



*Associato alla Federazione Italiana Gestalt (FeIG)
Associato alla Ass.ne Italiana di Counselling (AICO)
Sede di tirocinio pre e post-laurea Facoltà di Psicologia –La Sapienza*

Anno accademico 2008/2009

Piccole cose

Marta Funari

Sommario

| | |
|---|----|
| Sommario..... | 2 |
| Introduzione | 3 |
| Il lavoro..... | 5 |
| Fenomenologia, Gestalt, Meditazione, Musica | 7 |
| Bibliografia | 18 |

Introduzione

“ La teoria della psicoterapia in genere è qualcosa che resta indietro rispetto ai fatti, e questo è soprattutto vero nel caso della Gestalt. La vita, come l’arte, contiene più di quanto esprima la teoria.”. C.Naranjo, *Atteggiamento e prassi della terapia Gestaltica*, Melusina, Roma, 1991, p.154.

Così come accade in musica, in cui i momenti più importanti e delicati di un brano sono l’inizio e la fine, allo stesso modo credo che nello scrivere siano fondamentali i medesimi punti ed è proprio per questo che ho deciso precauzionalmente di lasciare una simile incombenza a chi ne sa più di me. La frase riportata, tra tutti gli scritti che sono riuscita a leggere, non solo di Naranjo, ma anche di Perls e più in generale sulla Gestalt ed il Counselling, non è probabilmente una di quelle che “segnano” la vita di qualcuno né, credo (e spero), una di quelle frasi lapidarie che troppo spesso corrono il rischio di diventare degli “slogan” perdendo così il senso originario. Ho tuttavia scelto quelle parole per due motivi, il primo riguarda la semplicità, la chiarezza la naturalezza e ad un tempo la profonda verità di cui sono portatrici, il secondo (molto più utilitaristico) riguarda il fatto che proprio a partire dal significato e dal senso di quelle parole, svilupperò il mio scritto. Mi spiego.

Nonostante la mia tendenza (per essere gentili) a partire (e spesso a rimanere) dalla teoria, devo come arrendermi a che la struttura di questa tesina parta inevitabilmente dall’esperienza per due ordini di ragioni, la prima si riferisce alla “consegna” esplicita in cui viene chiesto di parlare di un’esperienza di laboratorio o, più in generale, di un’esperienza comunque significativa per chi scrive, collegandola ad uno o più argomenti di teoria che sono magari più chiari rispetto ad altri, la seconda ragione riguarda l’inevitabilità di un simile procedere; non è davvero possibile infatti, almeno per me (e questo ho toccato con mano, tra l’altro, soprattutto durante l’ultimo periodo), apprendere una qualsivoglia teoria o “pensiero” (laddove con apprendere si intenda rendersi conto che qualcosa è possibile) senza passare dentro l’esperienza. Passare dentro, attraverso l’esperienza che è appunto sempre più carica e densa di quanto non sia la relativa teoria. Da qui la difficoltà, che di certo incontrerò, nel rendere con le parole anche solo una piccola parte di quel mondo sommerso che è l’esperienza, o meglio vivere autenticamente l’esperienza. Le parole inoltre corrono il rischio di rimanere intrappolate nel loro significato o, più

ottimisticamente, che si attribuisca loro un senso comune “universalmente riconosciuto”. Trovo sia inevitabile, nonché necessario, per certi aspetti, fissare dei codici, dei parametri precisi di riconoscimento, di codifica e decodifica dei messaggi, tuttavia credo non sarebbe male, come si sta iniziando a fare nella musica e più in generale nell’arte (anche se non si può non riconoscere che per quanto riguarda la musica, è più semplice lavorare a livello di senso, dal momento che ne è portatrice) se, anche nel linguaggio verbale, magari in contesti particolari, ognuno di noi, io per prima, possa mettere e trarre il proprio senso, la propria etica quindi, e non più una morale.

Ma questo è un altro discorso e, forse, almeno per ora, non c’entra.

Tenterò dunque di riportare alcune delle parti più significative per me di laboratori, incontri, insomma di quanto fatto durante questo anno e mezzo, aggiungendo un cenno ad un residenziale che ho fatto prima di iniziare ufficialmente il corso e che trova, ora, una sua precisa collocazione teorica e di senso. Tenterò inoltre ed insieme di chiarire come e in che modo i pochi argomenti, riguardanti la Gestalt e la relazione d’aiuto, che credo di aver intravisto finora (anche se ancora da molto lontano), siano in qualche modo (per me, profondamente, a tratti necessariamente) correlati con la meditazione e con la musica.

Gli incontri di cui vorrei parlare sono, in ordine cronologico a partire dallo scorso anno, principalmente cinque, il primo riguardante la relazione d’aiuto e le arti terapie, nello specifico del teatro, condotto da Emanuele Perelli, il secondo è il residenziale, fatto a Villa Stampa, del laboratorio musicale sull’Edipo re e condotto da Gianluca Taddei, il terzo il lavoro sul teatro condotto da Consuelo Trujillo, il quarto riguarda la musica e la creatività nella relazione d’aiuto e la fenomenologia, il quinto (che, volendo rispettare l’ordine cronologico, dovrebbe essere il primo dei cinque, ma che colloco qui, da un lato, perché esula dal corso ufficiale e dall’altro perché la cosa che mi interessa riguarda un argomento della teoria che, allora, non conoscevo) si riferisce alla seconda parte del residenziale sulla famiglia, fatto a Lucca.

Ho deciso di riportarli in ordine cronologico non solo perché, forse, più semplice, ma e soprattutto perché proprio questo ordine ha un senso per me, un senso che fa riferimento alla frase iniziale di Naranjo per cui l’esperienza non è prima della teoria solo in senso, molto banalmente, cronologico, ma lo è anche e maggiormente, ad un livello forse più profondo o comunque differente, per cui arriva prima, è più

immediata e, anche se all'apparenza può non sembrare, di fatto “lavora, scava, costruisce e distrugge”, finché improvvisamente la teoria, il pensiero su, non acquista un senso e allora è come riuscire a vedere uno di quei quadri tridimensionali; da un lato il pensiero respira, si allarga, la mente si amplifica e scopre la possibilità di nuovi collegamenti, cresce, dall'altro, le emozioni che, se ho lavorato davvero, hanno accompagnato (e non solo) l'esperienza, diventano più familiari, maneggevoli, meno distanti, anche loro, forse, crescono.

Non intendo tuttavia, con quanto detto, lasciar passare l'idea di un automatico crescendo, l'idea cioè che necessariamente si vada verso un positivo, un punto preciso in cui e da cui si possa cambiare totalmente, in meglio e definitivamente. Non che non sia possibile, forse lo è, ma la mia esperienza (quella fatta finora seppur breve, piccola e certo ristretta) mi porta a constatare che il cammino mi ha condotta a rendermi maggiormente conto, forse a livelli un po' più profondi, di come sono fatta e questo può non essere piacevole. “E allora?” per citare Perls ed il suo spirito (in ogni senso).

Il lavoro

Come già detto il primo incontro di cui parlerò è quello condotto da Perelli. Nello specifico, faccio riferimento al momento in cui ho deciso di “mettere in scena” un mio sogno con l'intenzione di capire come funzionasse, di cosa si trattava e nella convinzione che i sogni sono solo sogni. Lavorando mi sono accorta che ogni parte, situazione e/o personaggio del sogno, era in realtà una parte di me. E' stata fondamentale la cura e l'attenzione che ho messo (e in cui mi ha anche spronata il conduttore) nel creare la scena, a partire dalla scelta delle persone del gruppo fino ai più piccoli particolari come ad esempio la posizione di una sedia, l'angolatura di una scarpa, i capelli e il movimento di una persona o la luce presente e così via; allo stesso modo credo sia stato decisivo dare l'inizio e la fine alla scena in un momento preciso, che fosse proprio quello e non un altro, non un momento casuale (a meno di non volere un momento a caso, ma io non lo volevo). Questo mi ha consentito di fare delle modifiche “sentendo” cosa non andava, di decidere quali cambiamenti volessi fare ed infine di farli; ero nel mio sogno, proprio come se fosse reale e presente, con la stessa emozione, gli stessi pensieri e ne ero ad un tempo fuori, ne ero anche l'osservatrice e penso che questa duplice e, forse apparentemente contrastante posizione, mi abbia permesso non solo di starci ma anche di operare quei due piccoli

cambiamenti (togliendo due oggetti) che sono a tutt'oggi, per me, estremamente preziosi.

Il secondo è il residenziale sull'Edipo re. In questo caso, oltre a tutto il lavoro svolto durante i tre giorni su di sé, su di sé e l'altro e il gruppo (c'erano molte persone) e sulla tragedia, c'è stato poi il momento della scelta dei personaggi...Edipo, Giocasta, Tiresia ed io sono finita, quasi senza scelta (o forse no) tra gli Edipo, per poi in sede di "spettacoli ufficiali", mutare nelle vesti del narratore. Ogni istante è stato "impastato", accompagnato, sostenuto, descritto ed evocato dalla musica sia improvvisata dalle persone presenti che scelta dal conduttore. E' stato interessante e significativo durante quei tre giorni e tuttora, mentre la "produzione" è ancora in corso, vivere questo mio partecipare non ad uno spettacolo ma proprio a questo (anche se chiamarlo spettacolo, forse non è il termine ideale; è un po' come se fosse un essere vivente che, nel tempo cambia, muta la sua sostanza, la sua forma interiore ed esterna e così, pur restando inevitabilmente stabile nella sua struttura di base, quasi fosse il suo carattere da cui non si può sottrarre, cresce, si evolve, come in una specie di costante ricerca) in cui, richiamandomi in parte e probabilmente ad un livello differente, al lavoro sul sogno descritto in precedenza, sono dentro e fuori ad un tempo, come fossi due persone, due me stessa contemporaneamente, solo che non sono scollate, come magari potrebbero esserlo abitualmente, ma entrambe presenti.

Il terzo è il residenziale sul teatro (questo sembra essere l'anno del teatro) condotto da Consuelo Trujillo e, anche se ci sarebbero molte cose da dire a riguardo, quello che mi interessa, in questa sede, è evidenziare una particolarità che lei ha specificato durante l'ultimo giorno e che riprenderò poi, e cioè che, alla fine, siamo tutti della stessa parte, vittima e carnefice, persecutore e perseguitato, ma non "nonostante" tutto, quanto piuttosto "con" tutto.

Il quarto incontro è quello sulla fenomenologia, due giorni in cui è stata fatta, da un lato, una breve storia appunto della fenomenologia, dalla "paternità" Kantiana, fino ad Husserl al suo ritorno alle cose, ai particolari, al suo fare epochè, sottolineando i punti in comune con la Gestalt e, dall'altro, un lavoro in parte anche laboratoriale sulla musica, l'ascolto, la composizione. Questo è stato per me, finora, il momento in cui ho potuto guardare meglio il quadro tridimensionale, ogni cosa ha preso il suo posto, mi si è aperto un mondo.

Il quinto, come già detto, riguarda la seconda parte del residenziale sulla famiglia, fatto a Lucca e, nello specifico, mi riferisco al momento in cui ognuno di

noi, a turno, è stato chiamato a girare su se stesso al centro di un cerchio formato dagli altri componenti del gruppo. Quando è toccato a me, ho iniziato a girare, girare, girare sempre più velocemente ed è stato un po' come se non "potessi" smettere di farlo, ero in equilibrio, al sicuro anche se qualcosa mi dice che, probabilmente, quel momento sia stato per me come una specie di rifugio, una via, come quando "uso" in modo malsano la meditazione, per evitare ogni contatto con la realtà. Non so, forse c'è stato qualche breve istante in cui non si è trattato di questo, comunque, poi ho perso l'equilibrio. E' interessante il ritornare, il movimento, il gesto del girare che ho ritrovato, come una costante, da quel momento fino ad oggi, nella teoria e nella pratica della Gestalt, nella meditazione, nella musica, nella relazione che si instaura tra un counsellor ed un cliente, nel "lavoro" interiore che entrambe "sono chiamati" a fare, ma vediamo come.

Fenomenologia, Gestalt, Meditazione, Musica

"Le emozioni, le emozioni, le emozioni!" Questo ci viene insistentemente ricordato e ripetuto e traspare, almeno io ho questa impressione, dai maestri che ce ne parlano, l'effettivo e profondo valore che hanno per loro. Allo stesso modo mi ha colpito una esortazione che ci è stata fatta durante l'incontro sulla Fenomenologia e cioè "Siate umani, siate umani!", mi ha colpito non solo per il senso ma anche il modo con cui è stato detto e cioè come se "essere umani", "essere l'umano" autenticamente e fino in fondo fosse (forse userò termini inappropriati o eccessivi, ma spero che rendano più o meno l'idea) l'unica vera possibilità di "essere".

Nella cornice specifica della Fenomenologia è Husserl che ci ricorda l'importanza di tornare alle cose, dell'attenzione ai particolari; lui parla di un ricominciamento a partire appunto dalle piccole cose e ne parla come di un aspetto quasi imprescindibile se vogliamo arrivare alla coscienza. Arrivare alla coscienza si può nel momento in cui faccio epochè di tutte le cose cui ho prestato attenzione (fare epochè è come mettere tra parentesi queste cose) e se è così importante tornare ai particolari, alle piccole cose, allora sarà fondamentale il nostro vissuto e, di conseguenza potrò fare epoché anche del mio vissuto, lasciando così che rimanga la coscienza, o meglio l'essenza ed è proprio questa essenza, in quanto tale, che mi può "collegare" all'altro. Non solo dunque fare epochè delle cose, ma anche di noi stessi. Se da un lato può sembrare una posizione estremista e portatrice di una dualità insolubile (ma come? Prima devo tornare alle cose e fare attenzione ai dettagli, poi

non devo più “considerarle” ? Allora se faccio una cosa simile vuol dire, magari, che non sono mai passato effettivamente dentro la realtà, oppure che ho trovato un ottimo sistema per dimenticarmene? E così via, a mille obiezioni), di fatto, non solo non lo è ma trova un chiaro collegamento con il Counselling e la relazione d’aiuto e quindi con la Gestalt, credo. Nella relazione d’aiuto è di fondamentale importanza “attaccarsi” ai dettagli, alle piccole cose perché spesso le persone sono più disposte a lavorare con una cosa apparentemente banale e poi anche perché non è insolito che sia proprio quello il punto da cui e con cui si possa poi risalire, ma la scelta da parte del counsellor del momento e del particolare da cogliere non è casuale; piuttosto nasce, credo, da un ascolto profondo ed autentico di sé. Qui il counsellor si presume sia preparato a livello teorico, si presume abbia lavorato su di sé, si presume stia realmente ascoltando il cliente, tutto contemporaneamente e che, ancora ad un tempo, faccia epochè di tutto questo e di sé e sia presente a se stesso e all’altro nella relazione che ha con lui. Dunque entrano inevitabilmente in campo le emozioni: fare attenzione ai particolari, farne epochè, fare epochè di me stesso, mi permette di sentire “che effetto mi fa” e di poter quindi rimandare all’altro e continuare così il lavoro. In Gestalt si parla di attitudine di presenza, essere presenti, coscienti di sé, cosciente di me, questo mi permette di stare e lavorare nel famoso “qui e ora”, ma a partire sempre dalle emozioni, “che sento?”, “che effetto mi fa?”, ed è un punto anzi forse potrei dire il punto da cui si parte e a cui si torna, da cui parto (o voglio imparare a partire) e a cui torno. Tutto nasce dalla percezione. E’ come un cerchio che gira in continuazione su se stesso e nello spazio ed è dunque inevitabile il riferimento al ciclo di contatto che, in modo molto sintetico si può riassumere in “cosa sento”, “cosa voglio”, “cosa faccio”, “ritiro”, in genere rappresentato con la figura geometrica di un cerchio. In un certo senso, mi viene da dire che (e non so se si tratti di una sciocchezza o di un’eresia) il ciclo di contatto corrisponde al percorso che compiono il counsellor ed il cliente sia separatamente che insieme, per cui parto dalle cose concrete, dai dettagli (e qui torna il primato, se vogliamo, dell’esperienza sulla teoria, iniziale), quindi dalla percezione che mi aiuta nel chiarire “cosa sento”, passo in mezzo poi alle cose, alla realtà, al vissuto e chiarisco ancora “cosa voglio” e decido “cosa faccio” con un’azione che, per collegarla alla Fenomenologia di cui sopra, definisce il mio essere nel mondo, cioè mi fa assumere la responsabilità di ciò che decido di fare, per poi arrivare al “ritiro” in cui verifico quanto ho fatto e, sostanzialmente mi godo l’emozione che viene da lì e che sento, fintanto che non

insorga un nuovo bisogno o, per dirlo in termini tecnici, una nuova gestalt. Anche qui, fare epochè mi porta alla sostanza, alla coscienza, con cui posso anche permettermi di incontrare l'altro. Ho l'impressione che sia tutto un movimento circolare, un continuo, un continuo muoversi nella consapevolezza, come proprio un girare appunto su me stessa e nello spazio che, però, non rimane sterile e infruttuoso, ma anzi, aprendomi all'esperienza, mi permette un esserci reale ed un contatto forse, autentico.

Ora, se da un lato questo ciclo di contatto può sembrare scontato e banale, anche perché è un ciclo il cui funzionamento richiama quello della natura stessa ad esempio, dall'altro non posso non riconoscere che pur essendo il modo naturale di funzionare dell'essere umano, di fatto è ad un tempo complicato ed è anche raro che funzioni indisturbato dove il funzionare indisturbato dovrebbe consistere nella naturalezza dell'essere.

Comunque, per evitare di divagare in costruzioni astratte, sarà bene che faccia qualche esempio, con cui possa spiegarmi meglio.

Facendo riferimento agli incontri che ho riportato in precedenza, ad esempio, riguardo quanto detto nell'ultima parte non posso fare a meno di pensare al residenziale in cui ho girato su me stessa; da un lato e molto banalmente per lo stesso movimento circolare che facevo con il mio corpo, dall'altro perché è stato proprio, per me, anche se, credo, in modo un po' inconsapevole, un prendere maggiormente coscienza di me, in un movimento che potrebbe portare anche ad un'anestesia di sé; invece è stato come un far sapere a me stessa, partendo appunto dal corpo, che so cosa sento, cosa voglio e che so anche cosa e come fare e che solo facendo di tutto questo ad un tempo epochè, posso realmente essere presente a me stessa, posso assumermi la responsabilità di ciò che faccio e reggere anche costantemente ciò che sento, le mie emozioni che mi permettono, a loro volta, di "sentire" anche l'altro, di avvicinarmi e lasciarmi avvicinare, senza correre alcun pericolo, anzi. Ma questo è come un momento di lucidità, di coscienza profonda perché poi, perdere l'equilibrio e cercare immediatamente di proteggermi, ritirandomi anche proprio fisicamente dal centro del cerchio, ma anche, e forse soprattutto, interiormente, è stata una ennesima conferma di me, di ciò che sono (anche se perdere l'equilibrio credo sia fisiologico, torna di nuovo un girare e fare ad un tempo avanti e indietro, tra cercare un equilibrio, trovarlo, starci, perderlo e ricominciare a cercarlo che, se vogliamo può essere ricollegato all'emergere di una gestalt dallo sfondo, stare, sentire, il ciclo di

contatto nel ciclo più grande dello scorrere della vita, decidere cosa fare, di nuovo sentire, ritiro, cioè equilibrio, in attesa che un'altra gestalt emerga dallo sfondo minando l'equilibrio appena raggiunto, e così via) così come quest'anno ho ricevuto (e continuo ad averne quotidianamente) molte altre conferme, più o meno grosse, di cui una davvero "pesante" è venuta dai tre giorni di lavoro sull'enneagrama.

Non posso tuttavia negare quanto anche solo un breve istante di consapevolezza, di coscienza così profonda e vivida, sia prezioso per me, perché ora ho appreso, ora cioè so che è possibile, seppure minuscolo, nascosto e quasi invisibile, e non posso, forse, non voglio più barricarmi dietro nulla, ora ho la responsabilità di quello che sono e di ogni cosa che penso, che sento, che faccio. Non è semplice.

Per tornare alla questione esempi pratici, durante l'ultimo incontro sulla Fenomenologia, abbiamo fatto una simulazione di seduta in cui la cliente portava una difficoltà, una fatica, in generale ad occuparsi della figlia che, secondo lei già grande, le chiedeva attenzioni da bambina piccola, come allacciarle le scarpe o scaldarle il latte per la colazione. E' stato interessante vedere come, in mezzo a tante parole della signora, sia stato decisivo il gesto, in tutti i sensi, proposto da Gianluca Taddei, che conduceva l'incontro, di focalizzare l'attenzione sull'allacciatura delle scarpe, partendo proprio, fenomenologicamente dal gesto, per cui la signora ha effettivamente allacciato le scarpe ad una persona del gruppo, mostrando cosa faceva con la figlia e da lì, proprio da lì è nato tutto il lavoro successivo in cui, facendo il gesto di allacciare, cambiando posizione, pulendo pian piano la risposta alla domanda "cosa senti?" e "che effetto ti fa?", lei è stata in grado di fare il suo percorso, mettendosi per un attimo anche nei panni della figlia, ipotizzando poi alcuni differenti comportamenti (che partono e passano da azioni molto semplici), fino, forse ed anche se solo per pochi istanti, ad un cambio di prospettiva, senza contare il passaggio che c'è stato, di un metodo. Io ho imparato un metodo, sia per me, a livello personale, per un mio lavoro interiore, che ad un livello professionale (se di professione posso permettermi di parlare). Ho visto molte cose, ad esempio immagino che per proporre una gesto simile, oltre a tutto il lavoro di cui ho accennato prima, alle competenze tecniche e all'umanità, sia necessaria una certa dose di intuito. A questo proposito voglio citare le parole, forse rincuoranti, che ha pronunciato Paolo Quattrini al Congresso di Trieste e in cui diceva che "l'intuizione non viaggia sulla razionalità, sulla sequenzialità di questo, ma è vedere qualcosa che

non c'è, fa un salto...l'intuizione è lo strumento base per qualunque conoscenza. L'intuizione è connessa al gioco, gli scienziati giocano. L'intuito non è che uno o ce l'ha o non ce l'ha ma si fa, bisogna avere il coraggio di sputtanarsi, di lasciare che, così facendo, se mi espongo, tutti sappiano di me." Anche se ho l'impressione (ma è solo una mia impressione) che in queste ultime parole ci sia molto del suo, dico rincuoranti rispetto al fatto che è un qualcosa che si può imparare, tanto più che, credo che anche l'intuizione sia intimamente connessa con l'essere presenti a se stessi e all'altro e nella relazione e, quindi al ciclo della Gestalt e, inevitabilmente dunque al partire/ritornare da/a le piccole cose, la percezione, il sentire e di nuovo intuizione da cui nasce anche, credo, la creatività, quella necessaria lì, in quel momento e che, immagino abbia (oltre magari anche ad altro che non so) portato il conduttore, forse anche rischiando un po', alla scelta dell'allacciatura delle scarpe e a tutto il modo, creativo, con cui si è evoluto il lavoro.

Quando in precedenza ho accennato all'incontro in cui ho messo in scena un mio sogno e all'Edipo re, ho detto che in entrambe le occasioni mi è capitato di essere dentro e fuori ad un tempo e che, probabilmente è stata proprio una simile posizione che mi ha permesso di operare alcuni cambiamenti e, nell'Edipo re, di affrontare, essendoci, tutto lo "svolgimento". Questo mi riporta, anche qui quasi inevitabilmente e insieme a quanto detto sull'intuizione, alla meditazione o almeno a quella che mi è più familiare, conosciuta come Vipassana. E' lampante una prima connessione o vicinanza con la Gestalt per il fatto che anch'essa parte dalla percezione; nella pratica meditativa, o forse dovrei dire quando io faccio meditazione, mi siedo e, a seconda dei casi e dei periodi, posso iniziare a porre la mia attenzione al corpo, percorrendolo da una parte all'altra o, più spesso mi concentro sul respiro, lo ascolto quasi essendo il mio respiro e lasciando andare ogni pensiero o immagine che di certo arriva, rimango pronta, ogni volta che lascio il respiro per seguire qualcos'altro, a ritornare pazientemente, aspettando, o meglio, aspettandomi, dando tempo al tempo. Non è semplice. A volte faccio una meditazione che viene detta senza oggetto o di "consapevolezza non selettiva", in cui osservo, diciamo così, il flusso di immagini con tutto ciò di cui sono portatrici, che sorgono, senza commentarle in alcun modo, notando tutto ma senza critiche o apprezzamenti o altro; se poi inizia la confusione e svanisce il senso di chiarezza, allora torno per un po' al respiro, per metterlo in seguito da parte una volta ritornata la "sensibilità" di prima. Anche qui c'è un continuo andare avanti e indietro, un girare quasi che mi riporta al

discorso di prima sul ciclo di contatto, per cui giro tra il mio respiro, le interruzioni, la ricerca dell'equilibrio, l'equilibrio e delle nuove interruzioni e così via. Se non il senso (ma credo anche il senso), di certo penso che l'atteggiamento di un counsellor, quella attitudine di presenza di cui dicevo in precedenza, quell'essere presente a sé, all'altro, nella relazione, il suo lavoro interno, il lavoro, anch'esso circolare, della relazione d'aiuto e quindi anche il fare epochè, sia riconducibile ad una sorta di "atteggiamento meditativo". Cerco di spiegarmi. Dico questo perché è ciò che, anche se di rado, mi capita. Il mio modo di "usare la meditazione", come forse ho già detto, è quasi sempre malsano, nel senso che per me è davvero e molto onestamente un rifugio, un modo efficace per evitare un contatto con la realtà, tuttavia non è sempre così ed ho avuto modo di sperimentare piuttosto chiaramente come la meditazione, almeno per me, liberi la mente ed in un certo senso mi possa aiutare ad aprirmi. Posso provare ad avere la stessa concentrazione anche mentre faccio altre cose e così cerco di averla durante l'Edipo, ad esempio e, questo, mi permette di non disperdere energie e di essere davvero presente. Non so se dico una sciocchezza, anche perché c'è un controsenso tra Gestalt e meditazione (di cui tra poco dirò), ma credo che la Gestalt sia meditazione: io ritrovo ogni singola parte della poca teoria che so (forse, chi sa, è proprio perché ne so poca che ce la vedo!), dal ciclo di contatto, all'autoregolazione organismica, all'omeostasi, all'empatia, alla struttura di una seduta di counselling, nella meditazione. Con "atteggiamento meditativo" intendo non solo quanto detto, ma anche una certa coerenza nel counsellor, o comunque in chiunque pratichi meditazione o Gestalt (se è una cosa che si può praticare), tra il suo pensare ed il suo agire, la conduzione della sua vita, il suo stile di vita e, dunque, il mio stile di vita; credo che debba esserci una correlazione necessaria e credo anche che avvenga in modo naturale (che non vuol dire senza difficoltà), laddove ci si avvicini ad entrambe con un atteggiamento sincero e di autenticità. Per me è stato così, per me continua ad essere così ogni giorno ed ho proprio il desiderio di avvicinare sempre di più i miei giorni ad un livello maggiore di consapevolezza, di coscienza, di autenticità: avere la consapevolezza di me in ogni istante, mentre faccio qualsiasi cosa, porre l'attenzione ad ogni dettaglio, agli odori, ai colori, ai sapori, all'effetto che mi fa toccare una cosa e così via, questo, paradossalmente, mi fa risvegliare e mantenere ad un tempo un senso di investigazione rispetto alla natura della mente e, anche qui faccio continuamente epochè, anche qui giro cercando di mantenermi presente mentre, ascoltando/mi, seguo la naturalezza del ciclo di

contatto, comprendendo in esso, nella meditazione, nella relazione con l'altro, nell'Edipo re..., anche ogni polarità contraddittoria, che, se guardo bene, sembra essere una delle caratteristiche specifiche del vivere, della vita, qualcosa di inevitabile; a certi perché non c'è davvero risposta. Inoltre entrambe sono come una specie di esercizio per abituarci a stare nell'incertezza; infatti non c'è una sola risposta di "verità", così come spesso si ricerca, anzi si evidenziano tutte le contraddizioni e il mistero della condizione umana

La terapia della Gestalt ha una radice ed uno spirito dionisiaco, cioè di recupero dell'istintualità, si lavora infatti in direzione del piacere ed è proprio qui che trovo una, secondo me solo apparente, divergenza con la meditazione che, di fatto lavora per il non-attaccamento e che sembra una pratica piuttosto rigida, o meglio, austera. Di fatto, come ci veniva spiegato da Maria Grazia Cecchini, il senso del non attaccamento è riferito alle passioni, alle fissazioni di ognuno di noi, dentro le quali, comunque, sia in Gestalt che nella relazione d'aiuto che nella meditazione, occorre necessariamente passare, occorre farci i conti (almeno per la mia esperienza, ed è questo un punto in cui si può rimanere per molto tempo), così come si passa in mezzo al piacere e poi, anche qui si decide cosa fare, allora ognuno saprà. Un'altra, apparente, incompatibilità potrebbe essere con lo Zen, una pratica meditativa intesa come sospensione della concettualizzazione (almeno per come la conosco io), una disciplina interessante, utile anche in musica, che però, da quanto ho capito, non è da intendersi come un bloccare la mente, uno smettere di pensare (anche perché come si fa?), quanto piuttosto un aprirsi all'intuizione (argomento che inevitabilmente ritorna e da cui nasce la creatività, di cui sopra), un aprire il pensiero (e me stessa) all'intuizione, fare come una pulizia che mi consente così di aprirmi all'esperienza presente e quindi si ricomincia, "cosa sento?" , e così via. Dunque per quanto in parte differenti tra loro, il Vipassana e lo Zen, entrambe conoscono e possono condurre chi ci si avvicina, uno stato di consapevolezza tale che non so bene come definire, forse una consapevolezza della consapevolezza o consapevolezza che va al di là di, come un trascendere se stessi e se è vero che "può essere difficile da capire ma in realtà non c'è nessun "me" e nessun "mio", e questa è la caratteristica del "non-sé" o impersonalità" e se il carattere è una struttura, seppure profonda e radicata, che ci creiamo noi, allora non so se dico una sciocchezza affermando che il trascendere della meditazione e con essa un lavoro profondo fatto con la Gestalt, possa portare ad un non carattere, cioè ad essere una persona "senza carattere", in cui rimanga solo

l'essenza (forse di nuovo, anche se ad un altro livello, fare epochè?!), l'essere l'essenza che può davvero incontrare l'altro.

Ho come l'impressione che questo sia sempre lo stesso processo che però avviene partendo da livelli molto, molto superficiali, fino ad arrivare, forse mai nella mia vita, a quanto detto sopra e ho potuto dirlo perché ho sperimentato negli incontri citati, ma anche altre volte, come dei brevissimi istanti presenti (e proprio perché davvero presenti, fugaci), in cui quello che descrivo sopra, si è realizzato. Il difficile sta poi nel non cedere alla tentazione di ricercarlo ogni volta sia nella meditazione che nel lavoro con la Gestalt, perché allora non sono più autentica, non sto più nel qui e ora, non mi rispetto più e, con me, non rispetto più nemmeno l'altro; una "vera" condotta o atteggiamento meditativo (o oso dire Gestaltico, come se avessero un po' lo stesso senso), parte per me, ogni giorno, dal basso per cui se scrivo, ora scrivo e la mia attenzione (e mi impegno perché sia così) è qui. D'altro canto è tutto un tragitto che mi porta oltre che a conoscere me stessa anche ad avere l'unica possibilità reale e concreta di avvicinarmi autenticamente e senza giudizio all'altro. Già! Il non giudizio, altro "particolare" fondamentale e fondante la Gestalt e con essa, di nuovo, la meditazione; posso effettivamente non giudicare chi mi è di fronte, nello specifico della relazione d'aiuto al cliente, se metto il mio giudizio tra parentesi, di nuovo epochè e di nuovo il giro e il fare avanti e indietro ricomincia e così via. Confermo, in qualità di cliente di un counselling, quale sono stata, che davvero è evidente e arriva subito l'atmosfera di non giudizio e credo quindi sia fondamentale che mi eserciti. Inoltre, a questo punto, è chiaro ed evidente come ed in che modo abbia un senso quello che diceva Consuelo Trujillo e cioè che siamo tutti dalla stessa parte, vittima e carnefice, perseguitato e persecutore, non c'è giudizio, non c'è differenza, c'è, è e basta, è, quando incontro l'altro in questo modo, siamo, siamo e basta, ben distinti l'uno dall'altro, due "essere". Tuttavia non posso fare molta strada senza l'umano e mi sembra che l'umano abbia bisogno dell'umano per ricordarsi e rendersi conto di "essere umano", di "essere l'umano": una banalità, lo so, solo una sciocchezza, ma per me importante.

La Gestalt e la meditazione lavorano dunque per l'autosostegno, per far sì che la persona sappia sempre più reggersi, camminare, correre e decidere come muoversi da sola, in sostanza immagino si possa dire che, fin dall'inizio si lavora per la fine della terapia; ho letto questo in alcuni dei libri che ci sono stati consigliati anche se non era scritto in termini così "grezzi" e, a proposito del dire le cose con i termini

appropriati, vorrei citare le parole di un maestro zen al suo allievo, al momento del “saluto”: “Lei è arrivato a un grado in cui maestro e allievo non sono più due, ma uno.” Naturalmente, aggiungo io e molto banalmente, ma per chiarezza, non nel senso della confluenza. “ Lei può dunque separarsi da me in qualunque momento. E anche se vi saranno tra noi vasti oceani, quando lei si eserciterà come ha imparato, io sarò sempre presente.” In un certo senso, e qui probabilmente mi allargo troppo ma mi sembra inevitabile, la Gestalt e la meditazione sono un paradigma della vita dell’uomo per il quale la domanda che da sempre, e forse ancora per molto tempo, la domanda che lo “accompagna”, lo attanaglia e intorno alla quale, nella storia l’uomo ha costruito davvero i massimi sistemi, è sempre la stessa “Cosa ci faccio qui?” “Qual è il senso di tutto ciò?”; la vita è dunque una strada, un cammino, una possibilità, un continuo esercitarsi a camminare da soli, o meglio ad “essere soli”, a “stare da soli”, così come mi lascia la Gestalt, come mi lascia la meditazione, così come questa sembra essere la mia condizione di vita “naturale” e costante, solo che spero (davvero lo spero?) questo sia un altro tipo di solitudine.

Nella relazione d’aiuto quindi, paradossalmente, un buon counsellor non fa altro che lasciare in continuazione il suo cliente e posso nuovamente confermare che pian piano, subentrano la responsabilità e la consapevolezza. Tuttavia credo che da entrambe le parti non sia un lavoro semplice e mi accorgo di quanto indispensabile nonché imprescindibile sia per me (nella prospettiva ipotetica di fare questo “lavoro” e nella realtà del mio lavoro di musicoterapista) non solo la preparazione teorica, che non è mai sufficiente, ma il lavoro su di me; ho davvero bisogno, si credo che sia un bisogno, di un lavoro continuo e costante su di me e con me, un lavoro che, arrivata a questo punto credo debba avere una cambiamento, come se dovessi spingere più giù, non so. Anche perché, se è vero quello che ci diceva Maria Grazia Cecchini sui pazienti in generale e cioè che loro scoprono immediatamente chi siamo, ed è una cosa che posso confermare con avvenimenti passati e recenti nel mio lavoro di musicoterapia nello specifico attuale di un paziente schizofrenico, mi domando quanto e come possano essere più veloci e precise nella scoperta, le persone normalmente nevrotiche, cioè quelle cui il counselling è ufficialmente rivolto.

Infine, ma non ultima nella mia vita, la musica. La musica è il mio bene più prezioso, forse quello che proteggerò di più e quello che ad un tempo, mi permette di essere. Ritrovarla in questo percorso è stato per me fondamentale, soprattutto ritrovarla in un ottica laboratoriale, di sperimentazione, di creatività, di arte. Anche la

musica, suonare è per me, oltre che una continua sfida, che va sempre più su, senza fine, anche come una “casa”, il luogo più vero e più intimo, quello che, nonostante la mia faccia sia sempre la stessa, come sto amaramente constatando, nonostante io sia sempre io, mi contiene e contiene forse la parte più “sensibile” di me e contiene quindi questa dualità, questa contrastante ma reale compresenza o forse dovrei dire, polarità.

La caratteristica forse principale della musica è proprio quella di essere portatrice di senso e quindi anche di profondi contrasti, profonde e sottilissime sfumature che non sarebbero altrimenti esprimibili ed è proprio questo il senso con cui la musica in particolare, ma le arti più in generale, possono essere utilizzate nella relazione d’aiuto, fermo restando che, nonostante ci si accanisca a non volerne, le polarità contraddittorie sono come la sostanza della vita: la nostra stessa vita è una contraddizione. La musica ha un forte potere evocativo, ed è anche per questo che nei laboratori, permette un contatto più immediato e più profondo con le emozioni e viceversa cioè dei piccoli cambiamenti che possono avvenire nell’esperienza musicale, magari anche all’insaputa quasi di chi sta suonando, possono corrispondere a dei microscopici cambiamenti interiori e, quindi, forse, di vita. Inoltre con la musica, e con l’arte si può lavorare sulla qualità; se l’obiettivo è migliorare la qualità della vita delle persone, occorre fare attenzione e che, chi conduce, il counsellor, il terapeuta abbia bene in mente un progetto che (pur essendo sempre pronto a cambiarlo in base alla realtà) conduca la persona ad ottenere un prodotto artistico qualitativamente elevato e questo può passare, ad esempio attraverso una attenzione ai particolari, a far sì che non si faccia qualcosa senza averlo deciso realmente. Anche questo fa parte del metodo che passa nella relazione d’aiuto e che ognuno di noi impara, per potersi sostenere autonomamente e prendersi cura di sé.

In ogni incontro, residenziale, laboratorio, a volte di più, a volte di meno, ma questo ha poca importanza, ho comunque cercato di essere e di stare con il poco o nulla che avevo, cercando di lavorare in quel continuo girare e muovermi avanti e indietro, di cui ho parlato finora, unica condizione questa, insieme alla fiducia di cui necessito per fare cose simili in Gianluca e Maria Grazia, per sentire, sentire, sentire ed iniziare così il mio tragitto,

Il punto è che si parte sempre dalle emozioni, cosa sento, cosa sento, più sono capace di sentire più deciderò per il “meglio” e che conviene partire dalle piccole cose, da quelle che vengono comunemente definite banalità, insomma partire, molto

ecologicamente, da quello che c'è, senza buttar via nulla, anche quando quello che c'è sembra o è davvero poco, come ho tentato maldestramente di fare fin qui. Le piccole cose, i dettagli, attaccarsi alle piccole cose, questo credo che mi serva. Fabrizio De André disse in un'intervista del 1989 che “probabilmente l'uomo, senza il suo slancio vitale, senza il suo slancio emozionale, sarebbe come un cinghiale pensante, dotato di raziocinio”, un'immagine che, senza, davvero, voler offendere nessuno, mi riporta all'immagine non della schizofrenia, ma degli schizofrenici. Ma io voglio provare ad intraprendere la strada del benessere.

Ancora una citazione dal libro *Lo zen e il tiro con l'arco*, “ Se tale meta l'attira irresistibilmente, bisogna che egli si rimetta in cammino, il cammino dell'arte senz'arte. Bisogna che osi il salto alle origini, per vivere della verità come chi è diventato tutt'uno con essa. Bisogna che ridiventi scolaro, principiante, che superi l'ultimo tratto del cammino, il più aspro della via per cui s'è messo, attraversando nuove metamorfosi. Se trionfa di questa impresa temeraria, allora il suo destino si compie ed egli incontrerà la verità non più riflessa, la verità soprattutto le verità, l'origine senza forma di tutte le origini: il Nulla, che pure è il tutto- ne verrà inghiottito e rinascerà da esso.”

Essendo dunque io lontanissima da quanto detto fin qui, dalla Gestalt, dalla meditazione, dalla fenomenologia, non potendomi definire una musicista né, tanto meno un'artista, devo comunque stare con la mia sete inestinguibile di conoscenza, di saperne sempre di più ed è anche per questo che continuerò a stare, ma non solo; e se, come mi è stato ricordato di recente, lo stesso Sacks afferma che la musica è la nostra prima (e forse più efficace, dico io) medicina, ora mi alzo e vado, vado a suonare.

Grazie.

Bibliografia

Bandler Richard, Grinder John, *La struttura della magia*, Astrolabio, Roma, 1981.

Clarkson Petruska, *Gestalt Counselling*, Sovera, Roma, 2006.

Freud Anna, *l'io e i meccanismi di difesa*, Psycho, Prato, 1997.

Freud Sigmund, *Tre saggi sulla teoria sessuale*, Bollati Boringhieri, Torino, 2007.

Herrigel Eugen, *Lo zen e il tiro con l'arco*, Adelphi, Milano, 1996.

Hough Margaret, *Abilità di counselling*, Erickson, 2005.

Mahler S. Margaret, *La nascita psicologica del bambino*, Bollati Boringhieri, Torino, 2007.

Naranjo Claudio, *Atteggiamento e prassi della terapia gestaltica*, Melusina, Roma, 1991.

Perls Fritz, *L'approccio della Gestalt*, Astrolabio, Roma, 1977.

Perls Fritz, Hefferline R.F., Goodman P., *Teoria e pratica della terapia della gestalt*, Astrolabio, Roma, 1997.

Stern N. Daniel, *Il mondo interpersonale del bambino*, Bollati Boringhieri, Torino, 2004.

Primi passi in buddhismo e meditazione.