

IL TERAPEUTA IN UN'OTTICA SISTEMICA E GESTALTICA di Arianna Refe

*“Non spingete il fiume scorre da solo”
Fritz Perls*

Perls ritiene che il terapeuta deve mantenersi disponibile per quello che il cliente gli offre ed essere in contatto con ciò che accade e che assumersi la responsabilità per un altro e interferire con la sua vita è come sentirsi onnipotenti.

La posizione della Gestalt, per quanto concerne la concezione di aiuto, è sintetizzata nell'asserzione: “mi assumo piena responsabilità per me, ma non mi prendo alcuna responsabilità per te”.

“Egli credeva che essere psicoterapeuta significasse essere se stesso e viceversa... Essere, per lui, significava essere qui ed ora, essere consapevole e responsabile, cioè essere dietro alle proprie azioni e sentimenti “(2).

Il fine essenziale del terapeuta è di consentire al soggetto di fare delle scoperte, le quali sono il centro del processo di crescita, che viene impedito dall'interpretazione.

Imparare è scoprire.

Il suo ruolo è quello di facilitare, di ‘essere con’, non di insegnare, di interpretare e imporsi. Egli funziona da catalizzatore, per creare situazioni in cui il cliente possa esperire, al fine di raggiungere la consapevolezza, che non è una riflessione sul problema, ma è essa stessa un'integrazione creativa del problema. È coinvolto nel compito di cercare nuove dimensioni e si muove con il fluire dei cambiamenti del soggetto, per creare una situazione che faciliti il suo sviluppo.

Il terapeuta fa parte dell'ambiente e del lavoro del cliente.

La nozione di consapevolezza è intesa come atto creativo, strutturato, che risolve alcuni problemi in una figura di “contatto”. La condizione fondamentale dell'essere vivente è di stabilire un rapporto nutriente con l'ambiente, è esperienza, è consapevolezza strutturata, è adattamento creativo, è crescita.

Il terapeuta agisce come un agente provocatore, nel senso che, lavorando con il cliente per focalizzare la consapevolezza sui processi bloccati o distorti, agisce in modo da destrutturare l'organizzazione dell'esperienza del soggetto. In questo processo emergerà la nuova struttura, il nuovo adattamento creativo. La terapia è completata non quando si è risolta ogni problematica, ma quando l'individuo può proseguire nella tecnica dell'autoconsapevolezza da solo senza bisogno di supporto. Il terapeuta usa se stesso attivamente ed autenticamente nell'incontro con l'altra persona; è un modo di essere, di fare, piuttosto che un insieme di tecniche. Egli, infatti, si impegna ad utilizzare la fantasia, a dare suggerimenti, a creare situazioni e rappresentazioni, affinché il cliente si senta facilitato, incoraggiato, ad affrontare l'esplorazione di aree dell'esperienza, che gli sono state oscure per lungo tempo. Andolfi ritiene che il primo strumento del terapeuta è se stesso.

Elkaim afferma che la terapia “può essere considerata un processo che consiste nell’aiutare qualcuno a vedere che non vede, e a fare leva proprio su questo limite per aprirsi nuovi possibili” (3).

Il terapeuta, quindi, scoprirà, con il sistema, nuovi circuiti di relazione, cambiando lui stesso mentre aiuta gli altri a cambiare. La psicoterapia potrebbe, quindi, essere definita l’arte di mantenere possibili i possibili.

Il terapeuta della Gestalt deve essere consapevole di se stesso, dei momenti in cui è in contatto con i propri sentimenti e di quelli in cui sta fantasticando. La fantasia costituisce uno strumento indispensabile per il lavoro, con la consapevolezza per il terapeuta che la produzione fantastica è solo sua e che non può essere confusa con il sé del cliente.

La terapia è un processo di crescita, di evoluzione e cambiamento anche per lui, il quale potrà esprimersi come persona, lontano da schemi rigidi definiti dal suo ruolo. Non ha il potere di cambiare qualcun altro, ma lavora in modo tale che il soggetto scopra che può fare molto di più di quanto crede. Il processo di maturazione è il passaggio dal sostegno ambientale all’autosostegno, la cui fonte è il vuoto fertile.

Il cliente è chiamato ad assumere la consapevolezza e quindi la responsabilità dei propri atti, dei propri pensieri, delle proprie emozioni ed anche dei propri rapporti interpersonali, compreso quello con il proprio terapeuta.

La terapia ha come obiettivo di far prendere coscienza di come si negano parti di se stesso e ci si relaziona con il mondo.

La persona, che conosce se stessa e gli altri a livello di esperienza, permette a tutti di essere quello che si è, affidando il proprio benessere alla guida di un sé interiore, all’autoregolazione organismica.

Whitaker ritiene che la psicoterapia è il *quid* capace di creare un rapporto, che consente al cliente di estendere i suoi orizzonti e la sua esperienza interpersonale; la definisce esperienziale, includendo il razionale e la sensazione, con lo scopo di raggiungere una più vasta gamma di sentimenti, una maggiore creatività e una maggiore coerenza interiore.

Il terapeuta o consulente (per utilizzare il termine impiegato in terapia sistemica in quanto il concetto di terapia reifica un’idea del terapeuta come unico responsabile del cambiamento) “non insegue, non lotta con il sistema nel tentativo di cambiarlo né definisce una meta ideale: stimola visioni alternative di tipo differente, connette differenti punti di vista, mette in atto un processo di riflessione, amplifica le potenzialità” (5).

Il terapeuta sollecita, stimola la narrazione, provoca l’interlocutore a tentare altre vie, che sono esclusivamente sue, talvolta a costruirne di nuove, e sa restare in attesa.

Kock Candela propone il “camminare affianco” per riassumere tutto ciò.

Uno dei punti cardine dell’approccio di Milton Erikson è il principio di “accettazione e utilizzazione”, secondo il quale il cliente non oppone mai resistenza e compie sempre la scelta migliore; tutto ciò, quindi, che egli presenta va utilizzato, trattando la cosiddetta resistenza come informazione. Andare incontro all’individuo all’interno della sua mappa del mondo, rispettare tutti i suoi messaggi, agire in modo da aumentare la richieste possibilità di scelta, credere che le risorse di cui il paziente ha

bisogno sono nella sua storia personale costituiscono corollari di fondamentale importanza.

Erikson ritiene che il processo terapeutico consiste, spesso, soltanto nell'accedere a vecchie conoscenze e collegarle a nuove possibilità.

Minuchin riporta un episodio della vita di Erikson, il quale da giovane era costretto a stare a letto, perché immobilizzato dal collo in giù. Attraverso uno specchio poteva osservare la sorella, minore dell'età di circa 10 mesi, che imparava a stare diritta nel lettino. Contando la quantità dei movimenti necessari per stare in piedi, Erikson si disperava di poter mai riuscire a camminare, se avesse dovuto imparare nuovamente tutti i movimenti. A quel punto pensò che una volta aveva già imparato e che doveva trovare solo dove avesse immagazzinato tutte quelle informazioni.

Il terapeuta/consulente è considerato un elemento perturbatore, che, su richiesta del sistema, si rende disponibile ad entrare in relazione con il sistema stesso, a partecipare all'apertura di uno spazio di coesistenza, mettendo in atto le sue capacità di progettare, di complessificare, di considerare il processo costruttivo implicato nell'insorgenza e nel mantenimento del sintomo.

Il terapeuta fa parte del sistema ed insieme co-creano il processo amplificando le proprietà riflessive, intese come capacità di avere coscienza di differenti punti di osservazione, dei differenti livelli implicati.

I terapeuti sistemici accettano il paradosso autoreferenziale, prestando attenzione al terapeuta stesso, alle sue emozioni e ai suoi vissuti nel rapporto con il sistema oltre che a quelli dei membri della famiglia. La famiglia viene ad essere protagonista del proprio processo terapeutico, salvaguardando così la possibilità di un'evoluzione autonoma.

Watzlawick afferma che una funzione essenziale della psicoterapia è cambiare le premesse di terzo ordine, cioè far sì che l'esperienza che l'uomo ha della realtà non sia limitata a tre livelli di astrazione. Le premesse di quarto ordine o anche solo pensare su di esse (ecco come ti vedo che mi vedi che ti vedo che mi vedi) potrebbero caratterizzare la zona dell'intuizione e dell'empatia, dell'esperienza dell'*ah*, dove si verifica il cambiamento terapeutico, che definisce una terapia riuscita, anche se non si è in grado di dire come e perché sia avvenuto e in che cosa consiste veramente.

Don Juan parla di "interruzione del dialogo interno", come prerequisito per la sperimentazione di un'epistemologia alternativa; egli suggerisce che una dose notevole di esperienza illogica, tale da indurre in confusione, "l'inganno", è necessaria per effettuare il salto da un mondo di esperienza ad un altro.

Erikson spiega che la confusione è un modo di distrarre la coscienza del cliente, al fine di consentire al suo inconscio di trovare una soluzione.

Il momento della comprensione e dell'intuizione non è né puramente razionale né puramente intuitivo, ma è l'integrazione di entrambe con l'esperienza. In questo senso esso assomiglia al momento dell'*insight* terapeutico, quando le persone improvvisamente raggiungono una nuova percezione, che trasforma il loro modo di essere nel mondo.

Il terapeuta si limita solo a creare un contesto nel quale il cliente possa utilizzare le proprie risorse per il cambiamento.

Kenney considera la terapia con un processo cibernetico, che emerge dall'intrecciarsi dei due maggiori campi relazionali, i cui punti nodali sono rappresentati dal paziente designato e dal terapeuta disegnato. Quest'ultimo guida il cliente che lo guida, o meglio utilizzando la definizione ricorsiva di Keeney (10) possiamo dire che "il terapeuta cura un cliente che lo indirizza verso il modo di curarlo".

"Penso - sostiene Erikson - che il terapeuta non faccia altro che offrirti l'occasione di pensare al tuo problema in un'atmosfera favorevole". (11).

Bibliografia

Perls F., "L'eredità di Perls", Astrolabio, Roma, 1983

Naranjo C., "Atteggiamento e prassi della Terapia della Gestalt", Melusina Ed., Barcellona, 1983, pag. 31

Elkaim M., "Se mi ami, non amarmi", Bollati Boringhieri, Torino, 1992, pag. 142

Whitaker C., "Il gioco e l'assurdo", Astrolabio, Roma, 1984

Telfener U., "Dall'individuo al sistema. Manuale di psicopatologia relazionale", Bollati Boringhieri, Torino, 1991, pag. 325

Kock Candela M.C., "Nel tempio del bosco. Mito e fiaba nella conversazione terapeutica", Cortina Ed., Milano, 1988

Minuchin S., "Le mie voci: una prospettiva", Rivista di Terapia Familiare, fascicolo 100/2012, pag.17

Watzlawick P., "Pragmatica della comunicazione umana", Astrolabio, Roma, 1971, pag.273

Castaneda C., "L'isola del Tonal", Rizzoli, Milano, 1974

Keeney B., "L'estetica del cambiamento", Astrolabio, Roma, 1974

Erikson M., "La mia voce ti accompagnerà. I racconti didattici", Astrolabio, Roma, 1983, pag. 142