

L'INDIVIDUO, IL TERAPEUTA E LE EMOZIONI di Arianna Refe

“Chi si occupa di psicologia è motivato da una sofferenza personale e attraverso il rapporto con il disagio dell'altro tenta di affrontare anche la propria problematica psichica”
Aldo Carotenuto

Negli anni 80 Maturana fornì una nuova prospettiva sul rapporto tra individuo e sistemi, esplicitando che è l'individuo ad essere primario; al suo interno esistono la famiglia, la cultura, il contesto di riferimento.

I terapeuti sistemici iniziano così ad indagare i rapporti tra comportamenti, emozioni, azioni, premesse e modalità di rapporto nel tempo.

Bateson, già nel 1972, affermò: “È il tentativo di separare l'intelletto dall'emozione che è mostruoso e secondo me è altrettanto mostruoso e pericoloso tentare di separare la mente esterna da quella interna, o la mente dal corpo”(2).

Uno dei primi autori a considerare un individuo all'interno di una cornice sistemica è stato Bowen, il quale, scegliendo di lavorare con il membro più motivato della famiglia, gli 'insegnava' la complessa struttura relazionale ed emozionale, spronandolo a cambiare sé nel contesto del suo sistema nucleare e parentale. Il funzionamento della famiglia è determinato emotivamente dai suoi membri, generando un campo emotivo familiare, che influenza il funzionamento emotivo di ciascuna persona.

Sviluppò la terapia basandosi sulla definizione di famiglia come unità emotiva, che opera come se fosse governata dall'interazione di due forze vitali contrapposte: l'individualità e la coesione.

Bowen introduce così il concetto di differenziazione del sé, sostenendo che la maturità è legata al livello di differenziazione, che il soggetto è riuscito a sviluppare dalla famiglia di origine.

Il raggiungimento di un elevato livello di differenziazione o un sé più reale significa aumentare la propria capacità di distacco emotivo o di neutralità, che dipendono dai cambiamenti del modo di pensare che a sua volta si trasforma in modo di essere.

“Questi cambiamenti si manifestano nella capacità di essere in contatto emotivo con un problema difficile ed emotivamente complesso e di non sentirsi costretti a dire agli altri che cosa dovrebbero fare, di non affrettarsi ad aggredire il problema e di non fingere di essere distaccati isolandosi emotivamente” (4).

Le emozioni forniscono energia e diventano veicolo di immagini nuove e complementari ad altre, che, a loro volta, permettono di vivere nuove emozioni e sperimentare reazioni diverse.

Il terapeuta deve potersi “con-muovere” con la famiglia e “immedesimare”, stabilire cioè un contatto profondo, in grado di entrare nel mondo dei sentimenti negati, permettendo alla persona di riappropriarsi dei propri.

L'obiettivo del terapeuta gestaltico è promuovere il contatto con quei sentimenti che sono stati e sono causa di frustrazione, tristezza, rabbia, insoddisfazione per la persona, che è vista nella sua unicità di esperienze e nella sua totalità.

La vita di un individuo racchiude sentimenti di piacere o di dispiacere; l'emozione è un processo che regola l'energia nel campo organismo/ ambiente e costituisce l'unico mezzo di esperienza.

In quanto terapia sperimentale, la Gestalt esige che il cliente sperimenti i modi in cui si impedisce di "essere" ora, i modi in cui si interrompe.

Le emozioni, le fantasie, le difficoltà del terapeuta costituiscono un elemento di fondamentale importanza per il comune processo di crescita, il quale è un processo di consapevolezza, volontà, libertà di sperimentare comportamenti diversi con una nuova coscienza del sé.

Cecchin riconosce che emozioni e pensiero sono strettamente interconnessi; riflettendo sulle proprie reazioni a questi elementi, il terapeuta evita di manipolare ed utilizza le proprie risposte (fisiche, emozionali, intellettuali), per coinvolgere il soggetto in una conversazione, al fine di riscoprire o creare una realtà fondata su un nuovo linguaggio e che contempi nuove possibilità di scelta.

Il terapeuta risponde con il proprio stile, la propria visione del mondo, che si è formata con anni di esperienze, di interazione con gli altri. Le sue reazioni emotive possono fornire, inoltre, informazioni rilevanti per l'ipotizzazione sul gioco in atto entro la famiglia e tra questa e l'équipe; in altri termini non solo si è riscoperto l'individuo come soggetto, ma anche la soggettività del terapeuta.

Elkaim ritiene che i sentimenti, che si manifestano nel terapeuta o negli altri membri del contesto terapeutico, hanno un significato e una funzione, in rapporto al sistema nel quale si manifestano e sono le fondamenta comuni sulle quali può essere costruita la terapia. La risonanza è un'attitudine dei sistemi umani a condividere aspetti cruciali e parziali ed a riconoscerli come omologhi. Da questa è possibile risalire alle regole del sistema, amplificando le esperienze emotive e condivise con la famiglia.

Elkaim utilizza l'emozionalità in seduta, come premessa per lo scambio e la trasformazione dei significati; gli eventi emozionali, i ricordi e pensieri del terapeuta descrivono la logica della famiglia. L'obiettivo della terapia è la metamorfosi della visione del mondo del sistema familiare a partire dalla sua esplicitazione nella conversazione.

La costante consapevolezza del flusso dei propri affetti consente lo scambio empatico con la famiglia; tuttavia non determina una mutazione della visione del mondo.

Al contrario, se il terapeuta si interroga sulla funzione di ciò che sente in rapporto a ciò che avviene nel sistema terapeutico ed a ciò che è avvenuto nella propria storia familiare, egli può proporre un significato diverso.

Perls ritiene che nella prima fase del processo terapeutico è fondamentale la vicinanza empatica, il sostegno e la fiducia, che il terapeuta deve concedere in modo incondizionato; l'empatia non deve però creare dipendenza e confluenza. Il terapeuta cerca di far acquisire al soggetto le parti rinnegate della sua personalità, di fare riconquistare potere e fiducia nelle proprie capacità, di fare esperienza, di entrare in

contatto con i propri sentimenti, le persone, l'ambiente. Dopo la prima fase di vicinanza empatica segue la fase della frustrazione, in cui la persona si confronterà con le sue inibizioni e contraddizioni.

Il terapeuta è se stesso e si permette di reagire internamente come vuole, stando in contatto con il proprio corpo e con i propri sentimenti.

“Quando lavoro cerco di stare in contatto relativamente stretto con i miei sentimenti, il mio corpo, la mia voce, per sapere molto bene cosa sto provando e come sto cambiando dentro. Esprimerò all'esterno solo quella parte del mio vissuto che credo abbia una qualche possibilità di facilitare il lavoro di terapia. In questo modo evito di dare falsi messaggi”(8).

Il *controtransfert* nell'ottica costruttivista viene preso in considerazione, così come il *transfert*, e diventa il sistema di riferimento del terapeuta, il suo riflettere su se stesso, l'autoreferenzialità.

Telfener ritiene che le emozioni costituiscono un'utile retroazione al processo in atto e afferma che “la noia, (nel mio caso) mi segnala che non sto affrontando un tema centrale, un nodo significativo; l'imbarazzo, che il tema è fondamentale anche se sottovalutato; la rabbia, che si è instaurato un gioco relazionale assolutamente dannoso con cui svolgo un ruolo troppo centrale avendo aspettative di cambiamento; l'eccitazione segnala un tema centrale e un processo interessante ed evolutivo” (9).

Anche per Polster le reazioni del terapeuta sono informazioni sulla relazione instaurata e sul cliente. “Quando il terapeuta si inserisce, non solo rende disponibile per il paziente qualcosa che già esiste, ma anche facilita nuove esperienze relative sia alla sua persona che a quella del paziente... Egli è più di un catalizzatore che, sebbene favorisca una trasformazione clinica, non cambia. Il terapeuta in effetti cambia, egli diventa più aperto ad una gamma di esperienze immediate, scoprendo insieme al paziente che cosa vuol dire coinvolgersi nei molti modi disponibili” (10).

I primi incontri, secondo Whithaker, hanno come obiettivo la “cattura” della famiglia; il terapeuta deve sviluppare un'empatia di fondo con la famiglia. Nella fase centrale della terapia, egli ha la funzione di attivare lo stress, di aumentare la crescita, di stimolare la creatività e di non diminuire l'angoscia.

Il cliente esperirà la propria emotività nella misura in cui il terapeuta sarà libero di mettersi in relazione con la violenza e il calore delle proprie emozioni, rappresentando un modello negativo e positivo. Proseguendo il suo processo di apprendimento, innesca l'avvio nel cliente e lo aiuta ad acquisire ciò che egli ha già imparato sulla sua pelle.

Nella Terapia della Gestalt esiste la piena fiducia nei potenziali di autoregolazione della persona, il rispetto del vissuto del soggetto e l'atteggiamento di piena consapevolezza per cui ciascuno è responsabile di se stesso.

Il funzionamento emotivo del paziente non può essere separato dal funzionamento emotivo del terapeuta, il quale interviene sul sistema e l'individuo/famiglia interviene su di lui, co-creando una posizione ricorsiva.

Cecchin definisce la neutralità come uno stato di curiosità, che porta a inventare e esperire letture diverse e letture diverse generano, a loro volta, un atteggiamento curioso.

Quando la posizione neutrale non genera più ipotesi, vuol dire che si è persa l'attitudine curiosa.

La neutralità si manifesta nella capacità di osservare con calma ciò che accade negli altri e tra gli altri e nell'essere consapevole dell'influenza della soggettività. Diventa differenziazione, quando è messa in atto attraverso le proprie azioni in un sistema di relazione. Essere differenziati significa quindi la capacità di mantenere la propria individualità all'interno di un gruppo, di essere responsabili per se stessi e di non farsi eventualmente coinvolgere dall'irresponsabilità degli altri.

Il concetto di neutralità può essere paragonato a quello di indifferenza creativa. Secondo Perls, rimanendo nel mezzo, si acquisisce una capacità creativa, in quanto, evitando una prospettiva unilaterale, si ottiene un'intuizione più profonda della struttura e della funzione dell'organismo.

Il gestaltista è interessato ad entrambi i poli dell'esperienza del soggetto a porsi nella posizione di "interesse neutrale" e a prestare attenzione a propri processi psicologici. Quattrini afferma che l'indifferenza creativa consiste "in una profonda neutralità basata da una parte sulla convinzione che ognuno fa in ogni momento il meglio che può fare per se stesso, e dall'altra che aver bisogno di aiuto non significa aver bisogno di qualcuno che dispensi soluzioni ex cattedra ma di ricevere supporto (non necessariamente attivo) nella ricerca della propria capacità di autonomia e creatività" (11).

Bibliografia

- 1) Maturana HR., Varela J.F., "Autopoiesi e cognizione", Marsilio, Venezia, 1985
- 2) Bateson G., "Verso un'ecologia della mente", Adelphi Ed., Milano, 1976, pag.482
- 3) Bowen M., "Dalla famiglia all'individuo", Astrolabio, Roma, 1979
- 4) Bowen M., "La valutazione della famiglia", Astrolabio, Roma, 1990, pag.72
- 5) Perls F., "L'eredità di Perls", Astrolabio Ed., Roma, 1983
- 6) Cecchin G., "Emozioni soggetto sistemi", Vita e Pensiero, Milano, 1991
- 7) Cecchin G. "Revisione dei concetti di ipotizzazione, circolarità e neutralità. Un invito alla curiosità", Ecologia della Mente, 5/1988, pagg. 29-41
- 7) Elkaim M., "Se mi ami, non amarmi", Bollati Boringhieri, Torino, 1992
- 8) Whitaker, "il gioco e l'assurdo". Pag 65
- 9) Telfener U., "Emozioni soggetto sistemi", Vita e Pensiero, Milano, 1991, pag.53
- 10) Polster E., Polster M., "Terapia della Gestalt Integrata", Giuffrè Ed., Milano, 1986, pag. 19
- 11) Quattrini G.P., "Manuale di psicoterapia ad uso del paziente", Qui ed ora, Rivista di Gestalt, luglio 1991, pag.145