

# La psicoterapia della Gestalt e il corpo

Antonio Ferrara

*Publicato in: Quaderni di Gestalt Anno IV*

***“La consapevolezza che fluisce liberamente procede attraverso esperienze corporee, emotive, cognitive. La visione dualistica che porta alla ricerca del piacere e alla fuga dal dolore alimenta anche la scissione mente-corpo, delegando al corpo la sede del dolore. Ma ogni confine è illusorio e le separazioni sono impossibili.”***

Fin dalle prime esperienze di vita il bambino scopre che il corpo è sede delle sensazioni piacevoli e delle esperienze di dolore. Il corpo è anche la “dimora” della morte e quindi distruttibile. E’ facile arrivare al condizionamento di considerare il corpo secondario rispetto alla mente. Da una parte l’Ego, dall’altra il soma. L’individuo si sente un “Ego” e il suo corpo non è altro che qualcosa che gli sta intorno (Wilber, 1981). Sistemi culturali con i loro credi e interpretazioni dell’esistenza, alimentati da profonde e ancestrali paure, contribuiscono ad alimentare la scissione relegando il corpo ad un ruolo di dignità inferiore.

Comunemente si dice il “mio corpo” e ciò che è mio, per definizione, è un oggetto al di fuori di me. Il corpo diventa un non-sé perché l’identificazione avviene con gli aspetti ritenuti superiori: la mente, la psiche, la personalità (Wilber, 1981). La Psicoterapia della Gestalt, come del resto la psicologia umanistica in generale, riporta all’unità. Mente e corpo sono inscindibili e l’idea di un approccio al corpo in Terapia della Gestalt è un controsenso. La Psicoterapia della Gestalt è per definizione una terapia del corpo, in quanto terapia olistica che dà attenzione all'organismo nella sua totalità (Rosenfeld 1982). “Quando Ego e corpo vengono vissuti in maniera integrata la realtà che ne risulta è più profonda di ciascuna delle due vissute separatamente.” (Wilber, 1981)

L’attenzione al corpo viene da W. Reich, e Perls prese da lui la comprensione della difesa come evento motorio e l’importanza dell’espressione (Naranjo 1980). L’attenzione ai fenomeni visibili e osservabili costituirono i pilastri sui quali Perls, in questo imparando da Reich, fondò il sistema della Psicoterapia della Gestalt. Ma mentre negli approcci di tipo reichiano il livello somatico è diventato il punto centrale della terapia, nella Gestalt è solo uno degli elementi che costituiscono l’unità organismica. Per comodità di analisi e per incapacità di gestire esperienze unitarie consideriamo separatamente il corpo, le emozioni e gli aspetti mentali che di fatto nell’organismo costituiscono una unità inscindibile. Gli “acting” tipici della vegetoterapia sono esperimenti che provocano profonde sollecitazioni nella “corazza” con sensazioni spesso dolorose o di piacevole rilassamento, ma simili esperienze sono insufficienti a provocare cambiamento se non accompagnate da un processo di consapevolezza. L’attività espressiva senza consapevolezza può dare sollievo ma non guarigione. La consapevolezza si sviluppa su tre livelli: corpo-emozionalmente, e quando fluisce liberamente, esperienze fisiologiche, emotive e cognitive saranno tutte presenti. Il flusso di consapevolezza che dovesse procedere attraverso un elenco di emozioni o di sensazioni fisiche è altrettanto “bloccato” e quindi sterile di quello che procede attraverso una libera associazione di pensieri. Attraverso l’armonizzazione delle esperienze si può ottenere una consapevolezza piena e l’organismo può procedere verso un

“contatto” soddisfacente. Da una parte il libero associare che non diventi dissociazione e dall’altro il focalizzare che non diventi stasi, possono essere gli strumenti per il fluire della consapevolezza. Nella pratica l’esperienza unitaria arriva in quelle rare occasioni di assoluta pienezza in cui la sensazione, l’emozione ed il pensiero vivono insieme provocando un vissuto di consapevolezza totale. Quello che Perls definiva piccolo “satori”.

Quando un bisogno viene frustrato o viviamo una situazione di pericolo è l’intero organismo che reagisce a livello somatico, emotivo e cognitivo ed il comportamento ne è condizionato.

Il sistema sensorio e quello motorio, cioè quello che è preposto alla manipolazione dell’ambiente, sono strettamente correlati. Se un bambino vive in un ambiente dove gli è impedito di giocare di fronte alla frustrazione del suo bisogno potrà provare rabbia, ma esprimerla comporta il rischio proveniente dalla sua azione. Se reagisce nella sua condizione di dipendenza e di fragilità, può perdere l’affetto delle persone dalle quali riceve le cure per la sua sopravvivenza. Sarà vitale per lui frenare la rabbia e cedere alla paura.

Quando interviene la frustrazione oppure il soggetto sperimenta uno stato di allarme per un pericolo imminente, il sistema dei ricettori e dei propriocettori reagiscono in maniera da provocare un irrigidimento muscolare (Perls et al., 1970).

A questa esperienza corporea magari di irrigidimento dei muscoli del collo, della mascella e delle spalle che viene associata alla repressione emotiva, sarà collegata anche una comprensione cognitiva dell’evento sotto forma di pensieri su se stesso, gli altri o la vita. Il soggetto potrà pensare: “se gioco mamma si dispiace”, oppure “non mi vuole abbastanza bene per permettermi di giocare”, oppure “io non sono come gli altri bambini” e formulare infine idee su come è ingiusta la vita con lui. Come conseguenza di tutto ciò adotterà dei comportamenti adeguati che gli permettano di sopravvivere: troverà un suo modo di adattarsi all’ambiente. A seguito di ripetute esperienze frustranti l’intero processo si cronicizza portando alla formazione di quello che E. Berne chiamava il “copione” di vita. L’aspetto più facilmente contattabile del copione è nella corazza muscolare, dove sono iscritte “visibilmente” le esperienze individuali. Le cause sono diventate inconsapevoli, ma il corpo, la postura, l’atteggiamento mostrano il blocco che continua a vivere in maniera inconsapevole. Un blocco può diventare un sintomo fisico: mal di testa, tensione agli occhi, nausea, fino ad evolvere in una malattia. Quel sintomo si presenta come figura priva dello sfondo sul quale si è costruita. Lo sfondo racchiude un insieme unitario di fenomeni fisiologici, emotivi e cognitivi dei quali si è persa la coscienza ma che continuano ad operare unitariamente (Perls et al., 1970). Ogni sintomo, ogni malattia è una situazione incompiuta che reclama attenzione. La Psicoterapia della Gestalt parte dall’osservazione di ciò che appare a livello fenomenologico. In questo senso tutto il lavoro gestaltico è centrato sul corpo. Il corpo è infatti l’elemento visibile, la sede dell’ovvio. Portando l’attenzione sugli aspetti corporei con alternanza di focalizzazione e libera associazione è possibile ristabilire il contatto con lo sfondo, serbatoio di esperienze evitate. L’esperienza evitata è quella che una volta è stata fonte di sofferenza. Ma l’evitare la sofferenza sostiene la nevrosi. Nella Psicoterapia della Gestalt, come nella tradizione Vipassana (Dhiravamsa, 1983), entriamo in contatto con il dolore senza cercare di evitarlo ma semplicemente aprendoci alla consapevolezza, permettendo a qualunque cosa di rivelarsi. Bisogna rientrare nel dolore, non c’è modo di evitarlo. Chi non riprova il dolore nel suo corpo per le ferite subite da bambino rischia di perpetuare la perdita del suo essere (Lowen, 1982). Le interruzioni si riaprono e le esperienze alienate vengono reintegrate. Tutte le tecniche gestaltiche di esagerazione e repressione hanno in fondo lo scopo di ripristinare il contatto interrotto.

A volte è sufficiente acquisire consapevolezza di un gesto o di una tensione per produrre cambiamento. Un giovane

aveva due occhi come due sottilissime fessure, tanto che mi chiedevo come facesse a vedere. Dopo un po' di lavoro di focalizzazione su sensazioni, emozioni e pensieri permettendo che la consapevolezza si muovesse liberamente in lui, contattò la sua rabbia, "Odio mio padre", disse, e dopo un po' il profondo amore che vi era dietro. Quasi non mi ero accorto, tanto era stato improvviso e rapido, che i suoi occhi a quel punto erano completamente aperti. Un po' arrossati, feriti dalla luce che vi penetrava, ma finalmente aperti, e lui poteva sorridere. Altre volte ristabilire il contatto è molto più difficile e diverse tecniche anche provenienti da altri approcci terapeutici possono essere utilizzate se inserite in una filosofia gestaltica. Una donna aveva una forte tensione al collo che si accentuava in presenza del suo compagno in un movimento che la portava a reclinare il capo in un'attitudine di sottomissione. Durante la drammatizzazione di una scena infantile in cui aveva una posizione del collo simile a quella descritta, cominciai a premerle con la mia mano sulla testa, spingendola in basso. Entrò in uno stato di profondo dolore e rivisse pienamente la sua sottomissione al padre dinanzi al quale ancora oggi si comportava come la sua "Poppy". Entrando in contatto con le tensioni del suo collo, attraverso le sensazioni fisiche, si era aperta la strada ad una più profonda consapevolezza che comprendeva le emozioni represses ma anche una diversa valutazione cognitiva delle sue possibilità attuali. Sicché poté gridare a suo padre che non era più la sua "Poppy" e che era diventata una donna e che stava per laurearsi. Smise il suo diminutivo e ufficialmente, nel gruppo, riprese il suo nome anagrafico, poté dire al suo uomo: "scelgo di stare con te perché ti amo e non voglio sottomettermi per la paura di restare sola". Perché avvenga un cambiamento completo è necessario che anche il comportamento cambi, cioè che la consapevolezza venga tradotta in azione (Erskine, 1980). Bloccando il corpo e rendendolo insensibile si cerca di sfuggire alla fonte stessa del dolore: il corpo viene reso estraneo. Ma il corpo è anche la fonte del piacere. L'Ego che uccide la fonte del dolore uccide allo stesso tempo la fonte del piacere "Non più dolore... e non più gioia" (Wilber, 1981).

La scissione più profonda nella quale l'individuo si dibatte è proprio la visione dualistica che porta alla ricerca del piacere ed alla fuga dal dolore, vissute come polarità inconciliabili.

Se una volta si è evitato il dolore perché troppo piccoli e indifesi, oggi continuiamo a farlo in una illusoria ricerca di piacere e felicità. La terapia non può cadere nella stessa trappola. Bisogna arrivare al blocco e nel blocco c'è sofferenza. In una visione unitaria la separazione tra contrari non esiste. Il confine tra piacere e dolore non esiste. È giusto distinguere il piacere dal dolore ma è impossibile separare il piacere dal dolore (Wilber 1981). Ritengo che ogni tipo di sofferenza e di blocco nevrotico derivi da questo conflitto primordiale che è parte della natura stessa dell'uomo, al di là delle limitazioni ambientali. È ovvio che questo conflitto si manifesti nel corpo che è la sede più visibile delle sensazioni. La pelle proviene dallo stesso foglietto da cui viene il cervello e con essa abbiamo la relazione più diretta con l'ambiente. Come per il piacere-dolore forse è naturale distinguere tra esperienze del corpo ed esperienze della mente, ma è illusorio il confine che mettiamo tra loro.

## BIBLIOGRAFIA

Baker E.F., *L'uomo nella trappola*, Roma, Astrolabio, 1973.

Berne E., *Ciao!... e Poi?*, Milano, Bompiani, 1979.

Dhiravamsa, *La via dinamica della Meditazione*, Roma, Astrolabio, 1983. Erskine R.G., *Script Cure: Behavioral, Intrapsychic and Physiological*, Transactional Analysis Journal, X, 2 Aprile 1980.

Goulding M.-Goulding R., *Cambiamento di vita nella terapia ridecisionale*, Roma, Astrolabio, 1983.

Lowen A., *Paura di vivere*, Roma, Astrolabio, 1983.

Naranjo C., *The techniques of Gestalt therapy*, New York, The Gestalt Journal, 1980.

Perls F., *Ego, Hunger, and Aggression*, New York, Vitage Books, 1969. Perls F., *L'approccio della Gestalt. Testimone oculare della terapia*, Roma, Astrolabio, 1983.

Perls F.-Hefferline R.-Goodman P., *La Terapia della Gestalt*, Roma, Astrolabio, 1971.

Polster E.-Polster M., *Terapia della Gestalt integrata*, Milano, Giuffrè, 1986 (a cura di Margherita Spagnuolo Lobb).

Rosenfeld E., *An Oral History of Gestalt Therapy. Part one: A Conversation with Laura Perls*, New York, The Gestalt Journal Publ., 1982.

Wilber K., *Oltre confini*, Assisi, Cittadella, 1985.