

LA BIOGESTALT®

Un modo creativo di fare psicoterapia

(Quinta edizione riveduta e aggiornata)

Marzo 2001



Associazione Italiana di Psicoterapia Umanistica

- Via Don Carlo Porro, 6 - 20128 Milano
Tel. e Fax 02 2571166
- Piazza Giustiniani, 6 - 16123 Genova
Tel. 348 3049992

AIPU - Associazione Italiana di Psicoterapia Umanistica

L'AIPU è un'associazione senza fini di lucro che raccoglie intorno a sé, come soci e come collaboratori esterni, terapeuti ed Istituti che lavorano con metodologie diverse ma che hanno in comune il modo di concepire la terapia ed il tipo di rapporto con il paziente. I principi che li accomunano sono i seguenti.

- I problemi psicologici vengono presi in considerazione non come malattia ma come un maggiore o minore disagio esistenziale causato, per lo più, da una non completa maturazione dell'individuo.
- Ogni persona ha in sé l'embrione di una creatura completa e felice; il principale compito della psicoterapia è perciò quello di aiutarla ad eliminare i blocchi che le impediscono di esprimere le proprie potenzialità.
- Il rapporto tra il terapeuta ed il paziente dev'essere caratterizzato soprattutto dalla spontaneità, dall'accettazione e dall'amore, che sono i veri strumenti terapeutici.
- Il terapeuta non è un maestro che si pone come modello o come consigliere; il suo unico compito è quello di aiutare il paziente a trovare la propria, specifica strada.

Le nostre proposte, pertanto, si rivolgono sia alle persone che soffrono di disturbi del comportamento e della vita di relazione sia a quelle che vogliono riuscire a realizzarsi più pienamente attraverso la libera espressione di tutti i tratti della propria personalità.

Per ricevere i fascicoli AIPU

Chi lo desiderasse può ricevere i fascicoli dell'Aipu:

- "Introduzione alla psicoterapia" (1996)
- "La Biogestalt" (1997)
- "Durante la psicoterapia" (1998)
- "Testimonianze di psicoterapia" (1999)
- "Psicoterapia in gocce" (2001)
- "Emozioni, paradossi e riflessioni" vol. 1 - 2 (2002)

Per ottenerli è sufficiente telefonare all'AIPU (tel. 02.2571166-348.3049992) per conoscere le modalità di pagamento e di spedizione. I prezzi sono promozionalmente contenuti e coprono solo le spese industriali dei fascicoli.

INDICE

1 - Premessa	pag.	4
2 - Scelta del nome	pag.	4
3 - Il rischio come fattore di crescita	pag.	5
4 - Una psicoterapia non-tecnica	pag.	7
5 - L'utilizzo del positivo come fonte d'energia	pag.	8
6 - I tre momenti della crescita	pag.	9
6.1 - La consapevolezza	pag.	11
6.2 - L'accettazione	pag.	12
6.3 - L'espressione	pag.	13
7 - L'importanza del "qui ed ora"	pag.	14
8 - Passato - Presente - Futuro	pag.	15
9 - Noi siamo il nostro corpo	pag.	18
10 - Il dolore vissuto in chiave positiva	pag.	18
11 - L'importanza del "capire"	pag.	19
11.1 - Rapporto mente - corpo	pag.	19
11.2 - L'importanza del capire	pag.	20
12 - Strumenti terapeutici	pag.	22
13 - Psicoterapia individuale e di gruppo	pag.	23

1 - PREMESSA

Biogestalt è il nome che utilizziamo per indicare il nostro approccio psicoterapeutico. La sua origine è brevemente spiegata nel prossimo paragrafo. In questo chiariamo gli intenti ed i limiti di questa breve presentazione.

— Da un lato ci sembra importante spiegare il nostro modo di concepire e di attuare la psicoterapia in modo da farci conoscere, oltre che come professionisti, anche come persone. Il nostro approccio infatti rispecchia fedelmente il nostro carattere e può rappresentarci quindi meglio di un dettagliato curriculum. E d'altronde per chi fosse interessato al nostro modo di lavorare è di fondamentale importanza avere un'idea chiara di chi siamo: infatti la scelta determinante, per chi vuole intraprendere una psicoterapia, non è tanto quella del tipo di metodologia terapeutica quanto quella della persona che lo accompagnerà nel percorso di crescita.

— Dall'altro ci rendiamo conto che la nostra presentazione non può che essere limitata per il fatto che:

- non è stata elaborata una vera e propria teoria della Biogestalt;
 - lo spazio a disposizione è limitato;
 - intenzionalmente non vogliamo scendere nel dettaglio della teoria per non rendere la lettura faticosa. Per di più riteniamo che un'esposizione troppo teorica non raggiungerebbe lo scopo primario che è quello di farci conoscere dal lettore.
- Per queste ragioni ci limitiamo ad illustrare solo alcuni dei principali elementi teorico-pratici che contraddistinguono la Biogestalt.

2 - SCELTA DEL NOME

Il nome "Biogestalt®" ha origine dalla fusione delle parole "Bioenergetica" e "Gestalt" le due metodologie che, in qualche modo, si integrano nel nostro approccio terapeutico. Esso infatti fa riferimento:

– alla "Psicoterapia della Gestalt" di F. Perls con la quale ha in comune il fatto di:

- essere una psicoterapia esperienziale, cioè basata più sul fare esperienza che non sull'analizzare ed interpretare;
- operare prevalentemente nel presente ("qui ed ora");
- utilizzare come strumento terapeutico anche il coinvolgimento attivo del terapeuta;

- non affidarsi a tecniche rigidamente codificate ma all'intuizione e alla creatività dello psicoterapeuta.
- alla **Bioenergetica** con la quale ha in comune la grande attenzione per il corpo, utilizzato come strumento per attivare l'energia, far contatto con se stessi e con gli altri, far affiorare le emozioni ed esprimerle in maniera intensa e completa.
- Oltre a queste due metodologie la Biogestalt si richiama anche all'**Art Therapy** (danza, movimento creativo, gioco, disegno, drammatizzazione, mimo, ecc.) della quale utilizza alcuni strumenti estremamente efficaci per far riaffiorare emozioni profonde escludendo l'utilizzo della razionalità.

3 - IL RISCHIO COME FATTORE DI CRESCITA

Il principale elemento di distinzione della Biogestalt, rispetto a molti altri tipi di psicoterapia, è l'importanza centrale data al "rischio (o "fatica") psicologico" che viene considerato come il principale fattore di crescita.

Riteniamo infatti che **l'aumento di maturità che deriva dal vivere una determinata situazione sia rigorosamente proporzionale al grado di rischio (o fatica) psicologico che si corre nel viverla.**

Ci rendiamo conto che dicendo ciò non facciamo altro che tradurre in termini psicologici il proverbio "Chi non risica non rosica", proverbio che viene però sempre più ignorato da un tipo di cultura che considera negativamente il rischio e la fatica, tendendo a farli scomparire dalla vita delle persone con la conseguenza di un loro progressivo indebolimento psichico.

Per "rischio psicologico" intendiamo quello connesso con la paura che il paziente prova ogni volta che fa riaffiorare, cerca di accettare e di esprimere un'emozione o un sentimento fino ad allora repressi.

3.1 - L'effetto terapeutico del rischio

Da un punto di vista psicologico "rischiare" significa affrontare un cambiamento, interno o esterno, nel quale l'eventualità del fallimento è associata all'idea di un probabile dolore. Ad esempio è un cambiamento fare una proposta d'amore ad una persona: lo viviamo come un rischio perché immaginiamo che nel caso di un rifiuto proveremo un forte dolore. La capacità di rischiare, cioè di sopportare l'ansia per un "pericolo" che ci sembra di poter correre, aumenta nelle persone man mano che esse maturano; vale però anche il viceversa e cioè le persone maturano tanto più quanto cresce in loro la capacità di rischiare. Essa infatti si com-

porta come un muscolo: più la si usa e più si sviluppa; ma più si sviluppa e più siamo in grado di utilizzarla per correre rischi crescenti. L'abitudine a rischiare fa maturare le persone in quanto, grazie ad essa:

— imparano a discernere tra i rischi reali e quelli legati ai loro fantasmi interiori (paura della separazione, del rifiuto, della punizione, della solitudine, della pazzia ecc.) e cresce pertanto la loro consapevolezza;

— sentendosi capaci di rischiare aumenta in loro l'autostima e con essa la capacità di rischiare;

— verificando che nella stragrande maggioranza dei casi il rischio non porta ad un fallimento, diminuiscono le loro paure ed aumenta la capacità di correre dei rischi;

— constatano che, anche nei casi nei quali falliscono, riescono a sopportare bene le conseguenze che, tra l'altro, si rivelano meno dolorose del previsto; in tal modo si riduce la paura nei confronti dei successivi tentativi di cambiamento;

— si abituano ad accettare il rischio e l'ansia ad esso connessa come una normale componente della vita; affrontano perciò più facilmente i cambiamenti che sono l'elemento base della crescita;

— sviluppano la loro creatività cioè la capacità di andare nell'ignoto: per fare ciò l'individuo deve essere capace di sopportare il rischio del "nuovo".

3.2 - Uso del "rischio" nella Biogestalt

In terapia cerchiamo di creare le situazioni più diverse per portare sempre il paziente in area di "rischio psicologico" ed aiutarlo a far riemergere, accettare ed esprimere emozioni che, in condizioni normali, egli non vorrebbe né provare, né accettare, né esprimere, avendone paura o vergogna. Naturalmente operiamo nel massimo rispetto dei limiti che il paziente stesso desidera darsi nell'affrontare le proprie paure. È anche evidente che i momenti di rischio, paragonabili al faticoso salire in montagna per raggiungere condizioni di maggior benessere, vengono alternati a momenti di sostegno e di fiducioso rilassamento simili alle pause che, sempre in montagna, è necessario fare tra una salita e l'altra per godersi il traguardo raggiunto e ricaricarsi dell'energia necessaria per affrontare la salita successiva. Inoltre il concetto di "rischio psicologico" non deve essere drammatizzato associandolo ad un'idea di fatica, di dolore o d'angoscia. Per alcuni infatti può essere "rischioso" giocare o inventare favole o emettere suoni inarticolati, fare un disegno astratto o un'associazione libera, esprimere la propria aggressività o ballare o mimare o fare

contatto con il corpo, chiedere aiuto o affermare le proprie idee. Non vi è nulla di drammatico né di particolarmente doloroso in tutto ciò; sono infatti tutte situazioni vitali nelle quali il paziente sperimenta "il nuovo", "il difficile", "il proibito" acquisendo più consapevolezza, più fiducia in se stesso e più coraggio di vivere.

4 - UNA PSICOTERAPIA NON-TECNICA

Il secondo principio, distintivo della Biogestalt, è quello secondo il quale la psicoterapia, per essere efficace, non deve limitarsi all'applicazione di una tecnica codificata, cioè di un modello imparato dal terapeuta nella sua scuola di formazione; deve essere invece un momento altamente creativo nel quale egli utilizza qualsiasi strumento utile alla situazione, oltre naturalmente al proprio coinvolgimento e all'affetto per il paziente. Riteniamo infatti che **una psicoterapia sia tanto più efficace quanto meno rassomigli ad una "terapia" in senso classico e quanto più si avvicini invece ad una normale situazione di vita.** Infatti, richiamandoci al concetto iniziale di "rischio psicologico", una psicoterapia "tecnica" è senza dubbio, sia per il paziente che per lo psicoterapeuta, molto meno rischiosa e quindi molto meno maturante per entrambi; essi infatti finiscono per usare la tecnica come struttura che limita la loro spontaneità e che li protegge dal "rischio" di essere fino in fondo se stessi.

Volendo esemplificare questo concetto possiamo paragonare:

- la vita al mare mosso,
- il terapeuta ad un insegnante di nuoto,
- il paziente ad una persona che deve imparare a nuotare cioè a stare a galla, a divertirsi con le onde e a dirigersi dove desidera utilizzando solo le proprie capacità,
- la tecnica ad una piscina, che riproduce, in forma ridotta e meno pericolosa, la realtà del mare e cioè della vita.

Le psicoterapie che si affidano soprattutto ad una tecnica sono paragonabili all'insegnamento del nuoto in piscina; quelle invece che, come la Biogestalt, ricreano in terapia situazioni reali di vita, grazie alla spontaneità del terapeuta e al non utilizzo di tecniche codificate, sono paragonabili all'insegnamento del nuoto fatto direttamente in mare.

Il primo tipo di terapia/insegnamento è, per il terapeuta - istruttore, molto più semplice. Egli può addirittura stare fuori dall'acqua, non ha paura che l'allievo anneghi, non deve affrontare insieme all'allievo - paziente le onde (cioè i movimenti emozionali), può lavorare in un ambiente (= clima) artificiale protetto dove cioè non rischia di aver freddo, di ingoiare ac-

qua salata e così via. Il paziente - allievo a sua volta si sente meno in pericolo in quanto vede il fondo della piscina (paragonabile alle razionalizzazioni e alle interpretazioni che spiegano tutto ciò che c'è nel nostro profondo) e non rischia di bere acqua salata, cioè di vivere situazioni amare o dolorose.

Questo modo di far terapia ha però, secondo noi, numerosi inconvenienti, il principale dei quali è quello di non garantire che il paziente sappia cavarsela quando dovrà nuotare nel mare mosso.

Il secondo modo di fare terapia è quello nel quale terapeuta e paziente sono immersi in una situazione reale di vita, dove il terapeuta deve, contemporaneamente, sostenere ed istruire l'allievo ma anche sostenere se stesso per stare a galla. Questo tipo di terapia è certamente più faticoso e più rischioso ma estremamente più maturante sia per il paziente che per il terapeuta che, lavorando, vive una situazione di vita quasi reale, poco protetto dal suo ruolo e nella quale accetta di dover far fronte ai propri movimenti emozionali (il proprio mare mosso).

Inoltre quando il paziente avrà imparato a nuotare in queste condizioni saprà cavarsela nella vita anche in situazioni difficili.

5 - L'UTILIZZO DEL POSITIVO COME FONTE D'ENERGIA

La Biogestalt, a differenza di molti altri approcci psicoterapeutici, attribuisce una grande importanza all'equilibrio tra il "negativo" ed il "positivo" nell'individuo. Per "negativo" intendiamo le paure, le carenze, le difese e, in generale, i sintomi patologici; per "positivo" intendiamo gli atteggiamenti creativi, la vitalità e tutte le espressioni di libertà.

Per rendere più chiaro questo concetto **immaginiamo che la nostra vita, in ogni momento, sia paragonabile ad un bicchiere mezzo pieno e mezzo vuoto.**

Il mezzo pieno è costituito dalla nostra struttura psicofisica cosciente, dalla percezione di ciò che abbiamo e di ciò che siamo, dalla percezione delle radici e dalla nostra vitalità in genere: cioè, globalmente, dal nostro senso di pienezza e dalla nostra identità.

Il mezzo vuoto è dato da ciò di cui siamo carenti, da ciò che non riusciamo ad essere, dai nostri bisogni non soddisfatti, dalle nostre paure e dalla mancanza di radici: è il senso del vuoto che, in misura maggiore o minore, ognuno di noi sente dentro di sé.

Nessuno è completamente vuoto così come nessuno riuscirà mai a sentirsi completamente pieno e soddisfatto.

L'atteggiamento delle persone mature è quello di essere ben coscienti della propria parte piena e di trarre da questa consapevolezza la forza necessaria per realizzare i cambiamenti che consentono di riempire di più il bicchiere.

Moltissime persone invece si concentrano eccessivamente sui propri difetti, sulle parti mancanti e sui propri limiti, sottovalutando o addirittura perdendo di vista il proprio positivo; ciò provoca un conflitto interno (fra giudice e parte giudicata) che consuma buona parte dell'energia che è invece necessaria per effettuare dei miglioramenti.

Quest'atteggiamento viene accentuato in alcuni tipi di psicoterapia che privilegiano la frustrazione dei comportamenti nevrotici anziché il rinforzo di quelli sani.

La Biogestalt invece attribuisce molta importanza al sostegno del "positivo", oltre che per le ragioni suddette, anche perchè ritiene che:

- sia inutile sforzarsi per riempire di più il bicchiere se prima non si è diventati capaci di godere del suo contenuto;
- sia importante bilanciare il peso molto maggiore che, dal nostro tipo di società e dalle nostre religioni, viene dato al secondo atteggiamento cioè quello di essere eccessivamente autocritici e poco soddisfatti di se stessi, in quanto si confronta continuamente la propria vita con i modelli che ognuno ha introiettato dalla famiglia e dalla società.

6 - I TRE MOMENTI DELLA CRESCITA

La Biogestalt si fonda sul principio che i disturbi psicologici sono la conseguenza di blocchi emozionali che insorgono a causa della distorsione o dell'interruzione di dinamiche relazionali, soprattutto di tipo familiare, vissute nell'infanzia.

Per sbloccare tali emozioni e completare le relative dinamiche interrotte è necessario aiutare le persone a compiere "un percorso terapeutico" che prevede tre momenti principali.

- Il primo è quello dell' aumento della **consapevolezza** intesa come "**coscienza profonda del presente e del proprio mondo interiore**". In questa fase si aiuta il paziente a far riaffiorare i sentimenti repressi e ad osservarli con atteggiamento non giudicante.
- Il secondo momento è quello dell'**accettazione** che consiste nel non condannare tali sentimenti, qualunque essi siano, conside-

randoli invece come una naturale e inevitabile conseguenza della propria storia.

- Il terzo, quello psicologicamente più "rischioso", è il momento dell'**espressione** di quei sentimenti, espressione che permette di conoscerli ancora meglio (aumento della consapevolezza), di verificare che il viverli oggi non è più traumatico come in passato (ciò facilita il processo di accettazione) e di sperimentare il proprio coraggio di vivere. Questa fase è determinante per l'integrazione dell'emozione repressa nella struttura adulta.

Rifacendoci al concetto iniziale di "rischio psicologico" appare chiaro come queste fasi del percorso evolutivo siano psicologicamente rischiose e faccia perciò paura viverle. Infatti dobbiamo vincere le resistenze del nostro inconscio che si oppone fortemente al riaffiorare e all'espressione delle emozioni represses, in quanto ritenute dolorose e pericolose per il nostro equilibrio.

Dobbiamo vincere anche quelle del nostro giudice interiore (super lo) che le condanna come non idonee alla nostra situazione adulta e al nostro modello di vita.

Per far percorrere queste tre fasi che, ovviamente, non sono separate tra di loro ma intrecciate e sovrapposte, la Biogestalt aiuta il paziente a:

- rivolgere costantemente l'**attenzione al proprio interno**, per aumentare il livello di consapevolezza (occhi chiusi, ascolto del corpo, attitudine di contatto con se stessi e con chi ci sta vicino, contatto con il nostro passato e con le nostre speranze ecc.);
- comprendere il senso di ciò che egli è e sta vivendo in modo da sviluppare in lui un atteggiamento di **accettazione** di se e degli altri. A tale scopo sono anche previsti dei lavori specifici per attenuare l'azione del giudice interiore e ridurre l'influenza dei modelli di derivazione genitoriale e sociale, soprattutto se vissuti dal paziente come non appartenenti alla sua natura profonda;
- **fare esperienza** attraverso le situazioni più diverse, create ad hoc in modo che il paziente venga stimolato a manifestare ciò che normalmente gli fa paura sentire ed esprimere. In questo senso la Biogestalt può definirsi una "psicoterapia esperienziale". L'interpretare ed il capire, strumenti privilegiati da altre forme di psicoterapia, vengono tenuti in minor conto dalla Biogestalt che le considera attività a basso livello di rischio psicologico. Vengono comunque utilizzate per

facilitare nel paziente la comprensione della propria storia e quindi l'accettazione del proprio presente;

- sviluppare nel paziente un atteggiamento di **fiducia** che, sia in gruppo che in terapia individuale, è il presupposto fondamentale al rilassamento e al lasciarsi andare. Questi due stati, a loro volta, sono alla base della consapevolezza, dell'attenzione e dell'espressione delle emozioni represses.

Data l'importanza che questi 3 momenti della crescita hanno nel percorso terapeutico ne precisiamo meglio i contenuti.

6.1 - La consapevolezza

E' difficile darne una definizione esauriente. Anche spiegarne il significato non è semplice in quanto ogni parola che potremo utilizzare ("percezione", "coscienza", "contatto" ecc.) avrebbe bisogno, a sua volta, di essere chiarita. Ci limitiamo perciò a dare alcune definizioni parziali che possono, nel loro insieme, aiutare il lettore ad avere almeno la sensazione di cosa intendiamo per "consapevolezza".

— "Coscienza profonda del presente e del proprio mondo interiore"

— "Percezione profonda di sé"

— "Contatto profondo con il proprio corpo e con tutte le sensazioni che esso ci trasmette"

— "Coscienza riunificata della realtà interiore e di quella esterna"

Ci sembra superfluo parlare dell'importanza della consapevolezza in quanto su di essa concordano tutte le correnti terapeutiche; ci limitiamo pertanto ad alcune brevi notazioni che caratterizzano il nostro pensiero.

— Per migliorare il proprio benessere nel presente bisogna sentire con chiarezza di che cosa abbiamo bisogno.... e questa è consapevolezza.

— Per realizzare ogni cambiamento è indispensabile conoscere il punto di partenza, avere chiaro il punto di arrivo e vedere in modo oggettivo la realtà che ci circonda e questa è consapevolezza.

— Per capire gli altri dobbiamo anzitutto conoscere profondamente noi stessi per distinguere le informazioni che provengono dall'esterno da quelle che vi aggiungiamo attraverso i nostri meccanismi proiettivi. E' come se ognuno di noi guardasse il mondo attraverso le lenti colorate dei propri occhiali: il colore che vediamo è la somma di quello che realmente appartiene a ciò che stiamo guardando più quello delle nostre lenti.

Solo conoscendo quest'ultimo... e questa è consapevolezza... possiamo, per differenza, dedurre il colore di ciò che sta al di fuori di noi.

6.2 - L'accettazione

Per molto tempo la Biogestalt ha ritenuto che il momento culminante del processo di crescita fosse l'espressione delle emozioni in quanto pareva essere quello con il maggior contenuto di "rischio".

In una seconda fase è stata data grande importanza alla consapevolezza. Avevamo maturato infatti l'idea che quando il paziente fosse diventato veramente consapevole di un'emozione rimossa la psiche avrebbe messo in atto dei meccanismi spontanei di reazione o autoriparazione (un po' come gli anticorpi nei confronti di virus e batteri) tali da portare allo sblocco, cioè al cambiamento.

Col tempo abbiamo però verificato che la consapevolezza, pur mantenendo tutta la sua importanza nel processo di crescita, non è sufficiente a garantire il cambiamento in quanto questo può essere ostacolato da un divieto interiore; per realizzarlo bisogna perciò superare tale divieto ed attuare un processo di "accettazione" dell'emozione della quale si è divenuti consapevoli. Infatti un'emozione o un sentimento vengono inibiti dall'Inconscio o dal Super Io che li ritengono pericolosi in quanto possono provocare dolore, un dolore che nel passato è stato così intenso da portare alla loro completa repressione. Per questa ragione, nel caso, ad esempio, in cui riemerge un bisogno rimosso di protezione, può persistere in noi una voce potente che dice: "Non ti vergogni, alla tua età, ad avere ancora bisogno di protezione?" "Non capisci che se lo manifesti verrai deriso, rifiutato e, magari, qualcuno approfitterà della tua debolezza?" "Nessuna donna può amare un uomo così bisognoso di protezione..." "Conciato così non farai carriera... che figura fai con i tuoi figli ... " e così via. Questa voce è l'espressione, a livello profondo:

- delle forze inconscie che mettono in atto tutta una serie di stratagemmi per non far riaffiorare quel sentimento che, in un passato lontano, ha provocato molto dolore;
- di un giudice interiore che ci spinge, per un nostro presunto bene, ad uniformarci a determinati modelli, condannando perciò tutti i comportamenti che ci allontanano da loro.

L'accettazione consiste nel venire a patti con l'Inconscio e con

il Giudice interiore e nel dare loro rassicurazioni per attenuare un'opposizione non più necessaria.

Se non adottiamo un atteggiamento accettante le nostre energie rimangono intrappolate nella lotta tra la parte di noi che vuole attuare il cambiamento e quella che si oppone. E' una situazione delicata che si svolge tutta al nostro interno e della quale spesso siamo poco consapevoli. Infatti le resistenze al cambiamento si nascondono abilmente mascherandosi sotto sembianze diverse quali ad esempio la ragionevolezza, il giudizio degli altri, la prudenza, la razionalità ecc.

Entrare nell'ottica dell'accettazione è importante anche perché ci permette di sostituire un atteggiamento analitico-critico-perfezionista con uno aperto alla tolleranza, al perdono e all'amore che ci permette di incontrare gli altri sul piano del cuore anziché soltanto su quello della mente.

6.3 - L'espressione

Non ci sembra utile dilungarci su questo momento del percorso di crescita in quanto ne è la naturale conclusione dopo il passaggio attraverso la consapevolezza e l'accettazione.

In realtà l'espressione di un'emozione a lungo bloccata non è semplice, anche se siamo arrivati a conoscerla e ad accettarla profondamente. Infatti:

- *può perdurare la sensazione che esprimere l'emozione sia ancora rischioso in quanto non accettato dal mondo esterno, che può sempre ferirci non capendoci, rifiutandoci o punendoci;*
- *sovente il corpo presenta dei blocchi muscolari profondi collegati al blocco emozionale e questo non può essere del tutto superato se anche i primi non vengono sciolti; e lo scioglimento dei blocchi corporei non è cosa né semplice né breve da realizzare;*
- *abbiamo disimparato, nel tempo, ad esprimere le emozioni con tutto il corpo; dobbiamo pertanto ritrovare questa capacità espressiva;*
- *molte persone, per sopravvivere, hanno utilizzato lo stragemma del "negarsi" cioè del "mettersi da parte". Per loro esprimere emozioni e sentimenti equivale ad affermarsi e cioè ad adottare un atteggiamento che è l'opposto di quello difensivo a loro familiare.*

La Biogestalt tiene conto di queste difficoltà ed aiuta il paziente a superarle scegliendo, di volta in volta, gli strumenti terapeutici più adatti all'espressione delle sue emozioni.

7 - L'IMPORTANZA DEL "QUI ED ORA"

Da quanto finora detto si può intuire facilmente come la Biogestalt lavori quasi esclusivamente nel tempo e nello spazio presente cioè nel ben noto "qui ed ora". Infatti:

- esiste "rischio psicologico" solo quando si vive, nel **presente**, una situazione che fa paura o vergogna. Anche situazioni passate possono essere "rischiose" e cioè dolorose da riportare a galla solo però se il paziente le sente ancora vive e attuali;
- la Biogestalt come "non tecnica" è una continua improvvisazione terapeutica che affronta le situazioni **presenti** per aiutare il paziente a trasformarle, vivendole in modo diverso da come le ha vissute nel passato;
- la consapevolezza è "coscienza del **presente**";
- l'accettazione, anche se riguarda situazioni passate, è accettazione di ciò che siamo e proviamo oggi: esiste cioè solo nel **presente**;
- la sperimentazione può, di per se stessa, aver luogo solo nel **presente**;
- il godere della parte mezza piena del proprio bicchiere equivale ad accettare il proprio **presente**.

La Biogestalt privilegia il fare terapia stando nel tempo e nello spazio presenti non solo per le ragioni suddette ma anche per bilanciare la maggior importanza che invece la nostra società e le nostre religioni danno al futuro. Il mondo odierno infatti propone continuamente stereotipi e modelli come obbiettivi da raggiungere per essere felici. In questo modo sottovaluta l'importanza della spontaneità, dell'essere se stessi e della capacità di godere il presente; favorisce invece il controllo dei nostri comportamenti e delle nostre scelte, in modo da uniformarci al modello prescelto.

In realtà la felicità nasce dall'equilibrio tra la capacità di vivere bene il presente e l'esistenza in noi di un progetto di vita che dia un senso più ampio a tutti gli istanti che viviamo e che li armonizzi tra loro. Poichè l'argomento dell'utilizzo in psicoterapia delle tre dimensioni temporali, passato, presente e futuro, è di grande importanza desideriamo entrare più nel dettaglio.

8 - PASSATO - PRESENTE - FUTURO

Alcune psicoterapie pongono il passato al centro della loro attenzione. Ritengono infatti che capire le cause, soprattutto quelle remote, dei disagi sia la condizione prima per superarli. Attribuiscono perciò un grande valore ai concatenamenti causa-effetto (la cosiddetta "interpretazione") e si pongono come obiettivo primario quello di ricomporre, un tassello alla volta, il mosaico della psiche del paziente. Altre terapie invece privilegiano totalmente il presente, il "qui ed ora", come unico momento nel quale possono svilupparsi la percezione, la consapevolezza, il rischio del cambiamento e l'assunzione della responsabilità della propria vita. Esse prendono in considerazione il passato soprattutto per rinforzare l'identità del paziente e facilitarlo nell'accettazione del suo presente, attraverso una visione prospettica e storica della propria esistenza.

La Biogestalt è nettamente più vicina a questo secondo tipo di terapie rispetto alle quali però attribuisce maggior importanza al futuro. Questa dimensione, infatti, viene per lo più trascurata da quasi tutte le psicoterapie che lo considerano solitamente come una superficie bianca sulla quale l'individuo disegna, con la fantasia, un'ipotesi di realtà contenente le proiezioni dei propri bisogni e delle proprie paure.

Quest'ottica, come pure quella di chi si interessa del futuro solo in chiave religiosa o esoterica, ci sembra un po' limitata; consideriamo infatti il futuro come una dimensione che entra profondamente nelle dinamiche psichiche dell'individuo, dato che in essa convergono vita e morte, finito e infinito, individuale e universale.

Esaminiamo i ruoli che la Biogestalt attribuisce, nel percorso terapeutico, al passato, presente e futuro.

8.1 - Il passato

La rimozione dei sentimenti che hanno provocato dolore avviene quasi sempre nella prima infanzia. Secondo noi risalire, attraverso una serie di concatenamenti causa-effetto, alle ragioni di tali blocchi è importante in quanto serve a:

- sdrammatizzare, almeno parzialmente, le paure, i bisogni e le incapacità, capendone l'origine;
- dare una prospettiva storica alla propria vita in modo da riuscire ad accettare meglio ciò che oggi siamo, come risultato inevitabile di una serie di situazioni passate concatenate;

- riappropriarsi, per quanto doloroso, del proprio passato e delle proprie radici dalle quali attingere energia, qualunque esse siano. Ciò significa anche rinforzare la propria identità;
 - migliorare il livello della propria consapevolezza;
 - progettare meglio la costruzione della vita grazie ad una conoscenza più approfondita delle fondamenta.
- Riteniamo quindi che capire e recuperare la propria storia passata sia di aiuto per vivere meglio il presente.

8.2 - Il presente

Pur non sottovalutando l'importanza della ricostruzione storico-psicologica del passato è al presente che rivolgiamo la maggiore attenzione. Infatti, come già accennato al paragrafo 7, riteniamo che:

- il "rischio", che la Biogestalt considera fattore centrale della crescita, esista solo quando il paziente si sforza di far riaffiorare, di accettare e di esprimere, nel presente, un'emozione bloccata. Un terapeuta didatta dice "Per un paziente, durante la seduta, è molto più difficile criticare il vestito del proprio terapeuta che non parlare del desiderio di suicidio provato il giorno prima." ;
- la consapevolezza si sviluppi attraverso un contatto profondo, vissuto attimo per attimo, con il proprio mondo interiore;
- l'accettazione consista nel dire "va bene" al proprio presente;
- la spinta al cambiamento nasca dalla percezione che alcuni aspetti della nostra vita presente sono per noi insoddisfacenti;
- il corpo ci stimoli alla conservazione-ripetizione oppure al cambiamento attraverso sensazioni di piacere/dolore percepibili nel presente.

8.3 - Il futuro

Non è facile trattare in maniera organica ed esauriente questo tema, sia per il poco spazio a disposizione sia per la delicatezza dell'argomento sul quale siamo ancora in fase di ricerca. Per questa ragione ci limitiamo a riportare delle affermazioni tra loro slegate, lasciando che il lettore le interpreti, le colleghi e si faccia un'opinione propria della funzione del futuro in Biogestalt. Pertanto le nostre affermazioni hanno, ancor più del solito, funzione di stimolo e non di trasmissione di certezze.

- "L'energia di un individuo viene mossa o dalla possibilità di ottenere piacere nell'immediato o dal desiderio di realizzare un progetto. I progetti e le speranze sono perciò importanti attivatori di energia".
- "In una persona matura la capacità di godere il presente si equilibra con quella di progettare il futuro e di faticare per realizzarlo".
- "La vita è come la costruzione di una casa per realizzare la quale è indispensabile saper porre bene il singolo mattone, cioè saper vivere bene il singolo attimo; ma è anche importante avere un progetto che armonizzi i muri e le solette che andiamo, via via, costruendo".
- "Saper inventare, momento per momento, un presente che ci renda felici è un'arte; ma è anche un'arte immaginare e creare il proprio futuro".
- "Una persona matura percepisce il futuro:
 - come un completamento del presente,
 - come la sua dilatazione verso l'ignoto all'interno di una logica cosmica,
 - come l'incontro della volontà che "costruisce" con la casualità che "determina",
 - come un giocoso e inebriante salto nel vuoto".
- "La persona immatura può invece usare il futuro in due modi nevrotici:
 - per rinviare perennemente al futuro la felicità che non è capace di realizzare nel presente ("... quando sarò ricco allora si che" ".... quando andrò in vacanza allora si che" ".... quando non lavorerò più allora si che" ecc.);
 - per immaginare come catastrofico l'esito futuro, di un cambiamento ed avere quindi la scusa per non rischiare di metterlo in atto (".... è inutile che io intanto non ci riuscirò" ".... è un errore che io intanto poi verrò rifiutato..." ecc.).
- "Il futuro, con la morte come appuntamento inevitabile, rende più pregnante il rapporto con il presente, con il corpo e con il piacere, aiutandoci ad amarli come figli dai quali, prima o poi, dovremo separarci."

9 - NOI SIAMO IL NOSTRO CORPO

Sarebbe troppo lungo spiegare nel dettaglio come la Biogestalt trasferisca nella pratica l'importanza centrale che attribuisce al corpo, considerato non come qualcosa che l'individuo "ha" ma come qualcosa che l'individuo "è", cioè come parte integrante della sua identità.

Ci limitiamo pertanto a dire che la Biogestalt utilizza il corpo per:

- ridare energia alle emozioni, soprattutto a quelle represses, in modo da farle riaffiorare e portarle alla coscienza dell'individuo;
- aiutare il paziente, attraverso una consapevolezza più profonda del proprio corpo, a conoscere i propri sentimenti e le proprie emozioni;
- esprimere tali emozioni in modo intero e completo, come è possibile fare solo utilizzando il corpo e non, ad esempio, soltanto la parola;
- riequilibrare il rapporto corpo-mente-spirito che, nel nostro tipo di cultura e di religione, è sbilanciato per l'eccessiva importanza data alla mente e allo spirito e per le connotazioni negative attribuite a tutto ciò che è corporeo.

10 - IL DOLORE VISSUTO IN CHIAVE POSITIVA

Uno dei principali stratagemmi utilizzati per facilitare la crescita di un individuo è quello d'insegnargli a non scappare o reagire immediatamente di fronte ad un dolore e a non utilizzare la propria attenzione e le proprie energie solo per eliminarlo al più presto. Nelle situazioni dolorose infatti possiamo diventare consapevoli di parte di noi che, in condizioni normali, ci sfuggono.

Un saggio indiano dice "Se soffri vuol dire che hai un problema"; può sembrare un'affermazione paradossale ma non lo è poi tanto. Infatti se soffriamo ciò significa che qualcosa ci tocca in un punto nel quale siamo ancora feriti o vulnerabili.

Prima o durante la messa in atto di una strategia difensiva dal dolore è di fondamentale importanza rivolgere l'attenzione non tanto a chi o a cosa ci ferisce quanto invece alla nostra ferita, alla nostra vulnerabilità e al nostro modo di reagire al dolore. E' cioè importante sfruttare in positivo l'esperienza dolorosa per imparare qualcosa di più su noi stessi. Soltanto così, attraverso una maggior consapevolezza ed accettazione della nostra vulnerabilità, la supereremo un po' alla volta diventando più forti e più maturi.

11 - L'IMPORTANZA DEL "CAPIRE"

(Uso della mente in chiave creativa e non solo razionale)

Uno dei punti sui quali le diverse scuole psicoterapeutiche differiscono maggiormente è l'uso che conviene fare, in terapia, della mente e l'importanza che viene data al "capire", come strumento terapeutico. Riportiamo il nostro pensiero su questo argomento facendolo precedere da una breve introduzione sul rapporto mente-corpo.

11.1 - Rapporto mente - corpo

La mente viene da noi considerata semplicemente come una parte di tutto il corpo (quello che noi siamo soliti chiamare "Organismo", insieme di corpo, mente e spirito). La più importante? La più nobile? Non sapremmo ma forse non è così importante saperlo. Il corpo-organismo è concepito come "il tutto" e la mente, in quanto "parte", non può avere vita autonoma da esso.

La mente ed il corpo s'influenzano reciprocamente e interagiscono: le emozioni e le sensazioni fisiche influenzano i pensieri e le fantasie, che, a loro volta, possono modificare emozioni e sensazioni fisiche.

Piacere e dolore risiedono nel corpo il quale utilizza la mente come un potentissimo computer per massimizzare il primo e minimizzare il secondo, cioè per garantire al meglio la sopravvivenza dell'Organismo.

In una persona sana la mente viene attivata soprattutto quando c'è una sofferenza da ridurre o un piacere come obiettivo da raggiungere: in questi casi essa ricorre alle proprie memorie, alle capacità logiche e a quelle immaginative per servire al meglio l'Organismo. In una persona nevrotica invece esistono nel corpo paure e desideri contrastanti (bisogno d'amore/paura dell'amore - paura della solitudine/desiderio di star soli - etc.) e perciò alla mente arrivano richieste opposte. In questa situazione, non ricevendo dal corpo segnali univoci, la mente si carica del potere decisionale e cerca di risolvere il dilemma attuando una scelta sulla base di puri criteri di razionalità. Trasmette poi tale scelta al corpo e gliela impone attraverso l'uso della volontà.

Se questo processo si ripete frequentemente l'individuo finisce per attribuire alla mente un'innaturale funzione di guida, controllo e potere decisionale; crea allora quel ben noto fenomeno di sovraccarico mentale tipico di molte patologie anche gravi.

11.2 - L'importanza del "capire"

In tutta una prima fase del nostro lavoro abbiamo ritenuto che "capire" non fosse di grande utilità; lo ritenevamo un processo rassicurante che toglie però energia al cambiamento. Il paziente, infatti, invece di rischiare e attivarsi per cambiare, finisce col "sedersi" su un'elaborata ricerca delle cause e si accontenta di fare il quadro della situazione cioè di mettere a posto i tasselli mancanti del mosaico che la mente razionale compone un po' alla volta.

Sintetizziamo il pensiero di quel periodo attraverso una serie di affermazioni che ben lo rappresentano.

- "La psiche umana non funziona come un motore nel quale, se identifichiamo il pezzo difettoso che crea il guasto, abbiamo fatto la gran parte del lavoro dato che poi non rimane che sostituirlo o ripararlo. Il capire, ad esempio, che la gran parte dei problemi di un paziente sono dovuti ad una madre possessivo-ansiosa e ad un padre assente non è di grande aiuto per ricercare il modo per cambiare la sua situazione."
- "Dare molta importanza alle cause prime del disagio può far sì che il paziente, invece di assumersi la responsabilità della propria vita di oggi e dei cambiamenti che sono senz'altro possibili, ritorni continuamente al passato per dare la colpa della propria situazione alla mamma, al papà, al fratello, al collegio ecc..." In tal modo rischia di non rendersi più conto che "il passato è passato" e che i processi di colpevolizzazione non gli saranno di alcuna utilità per il cambiamento."
- "Un impegno intenso e costante della razionalità nella ricerca dei concatenamenti logici di "causa-effetto" (mente "detective") riduce le energie mentali che potrebbero invece essere dedicate, con risultati di gran lunga superiori, all'invenzione (mente "creativa"), momento per momento, di soluzioni atte a ridurre il proprio malessere".
- "L'uso creativo della mente deve essere privilegiato in psicoterapia anche per bilanciare l'assoluta priorità data alla "mente razionale" dal nostro tipo di società".
- "Un utilizzo eccessivo della mente, finalizzato alla comprensione, rende la terapia più "fredda".
- "Le interpretazioni del comportamento del paziente, date per lo più dal terapeuta, rafforzano la posizione di potere di quest'ultimo ("Sono io che so e capisco" "Sono io che ti

spiego"). Tale potere deve invece progressivamente ridimensionarsi per facilitare la crescita del paziente".

- "Dare eccessiva importanza al "capire" rinforza il primato della mente sul resto del corpo, con i conseguenti squilibri che conosciamo fin troppo bene".
- "Soffermarsi eccessivamente sul "capire" accentua l'importanza della consapevolezza rispetto alle altre due componenti del processo di crescita, l'accettazione e l'espressione delle emozioni bloccate, il cui sviluppo rischia pertanto di essere ritardato".

Oggi il nostro pensiero non è molto diverso ma l'atteggiamento critico nei confronti del "capire" e delle interpretazioni è senz'altro meno radicale.

Ci siamo infatti resi conto che, anche se non esiste la certezza che le spiegazioni date siano "giuste", ricostruire il percorso dello sviluppo psichico ed emozionale del paziente serve ad aiutarlo a riappropriarsi delle proprie radici e, di conseguenza, a rinforzare la sua identità e l'accettazione di se stesso. Se è vero che il capire può essere un salvagente che rischia di ritardare il momento nel quale il paziente comincia a stare a galla con le proprie forze, è anche vero che, all'inizio della terapia, per alcuni pazienti, l'utilizzo di un salvagente può essere indispensabile.

Oggi riteniamo che il "capire" serva a riportare il paziente nella dimensione del passato e ad aiutarlo a riappropriarsene. Riappropriarsi del passato facilita però l'accettazione del presente. Accettare il presente è condizione indispensabile per liberare energie necessarie al cambiamento. Il cambiamento è il mezzo attraverso il quale realizziamo il nostro futuro.

Vista in quest'ottica la dimensione del "capire" riacquista un suo valore ben preciso nel processo di crescita e di armonizzazione di passato-presente-futuro.

Per la Biogestalt poi, è importante che sia il paziente a "capire" e non tanto il terapeuta. Ciò significa, per esempio, che nell'interpretazione di un sogno dobbiamo lasciare che sia il paziente, aiutato da strumenti che noi gli forniamo, a scoprire il contenuto profondo e non noi a fornire la nostra interpretazione "intelligente". Dobbiamo cioè dare importanza al punto di vista del paziente più che al nostro, anche se pensiamo che quest'ultimo sia quello giusto.

12 - STRUMENTI TERAPEUTICI

Gli strumenti che già ora utilizziamo sono molti ma ne potranno essere messi a punto anche altri dato che ha effetto terapeutico ogni situazione che, operando nel presente e con una certa dose di fatica/rischio psicologico, aiuta la persona a diventare più consapevole, più accettante di se stessa e più capace di esprimersi con immediatezza e spontaneità.

Gli strumenti che utilizziamo possono essere classificati in modo diverso a seconda del profilo sotto il quale li si considera. Scegliamo il tipo di classificazione più semplice.

a - Strumenti prevalentemente corporei

I principali sono: la lettura del corpo (cioè dei tratti somatici, delle espressioni, della postura e dei gesti), il ballo, il mimo, l'espressione fisica delle emozioni, il massaggio e l'uso della voce.

b - Strumenti verbali

I principali sono: la condivisione verbale, l'interpretazione delle emozioni e dei sogni, l'analisi e la modifica del linguaggio, le associazioni libere e le fantasie guidate.

c - Strumenti che utilizzano soprattutto la creatività e la fantasia

nell'invenzione libera, sia mentale - immaginativa che corporea. Sono strumenti che si avvicinano a modalità espressive di tipo "artistico" nel senso più ampio del termine. I principali sono il disegno, il movimento creativo, il canto spontaneo, l'uso della favola, l'invenzione di situazioni attraverso l'uso di oggetti evocativi, la teatralizzazione, l'invenzione di giochi e altri ancora.

*Da qualche tempo, per aumentare il livello di consapevolezza e di contatto con se stessi, viene utilizzata anche la **meditazione**, uno strumento particolare che non rientra in nessuna delle tre categorie suddette.*

13 - PSICOTERAPIA INDIVIDUALE E DI GRUPPO

In questo paragrafo chiariamo il pensiero della Biogestalt in merito all'utilizzo dei due possibili tipi di terapia e ai loro rispettivi vantaggi. Esaminando il problema in una prospettiva storica si può dire in Italia, fino agli anni '60, veniva praticata quasi esclusivamente la terapia individuale. In seguito si sono diffusi rapidamente i gruppi terapeutici che, grazie ai considerevoli progressi compiuti, sono oggi così efficaci da poter affiancare validamente le sedute individuali. Come naturale conseguenza la maggior parte dei terapeuti si sono schierati per l'una o l'altra modalità diventandone talvolta fautori accesi.

L'esperienza, invece, ha confermato quella che era la nostra convinzione iniziale e cioè che **i risultati migliori, con la maggior parte dei pazienti, si ottengono abbinando le due forme di terapia**. In questo modo, infatti, si riesce a far vivere al paziente situazioni ed esperienze tra loro assolutamente complementari.

Tale abbinamento risulta difficile solo quando il paziente:

- o non è adatto alla terapia di gruppo a causa della gravità della sua patologia, della non disponibilità a mettersi in gioco di fronte a persone non conosciute, o per l'età avanzata;
- oppure abita ad una distanza tale da non poter effettuare settimanalmente le sedute individuali ma da poter partecipare solo ai gruppi mensili che si tengono solitamente in un fine settimana.

Esaminiamo le principali caratteristiche dei due tipi di terapia.

13.1 - Psicoterapia di gruppo

Questo tipo di terapia ha la particolarità di:

- creare situazioni e permettere esperienze che sono possibili solo all'interno di un gruppo (esercizi in coppia e in gruppo, ballo, drammatizzazione, recitazione, canto ecc.);
- sfruttare le molteplici interazioni che si creano tra i partecipanti.

Queste due caratteristiche rendono la terapia di gruppo estremamente efficace per:

- stimolare fortemente e far riemergere emozioni e sentimenti repressi, utilizzando una gamma di strumenti molto più ricca di quella disponibile in terapia individuale;
- aiutare le persone ad accettare i propri sentimenti ed i propri comportamenti considerandoli normali e naturali; si riesce ad ottenere ciò anche grazie al confronto rassicurante con i sentimenti ed i comportamenti degli altri membri del gruppo;

- incoraggiare i partecipanti ad esprimere le emozioni represses non tanto per scaricare la tensione ad esse collegata quanto per conoscerle meglio e per acquisire la capacità di esprimerle anche nella vita di tutti i giorni. Se, per esempio, un individuo reprimesse della rabbia, la terapia di gruppo, attraverso l'utilizzo di strumenti specifici, può aiutarlo:
 - ad esprimerla fisicamente alleggerendo la tensione ad essa collegata e verificando che le conseguenze di tale espressione, in mezzo ad altre persone, non sono così negative come temuto;
 - a diventare più consapevole e conoscere meglio la propria rabbia (livello di intensità, a chi è veramente diretta, quale tipo di paura ne blocca l'espressione ecc.); in questo modo è anche possibile sentire cosa essa nasconda cioè da cosa lo difenda: per esempio dal dolore per una grande delusione o per una separazione;
 - ad accettare tale sentimento confrontandolo con le rabbie degli altri membri del gruppo e sentendo la loro solidarietà ed accettazione.

13.2 - Psicoterapia individuale

Questo tipo di terapia è invece ottimale per:

- creare una situazione di transfert nella quale il paziente possa proiettare sul terapeuta, e perciò rivivere, i problemi ed i conflitti non risolti, soprattutto quelli relativi a figure importanti come, ad esempio, i propri famigliari;
- offrire al paziente un punto di riferimento ed un sostegno affettivo sufficientemente forte per consentirgli di far riaffiorare e rivivere paure e dolori molto profondi;
- approfondire, rielaborare ed integrare nella propria personalità adulta i sentimenti emersi nei gruppi ma non totalmente elaborati in tale sede.

**Ulteriori chiarimenti possono essere richiesti all'AIPU
Via Don C. Porro, 6 - 20128 Milano - Tel. e Fax 02/2571166**