



ατμος

ATMOS – arti terapeutiche
centro di ricerca e formazione

Roberto Gatta

(Adattamento a cura di Davide Barone)

LA GESTALT SECONDO “ME”: Riflessioni semiserie di un aspirante Counsellor

Nessuno di noi vorrebbe mai andare da un dentista, ma, se si vuole mostrare qualcosa quando sorridiamo, siamo tenuti ad aver una estrema cura dei nostri denti e quindi, periodicamente, siamo costretti ad andare da uno specialista che, dolorosamente, cerca di rimediare a mesi di nostre mancanze. Se non volessimo provare imbarazzo nel sorridere abbiamo alcune alternative: a) sorridiamo infischiacene di mostrare i nostri denti bacati (ma soffriremmo comunque di mal di denti); b) sorridiamo evitando di mostrare i denti (oltre a soffrire di mal di denti, risulteremmo persone poco inclini al riso e molto serie); c) non sorridiamo affatto ed evitiamo le situazioni dove ci sentiamo costretti a ridere; d) prendiamo atto del nostro problema e ricorriamo all'aiuto di qualcuno in grado di darci una mano per risolvere il nostro problema.

La mia situazione è simile al punto "d" con l'aggiunta di alcune postille. In primo luogo esiste in me una negazione totale di qualsivoglia problema di carattere psicologico. Il mio "Me" (notare l'uso del "me" scelto ad hoc per evitare confusioni con concetti che ho solo sentito nominare e dei quali ignoro i significati profondi tipo: Io, Es e super io) possiede un enorme "tappeto" sotto il quale nasconde, con un colpetto di scopa, dubbi, incertezze, decisioni da prendere, paure, invidie, rabbie etc. e li sotto le dimentica. Quando poi cammina sopra questo tappeto rigonfio, sconnesso e instabile, il mio Me è in grado di convincermi che è persino bello un tappeto così in mezzo al mio soggiorno (su questa terra). Al mio Me, evidentemente, è stato insegnato a non mostrare tutte quelle cose che possano essere percepite dagli altri come debolezze: la paura sicuramente è una debolezza; la rabbia non si addice ad una personcina per bene (il mio Me è molto per bene); provare affetto è da femminucce (il mio Me è molto maschio). Ora capite che avere a che fare con il mio Me non è facile per niente, con lui io non posso ragionare apertamente e non posso compiere azioni dirette. Se volete vi spiego la mia tattica adesso che il mio Me è distante: dovete sapere che frequento l'Atmos di nascosto, si lui lo sa che ci vado ma quando mi chiede che ci vado a fare gli rispondo minimizzando, adducendo motivazioni secondarie del tipo: "accompagno Marta"; "volevo vedere Roma perché mi hanno detto che in questa stagione è bellissima" e così via. Lui bofonchia un po', non capisce bene che ci vado a fare, mi prende un po' in giro ma poi mi lascia fare perché mi reputa innocuo. Sono un "carbonaro" della gestalt. Emozioni, queste illustri sconosciute, tu chiamale se vuoi.. . tanto non ti risponderanno! E anche se lo faranno a cosa ti serviranno? Questo continua a dire il mio Me e io non so proprio cosa rispondere.. . forse ha ragione (ma anche se non avesse ragione è così bravo a convincermi).

Il punto è questo: cerco una loro utilità. Il mio Me è estremamente analitico e pragmatico ma non è

assolutamente in grado di capire tutto. Le motivazioni del mio stare qui sono quindi celate, incognite, oscure, labili, così nascoste che ci sarebbe da chiedersi: "ma allora come fai a venire ogni volta a Roma per gli incontri e i laboratori?,"dove la trovi l'energia e la voglia di fare?".

La risposta in sintesi è:"non lo so", se anche lo sapessi non ve lo direi perché il mio Me potrebbe ascoltarmi. Fatevi le vostre fantasie che io di nascosto farò le mie. Volendo fare una blanda analisi, risulta evidente nella mia modalità di espressione e nei contenuti una polarità...quasi quasi mi faccio una sedia calda!

Provo della soddisfazione e della meraviglia quando, durante alcuni laboratori, si instaurano condizioni tali che il mio Me, non solo non riesce a capire, ma se ne resta in disparte come inebetito. Per fortuna il meccanismo gli è oscuro (sì! Forse fiuta la fregatura, però è anche curioso e quindi ogni volta ci ricasca) mi riferisco ai laboratori musicali quando, usando gli strumenti in maniera non convenzionale, almeno per come faccio di solito, immagino di dar voce ad una emozione.

In altri casi, di cui cito uno avvenuto ultimamente, mi è accaduto di eseguire una simulazione, immaginando di trovarmi a scuola questa volta nella parte dell'alunno, con l'opportunità di comportarmi liberamente, proprio come fanno oggi i miei allievi. A scuola vivo questa situazione, devo essere "buono" e di "manica larga" quando con me non lo sono stati. La scuola che ho vissuto io non esiste più e mi ritrovo anzi a combattere per non restituire "con gli interessi" quello che ho dovuto sopportare. Questo mi fa rabbia. Non sono stato abbastanza c h i a r o .
RRRRRRRAAAAAAAAAABBBBBBBBBBBBBBIIIIIIIIIAAAAAAAAAAAAAA!!!!!!!!!!!!!!

...*"e cosa ne vuoi fare di questa rabbia?"(Gianluca Taddei)*. . . (pausa). . . (altra pausa). . . (pausa ancora più grossa). Vorrei non provare più rabbia.. . ma se penso all'ingiustizia della mia situazione, a quanto invidia i miei allievi.. . a quanto mi faccia "incazzare" il fatto che loro possano permettersi tutto e io non ne ho avuto l'opportunità.. . beh! Quasi ci godo a rimanere nella mia rabbia; è una rabbia giusta e sacrosanta e poi ci sono affezionato ma soprattutto.. . non so proprio come potrei vivere senza la mia amata rabbia, forse ho paura di fare senza.

Alla fine ho trovato una cosa bellissima che mi ha dato un enorme sollievo. Un grandissimo abbraccio da parte di tutti, e tantissime, confortanti pacche sulle spalle (in senso non metaforico ma fisico). L'altra cosa che posso dire solo di nascosto dal mio Me.. . è che ho pianto tutto il tempo. (a tal proposito consiglieri all'Atmos di fare una convenzione con una ditta di fazzoletti, dal momento che la media pro capite di lacrime in questa sede è elevatissima).

Quante volte si sono spese ore ed ore, parole su parole, cercando (o credendo) di aiutare un amico seguendolo nei suoi ragionamenti; facendo leva sulla sua parte razionante con l'illusione di spiegare scientificamente, matematicamente, razionalmente, i motivi per i quali la relazione con la sua ragazza era finita? Infinite! E quante volte lo si è aiutato ad ascoltare ciò che sentiva veramente? Zero!

C'è una parte di me che è ancora convintissima che tutto può essere ricondotto ad un qualcosa di "meccanico", ad un termostato, ad una valvola che va regolata, purtroppo da queste esperienze si è evinto che, in campo "sentimentale", non esistono cacciaviti o registri, ma solo orecchie "speciali" per l'ascolto delle emozioni. "Essere presente", in questi casi ci si accorge quanto, benché meravigliosa, la parola sia inadeguata e assolutamente incompleta, essa trasmette un' immagine ma difficilmente trasmette il sentimento.

La cinematografia fantascientifica ci ha provato in molti modi ad ipotizzare questa modalità di trasmissione: il dottor Spok (vedi Star trek) applicava la "fusione mentale"; nel film "Strange days" si vendevano emozioni registrate su appositi supporti e rivendute a caro prezzo; nell'"uomo bicentenario", al robot sono occorsi più di 4 generazioni per imparare a "vivere le emozioni" fino a morire. La parola è inadeguata, la teoria ne usa troppe, la musica è un buon mezzo ma riesce a tradurre, esprimere i sentimenti che proviamo, alla "bell'è meglio", alla "volemose bene".

Appunto, il "volersi bene" è alla base della relazione di aiuto: il counsellor deve volersi bene nel non lasciarsi trascinare nei meandri e nei turbini emozionali del cliente, rimanendo sempre vigile; il

cliente deve volersi bene a tal punto da accettare l'idea che stia sbagliando qualcosa, che veramente c'è qualcosa che non va, che non c'è nulla di male nel chiedere aiuto (a proposito qualcuno potrebbe dirlo e magari farglielo capire, al mio Me?).

Frequentando per ben due volte i seminari riguardanti l'**Enneagramma**, si sono resi evidenti alcuni "cul de sac", nei quali, sia io che il mio Me, fin troppo di frequente ci incuneiamo. Storie ripetute all'infinito. Alla fine ho capito che non posso cambiare il mondo (e questo mi fa arrabbiare moltissimo) ma posso provare a cambiare me stesso (e pure il mio Me). Ad esempio io non sopporto i lamentosi ma se imparo a non provare disagio con loro starò meglio. In sintesi: il mio **Me 8** per questo seminario ve la farà pagare; il **7** fa finta di niente e li evita; il **6** si caca sotto; il **5** è così ben nascosto che non lo trovo; il **4** piange così bene che nessuno è in grado di eguagliarlo. Il **3** non vede l'ora di mostrare a tutti quanto sia un bel numero, anche se chi ne va veramente fiero è il **2**. Il mio **Me 1** è arrabbiatissimo; non trova nessuna sacra scrittura che confermi quanto appreso durante il seminario e non vuole stare a sentire il **9** che, giura, farà di tutto affinché regni la pace anche a costo di sparire lui. In fin dei conti però il mio Me si sente talmente fico da ritenersi un 10.

Molte sono le osservazioni che potrei fare anche riguardo al laboratorio teatrale sull' **Edipo Re**: in primo luogo sono stato disorientato dalla procedura di conduzione, questo rimpasto continuo, il fatto di non avere niente di certo... forse il messaggio è proprio questo "adattarsi"; per carità mi adatto, "preorganizzarsi" non è abbastanza "gestaltico"? Forse no. Comunque, riconosco in questa esperienza di arte-terapia i vari elementi in gioco e le occasioni di "svolta" che genera. All'inizio non conoscevo neanche la trama (che vergogna! A mia discolpa posso dire che ho fatto "ragioneria") ero addirittura convinto che Edipo volesse fare l'amore con la madre consapevolmente. A parte queste mie mancanze, che hanno contribuito notevolmente a ritardare la mia entrata nel personaggio, ad Edipo riconosco il pregio di avermi dato l'opportunità di mettere in evidenza alcuni aspetti del mio carattere che non vivo emozionalmente.

Il dolore è qualcosa che cerco accuratamente di evitare, quando un'altra persona lo prova, se posso, la evito quasi fosse contagiata da un male. Secondo il mio Me chi prova dolore porta anche sfortuna e, siccome la "iattura" si può trasmettere", è bene astenersi dal contatto, quindi, capirete quale prova sia stata per me (e il mio Me) tuffarsi in questa fogna di "sfiga" e dolore, in pratica in un disastro totale (mi pare che però i greci chiamino questa cosa "tragedia").

Quando "interpreto" Edipo (e qui l'accezione è già secondo me impropria) la mia immagine è che "sono Edipo senza realmente esserlo o meglio, vivo l'Edipo "emozionale" ma non l'Edipo "razionale" e questo stare lì, ambiguamente, mi consente di vivere, ascoltare e assaporare; emozioni che usualmente non sento. Con la metafora è un po' lo stesso: si è costretti a "riformulare" una propria situazione emotiva ed, automaticamente, avviene uno spostamento della percezione della stessa; come se l'emozione fosse mia ma in un altro contesto (la metafora) e, in questo "transito", perdesse un po' della sua forza "pietrificante".

Con la metafora e con il teatro, quindi, ritengo che si ottenga una sorta di "moto" e di duplice osservazione, ossia da dove si era a dove si sarà e nel contempo un fugace assaggio sul dove "si è".

Scendendo a livello strettamente personale l'esperienza dell'Edipo re mi ha regalato, e mi regala l'opportunità di condividere con altri alcune emozioni che sono state sepolte lì, dietro Me, e che ora potrebbero venire alla luce, questa volta però, in un ambiente protetto, caldo e solidale... l'Atmos.

BIBLIOGRAFIA

- Argyle M:** *Il corpo e il suo linguaggio*, Zanichelli
- Danziger K:** *La comunicazione interpersonale*, Zanichelli
- Downing G:** - *Il corpo e la parola*, Astrolabio
- Freud A:** *L'Io e i Meccanismi di difesa*, Martinelli
- Galimberti U:** *Il corpo* - Feltrinelli
- Lowen A, Lowen L:** *Espansione e integrazione del corpo in Bioenergetica*, Astrolabio
- Malher M:** *Lo sviluppo psicologico del bambino*, Bollati Boringhieri
- Martinet S:** *La musica del corpo*, Erickson
- Naranjo C:** *Atteggiamento e prassi della terapia gestaltica*, Astrolabio
- Naranjo C:** *Caratteri e nevrosi*, Astrolabio
- Palmer H:** *L'enneagramma*, Astrolabio
- Payne H:** *Danzaterapia e movimento creativo*, Erickson
- Schilder P:** *Immagine di se e schema corporeo*, Franco Angeli
- Stern D:** *Il mondo interpersonale del bambino*, Bollati Boringhieri
- Toneguzzi D:** *Introduzione al counselling*, Edigestalt
- Warren B:** *Arteterapia in educazione e riabilitazione*, Erickson
- Zinker J:** *Processi creativi in Psicoterapia della Gestalt* (cap. V), Franco Angeli