Perls, gli approcci razionali offrendo un sostegno, interpretazione, spiegazioni, non permettono al paziente di entrare in contatto con la sua vera esperienza, costituita soprattutto di vissuti emotivi e di bisogni che cercano soddisfazioni, e quindi con una reale possibilità di crescita, che viene da quanto suggerito dall'esperienza e non dal filtro dell'intelletto. Ci sono momenti in cui il senso di certi comportamenti sembra molto chiaro, dice Simkim. Ma anche in questa situazione é meglio non interpretare, oppure farlo in una maniera indiretta, usando espressioni del tipo"ho l'impressione , immagino che" . In questo modo il terapeuta si assume la responsabilità che si tratta di una propria fantasia e quindi lascia al paziente la possibilità e la libertà di accettarla o meno. Questo comportamento ha due vantaggi:si elimina il rischio di indicare una via che può non essere quella giusta, si evita di instaurare un conflitto su chi ha ragione. Anche Simkim,, quindi, pur adottando un comportamento meno rigido di quello di Perls nei confronti della interpretazione, riconosce i limiti insiti in questa tecnica terapeutica,che in definitiva toglie al soggetto la possibilità di fare da solo le proprie scoperte(Simkim 1978).

IL RAPPORTO ORIZZONTALE

La via migliore è secondo Simkim, di "seguire la guida". Il che vuol dire che il paziente indica la strada ed il terapeuta lo segue. Il compito del terapeuta è simile a quello della levatrice. Questo atteggiamento comporta un profondo rispetto dell'altro e delle sue capacità. Il principio della Gestalt è che ogni individuo è diverso dagli altri, per cui il terapeuta non imporrà il suo modo di vedere la realtà, ma aiuterà, maieuticamente, il paziente a trovare, per quindi aderire al proprio modello naturale, libero il più possibile dalle influenze esterne. Naturalmente il terapeuta che accetta ed adotta questo modello si assume il rischio di vivere la seduta terapeutica in una continua incertezza, può comparire qualcosa di inaspettato, oppure il paziente si imbatte in qualcosa di importante. In ogni caso, secondo Simkim, mai bisogna premere nella direzione verso la quale il paziente non vuole andare. Il progresso non deve seguire le aspettative del terapeuta. Tuttavia nella Gestalt sono contemplati ed accettati altri comportamenti. Simkim non ritiene che il suo metodo sia il migliore. Riconosce che vi sono terapeuti più aggressivi e incalzanti, che guidano il paziente. Questo fa parte del temperamento e non ha a che vedere con la maggiore o minore capacità. E' nella filosofia della Gestalt che lo stile terapeutico sia il più diverso possibile, nell'ambito della stessa struttura terapeutica. Il che significa che la terapia la fa l'uomo che la esercita e non la tecnica che questi usa. Nell'idea di Simkim il terapeuta instaura con il paziente un rapporto orizzontale: io e te. Vuol dire che il terapeuta partecipa attivamente alla seduta portando il suo mondo interiore. Egli è disposto ad aprirsi e a far partecipare il paziente al suo mondo privato. Così come il terapeuta entra nel mondo privato del paziente, pronto a ritirarsi se questo lo richiede, analogamente il paziente può entrare nella sfera intima del terapeuta con le sue domande e curiosità. Resta salvo, naturalmente, il diritto di quest'ultimo a dire no,

quando non ha voglia di aprirsi. Questo modo di vedere il rapporto terapeutico rientra in una concezione secondo la quale il terapeuta ed il paziente entrambi imparano l'uno dall'altro. È evidente la differenza con il terapeuta freudiano che si pone in un rapporto verticale. "Giocare a chi sta sopra non è terapeutico" (Simkin 1978). L'idea di fondo sembra essere che il terapeuta in posizione "verticale" non permette al suo paziente di uscire fuori dalla piccolezza, dal sentirsi inadeguato, dalla generale incapacità che ha di sperimentare le proprie forze, ponendosi in una posizione di pari a pari con un altro uomo, e non vivendolo come autorità. Naturalmente c'è una differenza tra terapeuta e paziente. Il rapporto è come quello di uno sperimentatore più anziano con uno più giovane. Spesso entrambi sono coinvolti e immersi nella ricerca, presi dall'entusiasmo della scoperta e della crescita, ma uno dei due è più esperto.

SIMPATIA E FRUSTRAZIONE

Il paziente che arriva in terapia porta tutto il suo bagaglio nevrotico e le sue capacità di manipolazione. È in questo che mette tutta la sua energia. Egli non è uno sciocco. Soltanto ha imparato a farsi furbo per sopravvivere, poiché gli manca lo strumento essenziale: l'autoappoggio. Naturalmente le sue manipolazioni tendono a conservare la sua incapacità anziché eliminarla. Ma le capacità manipolative sono caratteristiche positive della sua personalità, che possono essere trasformate per costruire il cambiamento. Può adottare una infinità di mezzi per mantenere il suo status quo ed il potere sul terapeuta. Parlare senza sosta, imbronciarsi, rifiutare di lavorare in terapia, fare promesse. Può assumere atteggiamenti remissivi o aggressivi. Sfrutta tutte le tecniche del sabotaggio. Se il terapeuta tende ad intellettualizzare, il paziente metterà in moto una discussione senza fine. Formulerà continue domande impegolandosi in un circolo vizioso di perché che

richiamano altri perchè. Questo atteggiamento non vuol dire che il paziente è inconsapevole dei propri bisogni. In effetti egli ne riconosce alcune aree, ma non osa fare delle richieste specifiche (Perls, 1977). Dichiarò di voler cambiare il proprio comportamento ma in realtà vuole solo diminuire il suo disagio fisico o mentale. Pretende che il cambiamento sia prodotto dal lavoro del terapeuta, lui è il tecnico; lui deve aprire "curare". Non prende in considerazione la necessità di impegnarsi con uno sforzo personale (Simkin 1978). Quando arriva in terapia il paziente fa di tutto per far fallire il terapeuta. Vuole una rivincita per il fatto di aver bisogno di lui. Lo fa chiedendo aiuto in maniera schiacciante. Non concede respiro, "risucchia" il terapeuta nella sua nevrosi, in pratica, il nevrotico, pieno di buchi, di vuoti della personalità, cerca di riempirli prendendoli dal terapeuta. In altri termini proietta sul terapeuta tutte le parti, le qualità che pensa gli manchino (Perls . 1980). A questo punto e con questa concezione del paziente, Perls non può accettare il modo di far terapia del terapeuta freudiano. Con la estraneità che egli mostra verso il paziente, le sue emozioni, ed i suoi vissuti; con il suo modo neutrale di gestire il rapporto non faciliterà certamente l'autoappoggio. (Perls. 1977)

"A differenza di quanto la gente fa normalmente nella vita di tutti i giorni, l'analista non reagisce emotivamente a provocazioni emotive". Il paziente vive l'analista come una sorta di schermo vuoto sul quale fa le sue proiezioni. E' una persona non invadente che si pone alle spalle del paziente, il quale giace disteso sul lettino. Ma Freud si accorse ben presto dei sentimenti personali che i pazienti nutrivano nei suoi confronti (J. Korchin). Questo non vuol dire che la simpatia totale funzionerebbe, secondo Perls. Infatti essa porterebbe ad una sorta di confusione con il paziente, fino a rendere il terapeuta cieco di fronte alle manipolazioni dell'altro. Con la simpatia, soltanto, la persona verrebbe spinta a chiedere continuamente sostegno ed appoggio. Il processo di crescita sarebbe impedito, senza la scoperta delle proprie capacità di autoappoggio. Anche l'empatia, presa da molte scuole psichiatriche come modello per il terapeuta, non risponde alle necessità implicite nella ricerca dell'autoappoggio. L'empatia infatti, secondo Perls, porta ad una sorta di identificazione con il paziente, che esclude il terapeuta dal campo (Perls, 1977). Rogers è l'autore che più si è impegnato nella elaborazione della teoria sull'empatia. Anche questo autore è convinto che la situazione terapeutica può favorire il «processo di attualizzazione». Ma è necessario un requisito fondamentale: il terapeuta deve avere una "empatia profonda". Egli deve essere in grado di sentire il mondo personale del cliente "come se" fosse

suo, senza però perdere questa qualità del "come se". Sentire l'ira, il turbamento, la paura del paziente come fosse sua, senza però aggiungervi anche la propria ira, turbamento, paura (Rogers 1970).

Questo non è concepibile per Perls. Egli propone un rapporto paziente terapeuta che sia rappresentativo della realtà, un vero "microcosmo di vita", dove il terapeuta si presenta come persona reale con difetti e problemi, soltanto in una posizione di maggiore libertà, nella "gerarchia della nevrosi".

In questa visione il terapeuta condivide con il paziente simpatia e partecipazione senza necessariamente sfociare nella confluenza. Senza arrivare quindi in una situazione tale di identificazione da non sapere più distinguere tra sé ed il paziente.

Per bilanciar ei rischi contenuti nella simpatia, Perls introduce il concetto di frustrazione, che assume un ruolo importantissimo nel processo di terapia, e che è, così come si è visto nel cap. II fondamentale per una educazione equilibrata del bambino. Così la terapia comincia con un certo equilibrio tra frustrazione e soddisfazione. La frustrazione è lo strumento principe per impedire le manipolazioni del paziente e per facilitarne il distacco.

Certo il terapeuta userà con equilibrio ed attenzione i due atteggiamenti. Ma non si farà guidare da falsi pietismi, quando si accorgerà che il tentativo del paziente è quello di restare aggrappato a situazioni irrisolte, a pretesti per non muoversi dalla posizione in cui si è arroccato. L'idea di Perls è che è molto più proficuo togliere il terreno di

sotto ai piedi, a questo tipo di persona, anziché fornirgli una ulteriore mamma, questa volta magari anche comprensiva.

In definitiva una ulteriore possibilità di aggrapparsi e quindi un ulteriore impedimento al processo di crescita # (Perls 1977). "La frustrazione controllata" è una strategia che Perls usava in maniera impareggiabile contro i ruoli manipolativi del paziente.

Un breve messaggio verbale, "un attacco rabbioso" l'abbandono del paziente voltandogli le spalle durante la seduta, l'atteggiamento ironico, l'imitazione del comportamento, l'esagerazione di un gesto (Baumgardner 1983). Il terapeuta adotterà la frustrazione per costringere il paziente a non trovare rifugio nei suoi vecchi ruoli, per far sì che si renda conto che quello che chiede e proietta sul terapeuta, già lo possiede. Lo costringerà a scoprire che può fare da solo, e quanti limiti pone alla sua esistenza. "L'andare sulle proprie gambe", non si impara attraverso l'insegnamento o raccogliendo informazioni. Il paziente deve apprendere a proprie spese quanta energia blocca sprecandola in mille manifestazioni, del tutto manipolatorie. Deve scoprire con la propria sofferenza che può usare l'energia per realizzare il proprio potenziale. L'atteggiamento frustrante del terapeuta offre il primo passo per recuperare le "parti ripudiate della personalità". La persona deve imparare a capire dove sono i "buchi" e quali i sintomi di questi buchi.

Ma i sintomi, tutti, non sono altro che l'aspetto della "fuga" (perls, 1980). Ecco perché il terapeuta Gestaltico insiste perché il paziente entri in contatto con i meccanismi ed i

processi manipolatori, perchè dietro di essi vi è un potenziale di energia che potrebbe essere impiegato in processi più salutarì. È chiaro che la frustrazione crea autoappoggio, in quanto spinge a fare a meno dell'ambiente e dei comportamenti abituali, che il paziente riporta anche nella seduta di terapia. Ma, Perls avverte: non bisogna confondere frustrazione con sadismo. Questo è tutta altra cosa e non ha a che vedere con la terapia. Ci sono terapeuti che fortemente inclini al potere, adottano solo questo mezzo, magari imponendo anche una serie di divieti al paziente. Ma non si cambia in autoappoggio, l'appoggio ambientale, aumentando le già numerose frustazioni della vita quotidiana con ulteriori divieti.

Lo scopo della frustrazione in terapia non è l'imporre sadicamente voleri e desideri, biasimo e divieti, bensì quello di spingere il paziente a prendere forza e indicazioni in se stesso, nelle proprie risorse naturali. Lo scopo è di convogliare l'energia abitualmente spesa nelle manovre manipolatorie verso la soddisfazione dei bisogni reali. È chiaro per Perls che l'eccesso di frustrazione non produce né crescita né evoluzione, ma soltanto sofferenza ulteriore. "Feriamo i nostri bambini quando neghiamo le loro richieste irragionevoli; ma questo non è sadismo siamo crudeli per essere gentili". Questa frase di Perls è una precisa e sintetica formulazione della sua visione terapeutica (Perls 1977).

