

LA PROSPETTIVA GESTALTICA

L'insostenibile leggerezza del germoglio-Laura e il suo delicato dispiegarsi

Gianni Francesetti

Istituto di Psicopatologia e Psicoterapia della Gestalt - IPSIG

Il resoconto clinico viene analizzato a partire da una prospettiva gestaltica, utilizzando quanto riportato circa l'esperienza della paziente e le osservazioni del terapeuta. Da questa esplorazione emerge come Laura presenti una difficoltà a legittimare l'emergenza dei propri vissuti, a riconoscerli e porli nella relazione con l'altro. La rabbia sembra essere un baluardo protettivo nell'incontro in cui l'altro è facilmente percepito come intrusivo. Questa difficoltà sembra radicarsi sia nelle relazioni familiari sia in esperienze abusanti, che non sembrano essere riconosciute come tali da Laura. Il lavoro terapeutico dovrà offrire la possibilità di sperimentare il sostegno per dar forma ai propri vissuti, con molta attenzione al rischio di ripetere le esperienze di invalidazione e invasione.

Parole chiave: *emergere dei vissuti, perdita di sé, orientamento, rabbia secondaria, trauma, psicoterapia della Gestalt*

The clinical report is analysed from a Gestalt perspective, based on patient's experiences and therapist's observations. From this exploration, Laura's difficulty to recognize, legitimate and put in relationships her feelings emerges. Anger seems a secondary protection of her in the meeting with other, easily perceived as intrusive. This difficulty seems to be rooted in family's relationships and in abusive experiences, that seem not to be recognized as such by Laura. The therapeutic work should offer the possibility to experience the support in order to give shape and value to her feelings, with attention to not repeat the invalidation and invasion present in her history.

Keywords: *emerging feelings, loss of self, orientation, secondary anger, trauma, Gestalt psychotherapy*

Qual è il problema presentato da Laura e, se il tuo approccio prevede questa differenziazione, qual è la “domanda” posta al terapeuta?

La formulazione di Laura riguardo a quanto la porta in terapia sembra essere piuttosto chiara: l'occasione è l'intensificarsi del disagio per la difficoltà nei rapporti sessuali con il suo fidanzato. Questa difficoltà si è verificata sin dai primi rapporti e si è progressivamente legittimata in modo da poter essere via via più espressa nella coppia. La problematica nella sessualità viene in qualche modo collegata, per affinità di vissuto, a momenti in cui è difficile gestire la rabbia. Questa difficoltà è presente sin da quando Laura era bambina. In effetti, per Laura, il rapporto sessuale è di per sé possibile, funzionale e fonte di soddisfazione, ma l'avvicinarsi alla sessualità è difficile e fonte di sentimenti piuttosto confusi quali: rabbia, colpa, tristezza. Laura sembra consapevole che le sue difficoltà nell'ambito della sessualità siano in qualche modo espressione di una difficoltà relazionale ed emotiva più ampia. La domanda pare dunque quella di essere aiutata a sciogliere queste difficoltà di coppia con la consapevolezza che esse siano intrecciate con uno sfondo esistenziale e “caratteriale” più ampio. Il bisogno, non ancora formulabile ed esprimibile, sembra essere di comprendere e trasformare quanto accade nelle relazioni affettivamente significative quando Laura è posta di fronte alle aspettative dell'altro. Qui le cose sembrano non funzionare, sia che Laura decida di soddisfarle sia che decida di sottrarsi.

**Quali ritieni siano le aspettative di Laura rispetto alla psicoterapia?
Riterresti opportuno favorire una ridefinizione di tali aspettative?**

Mi sembra che Laura si attenda di riuscire a modificare una reazione emotiva che da sola non riesce pienamente a comprendere né a controllare e che la fa profondamente soffrire. Non proporrei una ridefinizione delle sue aspettative in terapia: queste sono sufficientemente chiare per cominciare il lavoro e possono poi chiarirsi strada facendo, a mano a mano che si definirà meglio la sua esperienza. Il punto è tuttavia cruciale in quanto l'aspetto critico nelle relazioni sembra proprio correlarsi all'incontro con le aspettative dell'altro. Proprio per questo non stresserei questo aspetto prima che l'alleanza terapeutica non diventi più stabile e la relazione affettivamente più significativa: solo quando lo sarà potranno accadere in terapia i fenomeni di difficoltà che Laura incontra nelle relazioni intime e ci sarà sufficiente supporto per affrontarle. Per le ragioni che porterò nel punto successivo, la definizione delle aspettative è per Laura un processo molto delicato: se forzato, senza aspettare i tempi di cui lei ha bisogno per esprimersi, vi è l'alto rischio che si ripeta in terapia quanto Laura vive con sofferenza nella sua vita.

Secondo il tuo modello, quali ipotesi iniziali puoi fare rispetto all'inquadramento professionale del caso e perché?

Nel modello gestaltico un elemento centrale per la valutazione del paziente è costituito dai vissuti del terapeuta durante l'incontro con il paziente stesso. La diagnosi è il risultato di un duplice processo: una valutazione estrinseca basata sul confronto fra il paziente stesso e un modello teorico/nosografico a cui il clinico fa riferimento; e una valutazione intrinseca (o estetica) basata su quanto accade nel processo di contatto durante l'incontro. Questa seconda mo-

dalità utilizza i vissuti del terapeuta come bussola per comprendere l'interazione terapeutica e la direzione del lavoro.

Detto questo, vediamo quale ipotesi iniziale possiamo delineare per comprendere le difficoltà di Laura, la sua domanda e una possibile direzione terapeutica. Dal punto di vista fenomenologico, il linguaggio di Laura spesso stenta a prendere una direzione: le parole all'inizio delle frasi si interrompono, Laura torna indietro come se avesse perso il sentiero, lo cerca di nuovo, lo riprende, poi devia, poi torna... Sembra che nella fase in cui si avvia in una direzione il sentiero sia fragile, poco tracciato, facile a perdersi. Un altro elemento che mi sembra significativo è che nella descrizione dei momenti di difficoltà vi sono sentimenti che non sono chiaramente definiti, ma piuttosto mescolati e relativamente confusi. Negli esempi citati da Laura generalmente prevalgono la rabbia come espressione manifestata all'altro così come la tristezza, più genericamente, il dispiacere nel momento di solitudine successivo al momento di rottura. Considerando entrambe queste osservazioni, e ammesso che siano significative in modo più generale per Laura, potremmo ipotizzare quanto segue: l'emergere dei vissuti è un momento molto delicato per Laura, nel quale è facile perdersi, e nel quale ha bisogno di un particolare supporto da parte dell'altro. Questo sembra essere un ascolto attento, in qualche modo maieutico, che aiuti il sorgere del vissuto, dell'interesse, dei bisogni, dei desideri senza mettere in campo altri bisogni che potrebbero interferire con il processo di Laura di definirsi senza perdersi e confondersi. Un ascolto di questo tipo è un ascolto che ha cura, tipico dei rapporti non paritari, che mette i propri bisogni sullo sfondo per lasciar emergere quelli di Laura. Se questo non accade e i bisogni dell'altro entrano in gioco mentre quelli di Laura sono ancora in via di definizione, come tipicamente accade nei rapporti paritari, lei si potrebbe confondere e perdere la propria strada. La sua esperienza forse diventerebbe quella di essere invasa o comunque di non essere sostenuta da un proprio sentire chiaro che metta in gioco le proprie aspettative con quelle dell'altro, in un movimento paritario e condivisibile. L'ipotesi è che in questi momenti per Laura l'altro sia invasivo o soverchiante o non rispettoso o semplicemente che non la veda. Sembra esserci in questi momenti una perdita del senso di sé: a questo punto la rabbia entra in gioco come reazione emotiva che protegge un confine che è in corso d'opera, che spinge via colui che non la vede, la confonde o non la rispetta, una rabbia che difende una definizione di sé ancora labile, precaria, fragile. Una rabbia che salva perché allontana, una rabbia che confonde perché copre quanto è nascente, una rabbia che lascia tristezza perché è cifra di un incontro forse desiderato e certo mancato. Per lo sviluppo dell'esperienza nascente, lo sguardo dell'altro – purché rispettoso e in attesa – è necessario. La rabbia è dunque comprensibile come fenomeno difensivo secondario alla necessità di proteggersi davanti a un'invasione dei propri stati affettivi che non hanno tempo e forza per definirsi di fronte alle aspettative dell'altro.

Potremmo anche ipotizzare una storia personale nella quale questo supporto rispettoso e "maieutico" sia venuto in vari modi a mancare. Abbiamo due elementi in questo primo colloquio che vanno in questa direzione: innanzitutto l'episodio del bastoncino sulla testa della mamma. Sembra che vi sia stata una reazione sproporzionata della mamma di Laura a cui fa seguito una reazione sproporzionata di Laura. Nella descrizione piuttosto ingarbugliata Laura dice di non averle fatto male ("cioè non gli avevo fatto male"), ma la reazione della mamma sembra essere stata piuttosto forte. Se questo fosse esemplificativo di un modus relazionale familiare potremmo pensare che Laura sia stata esposta a reazioni emotive piuttosto forti che non hanno supportato il sorgere e il definirsi della sua esperienza nascente. I vissuti per crescere hanno bisogno di essere visti e non sommersi dai vissuti dell'altro.

Il secondo elemento riguarda la vicenda accaduta alle elementari quando "il ragazzo di sette o otto anni in più veniva a casa e giocavamo a babbo e mamma". Laura non sa se era costretta ("magari mi sentivo costretta...") e ne parla solo con una amica. Non sappiamo se ne parla poi con i genitori, ma probabilmente no, e non ne parla certo con lo psicologo ("io non aprivo bocca"). La disparità di età fra Laura e questo ragazzo implica un rapporto impari, in cui lei era in una condizione di non poter scegliere liberamente. Il silenzio con i "grandi" (la mamma, lo

psicologo) e la confusione degli affetti potrebbe deporre per un effetto post-traumatico di quelle esperienze. Ma l'incapacità dei "grandi" di ascoltarla, di darle tempo, di comprendere cosa le sia accaduto potrebbe aver avuto un effetto altrettanto significativo e aver prodotto l'impossibilità di attraversare quelle esperienze. Nel racconto, tutta la vicenda circa i suoi vissuti appare ancora confusa e probabilmente mai pienamente condivisa. Non si tratta quindi solo di una forzatura nella sfera delicata della sessualità, ma anche di non aver avuto un supporto adeguato per arrivare a conoscere con chiarezza quali fossero i suoi confini e i suoi vissuti in quei momenti. Sottolineerei che non sappiamo ancora quanto traumatica possa essere stata di per sé questa esperienza per lei: è fondamentale che il terapeuta rispetti questa lacuna di conoscenza senza correre e anticipare una precoce definizione delle cose dato che Laura non ha ancora potuto compierla. Per esempio, se il terapeuta definisse come indubbiamente traumatica e abusante quell'esperienza, verosimilmente produrrebbe un danno definendo a priori il senso di quella vicenda senza accompagnare Laura a trovarne il proprio. E questo atteggiamento terapeutico ripeterebbe - in modi diversi - l'esperienza di invasione che si vorrebbe curare. Occorre invece sostenere Laura a costruire il senso di quei ricordi attraverso un ascolto che possa aiutarla a dar forma a vissuti non ancora chiaramente formulabili. Mi pare importante tenere aperta una comprensione della sua storia che al momento non è ancora decidibile: quanto è il peso della sessualità impari e precoce accaduta con l'amico del fratello? Quanto è il peso di una modalità familiare nella quale i vissuti di Laura non sono visti e rispettati? Cosa resta da sapere e comprendere che ancora non è stato espresso? Sostare in questo indefinito senza correre avanti e contemporaneamente senza perdersi sembra essere proprio quanto Laura ha difficoltà a fare nella sua vita e quanto chiede di imparare in terapia: la sua uscita protettiva attraverso la rabbia non le consente di fermarsi nell'indefinito un tempo sufficiente per sentire cosa sente così come ciò che vuole. È importante che il terapeuta apporti nella relazione questa capacità di sostare nell'indefinito senza esser preso lui stesso da una reattiva fuga in avanti.

Come immagini che la paziente possa porsi nella relazione terapeutica, quale tipo di relazione pensi sia auspicabile cercare di costruire e quali difficoltà potrebbero insorgere?

Laura probabilmente porterà la sua domanda di essere aiutata a definire i propri vissuti e di conseguenza a definirsi, e lo farà attualizzando in terapia la propria incertezza, indecisione, il suo andirivieni alla ricerca della strada. Il terapeuta corre due rischi opposti: potrebbe essere tentato di uscire dalla scomoda indefinitezza definendola precocemente a partire da sé (dalla sua teoria, dalle sue idee, dai propri desideri...); oppure potrebbe restare troppo lontano, astenendosi difensivamente dal definire Laura a partire dalla propria alterità. Ciò che mi sembra potrebbe essere utile è un movimento relazionale sempre alla ricerca della giusta distanza, una distanza nella quale Laura abbia lo spazio e il tempo per definirsi e contemporaneamente dove non essere lasciata sola. Gli ingredienti fondamentali per il terapeuta sembrano essere la curiosità genuina di come Laura si definisce nelle diverse situazioni; la fiducia che anche se i sentieri si perdono e si interrompono, poi Laura - con l'aiuto del terapeuta - li ritroverà, facendo crescere ogni volta la sua competenza nell'orientarsi a partire da sé in presenza dell'altro; la pazienza nel cercare il suo movimento all'interno delle potenzialità e dei limiti di ogni situazione, inclusa quella terapeutica; la disponibilità a utilizzare le proprie risonanze per contribuire a far emergere quanto per Laura è difficile formulare in modo esplicito.

Quali contenuti ti proporresti di approfondire negli incontri immediatamente successivi al primo colloquio?

Circa i contenuti, non mi pare che vi siano temi che sento necessario approfondire negli incontri successivi. Il mio interesse va nella direzione di avere un po' più di sfondo sulla storia familiare di Laura, in modo da poter valutare se le ipotesi fatte possano trovare riscontro oppure essere modificate o cambiate. L'interesse centrale sarebbe per me sul processo stesso delle sedute: come riusciamo a scegliere di cosa parlare? Come ci perdiamo e ci ritroviamo ogni volta e costruiamo una strada insieme? Come sento il rischio di essere troppo definitivo o di essere troppo lontano? Quali vissuti emergeranno in me durante le difficoltà di Laura? Sarò insofferente, paziente, definitivo, giudicante, comprensivo, tenero, infastidito? I miei vissuti saranno contemporaneamente gli scogli contro cui possiamo cozzare e le bussole che mi orienteranno a comprendere di quale intervento ci sia bisogno in un dato momento. Nell'esperienza di Laura vi è moltissimo di non formulato e i vissuti del terapeuta sono parte del processo attraverso cui la sua storia prende forma e viene alla luce. Dal punto di vista della tecnica della terapia, i vissuti del terapeuta sono già un lavoro di tipo corporeo, in quanto, incarnati e sensorialmente vivi. Può essere che col tempo alcune esperienze che mettano in primo piano la corporeità possano essere utili all'esplorazione e alla elaborazione delle esperienze di Laura, come ad esempio, un lavoro sulla distanza e vicinanza durante la seduta. Questo tipo di lavoro, se delicatamente modulato nella temporalità e nella certezza di confini chiari, potrebbe sostenere un processo di consapevolezza su come regolare la distanza in modo da non perdere i confini di sé durante l'incontro intimo.

Su quali aspetti ritieni sarebbe necessario lavorare durante il processo terapeutico e come pensi che questo potrebbe svilupparsi nel corso del tempo?

Riprendendo quanto già detto, secondo me è necessario lavorare sul processo di orientamento di Laura sostenendo la sua capacità di non perdere sé nell'incontro con l'altro. Mi pare importante soffermarsi sui primi momenti dell'incontro e sulle piccole sensazioni di Laura in modo che non vengano perdute alla presenza dell'altro, così come il soffermarsi su come l'esperienza prenda forma e diventi pian piano sfondo per l'emergere di una definizione di sé e delle conseguenti decisioni nelle varie situazioni. Immagino che il percorso possa richiedere un po' di tempo per costruire una fiducia e un'alleanza terapeutica sufficientemente stabile. In questa prima fase è fondamentale un paziente lavoro di ascolto non giudicante (come scrive Chandra Livia Candiani: "Sentire con consapevolezza è sentire senza sospetto").

Progressivamente immagino sarà possibile per il terapeuta mettere un po' di più in gioco sé stesso come alter ego (in senso letterale: come un altro io). Ma procedere in questa direzione sarà possibile solo quando - e nella misura in cui - il terapeuta sentirà che Laura "esiste pienamente per lui", lasciando Laura sempre un passo avanti e avendo cura di non precorrere i tempi del suo sentire. Immagino che in questo processo il germoglio-Laura possa sviluppare buone radici affettive e relazionali, sufficientemente forti da sostenere rami, foglie e frutti che potranno dirigersi verso la luce.

Per concludere, mi pare interessante che il terapeuta abbia scelto questo caso per una discussione a partire dalle prospettive di diversi modelli: il processo che ha portato a questa pubblicazione sembra essere l'attualizzazione di un bisogno di orientamento che partendo da Laura prosegue attraverso il suo terapeuta che decide di portarla qui, un luogo di discussione aperta

L'insostenibile leggerezza del germoglio-Laura

dove diversi professionisti discutono di come si orienterebbero con questa paziente. Spesso il processo di supervisione attualizza per analogia il processo terapeutico portato in supervisione: in questo caso un terapeuta discute con molti colleghi su come orientarsi con una paziente che chiede aiuto nel proprio processo di orientamento. Speriamo che qualche frammento di questo lavoro possa arrivare a chi ha cura di Laura, e quindi a Laura stessa.

L'Autore

Gianni Francesetti è psichiatra, psicoterapeuta della Gestalt, trainer e supervisore internazionale. Docente a contratto al Dipartimento di Psicologia all'Università di Torino. Ha pubblicato numerosi testi sui temi della psicoterapia e della psicopatologia (in particolare le esperienze di panico, depressive, psicotiche e ossessivo-compulsive). È presidente di Poiesis, Centro Torinese di Terapia della Gestalt e Co-direttore della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia dell'Istituto Internazionale di Psicopatologia e Psicoterapia della Gestalt - IPSIG. È Past President dell'EAGT (*European Association for Gestalt Therapy*), della SIPG (Società Italiana Psicoterapia Gestalt) e della FIAP (Federazione Italiana delle Associazioni di Psicoterapia). Membro del NYIGT (*New York Institute for Gestalt Therapy*), dell'AAGT (*Association for the Advancement of Gestalt Therapy*), dell'EAP (European Association of Psychotherapy), della SPR (*Society for Psychotherapy Research*). Vive e lavora a Torino.



Email: gianni.francesetti@gmail.com

Citazione (APA)

Francesetti, M. (2018). L'insostenibile leggerezza del germoglio-Laura e il suo delicato dispiegarsi. *Costruttivismi*, 5, 60-65. doi: 10.23826/2018.01.060.065