

IL QUI E ORA NELL'APPROCCIO GESTALTICO E SISTEMICO di Arianna Refe

*“È impossibile mettere il piede due volte nello stesso fiume”
Fritz Perls*

L'individuo è influenzato dal campo nel modo in cui questo è presente per quella persona in quel dato momento. L'ambiente è ciò che esiste per l'individuo e lo influenza con un'intensità, che sarà determinata (a parte la struttura e le forze che caratterizzano una situazione) dalla solidità funzionale delle frontiere tra individuo e ambiente. (1)

Il contenuto appartiene ad un contesto e nessun sé può essere separato dal suo ambiente.

La responsabilità per sé include, inevitabilmente, la responsabilità per gli altri, che condividono il nostro mondo.

Riguardo al principio della contemporaneità, Lewin afferma che non è espressione del disinteresse per i problemi storici o per gli effetti delle esperienze precedenti. Ritiene, infatti, che “l'individuo vede non soltanto la sua situazione presente; egli ha aspettative, desideri, timori e vagheggiamenti circa il futuro.... È importante considerare che il passato psicologico e il futuro psicologico sono parti simultanee del campo psicologico esistente ad un dato tempo. La prospettiva temporale è in continuo mutamento. Secondo la teoria del campo, ogni tipo di comportamento dipende dal campo totale, includente la prospettiva temporale di quel momento, ma non da ogni campo passato e futuro.”(2)

“Ora io sono consapevole” sottolinea che l'esperienza è possibile solo nel presente. Il terapeuta gestaltico esplora l'essere nel mondo del soggetto nel qui ed ora; passato e futuro intervengono soltanto nella misura in cui sono collegati alla realtà presente. La storia viene affrontata attivamente nel qui ed ora e ciò che il soggetto mette in atto nel contesto terapeutico è anche ciò che mette in atto al di fuori di tale contesto.

Stare con qualcuno nel presente presuppone non solo di occuparsi del livello di consapevolezza che questi ha, ma anche essere in contatto e prestare attenzione ai nostri processi interni.

Vivere pienamente il presente significa considerare nello spazio attuale gli insegnamenti del passato, al fine di poter rispondere adeguatamente al presente. Significa, inoltre, prendere atto di elementi presenti o premonitori di esperienze avvenute, in modo tale da poter modificare in tempo il nostro comportamento attuale. Il passato personale del soggetto fa parte dello sfondo strutturato, il quale condiziona la figura del presente.

Perls pone in rilievo che “quando accentuiamo l'autoconsapevolezza, l'esperimento, la situazione di emergenza sentita e l'adattamento creativo, diamo meno rilievo al

recupero del ricordo passato (rievocazione dell'infanzia) o delle anticipazioni e ambizioni per il futuro (piano della vita). Ma il ricordare e l'anticipare sono atti del presente, ed è importante per noi analizzare il loro ruolo nella struttura della realtà presente... I ricordi e le aspettative sono immagini presenti" (3).

L'individuo e/o il sistema hanno una storia, un passato, che definisce i significati degli eventi presenti; il passato, però, è a sua volta definito dagli eventi e dalle relazioni presenti; il futuro riceve significato dal passato e presente, ma a sua volta li può connotare.

Si crea così un anello autoriflessivo, in cui passato, presente e futuro si definiscono reciprocamente.

Il presente è, comunque, l'unico tempo dell'atto e da qui ne deriva, anche per i terapeuti sistemici, che tutti i problemi sono nel presente.

"Nessun problema esiste fuori dal presente: o meglio se è fuori dal presente, non è più un problema, è il ricordo di un problema e la possibilità. L'idea che un problema sia situato fuori dal presente, però lo rende insolubile. Ad esempio, se il problema stesse "nel" passato sarebbe impossibile risolverlo perché il passato non si può cambiare". (4).

"Il paziente deve rendersi conto che se i problemi del passato fossero veramente passati, non costituirebbero più problemi; e certamente non sarebbero presenti" (5).

Il passato è intrinseco al presente e il mantenimento attraverso il tempo è inseparabile da una teoria del processo.

Essere presente significa essere consapevole; essere responsabile comporta, a sua volta, l'essere qui. In ogni momento l'individuo compie delle scelte per agire o non agire ed egli è responsabile di tutte le sue scelte.

"La consapevolezza è una forma del fare esperienza. È il processo dell'essere in contatto vigile con l'evento più importante del campo individuo/ambiente con un pieno sostegno psicomotorio, emozionale, cognitivo, energetico."(6).

La terapia sistemica consente l'ampliamento di punti di vista attraverso la lettura del presente, in cui relazioni e interazioni vengono rese esplicite. Il passato diventa, quindi, un altro passato, in quanto è letto da un diverso presente. Si offre, così, al sistema la possibilità di non percepirsi bloccato nel tempo. Ogni nuovo "ora" è diverso dal precedente.

Osservando i processi ed i sistemi vediamo il mondo come un flusso, un continuo processo in divenire.

Si pensa in termini di processo non di causalità lineare, passando dal perché al come. Il come è tutto quel che serve per capire come funziona il mondo; esso dà il senso della prospettiva.

Se trasformiamo la struttura, si trasforma anche la funzione e viceversa.

L'attribuzione arbitraria di cause è antitetica sia alla Gestalt sia alla Sistemica.

"L'ora comprende tutto quello che esiste.... L'ora comprende l'equilibrio dell'essere qui, l'ora significa esperienza, partecipazione, fenomeno, consapevolezza. Il come comprende tutto quel che è struttura, comportamento, tutto quello che sta realmente avvenendo... il processo in corso."(7)

In una prospettiva fenomenologica, la relazione nel qui ed ora presuppone che tutti i componenti coinvolti nel processo siano responsabili per sé e non esiste la colpa, in quanto sarebbe una punteggiatura arbitraria.

Bibliografia

1. Ossicini A. "Kurt Lewin e la psicologia moderna", Armando, Roma, 1972
2. Ossicini A. "Kurt Lewin e la psicologia moderna", Armando, Roma, 1972, pag.49
3. Perls F. et al. "Tesori e pratica della Terapia della Gestalt", Astrolabio Ed., 1971, pag. 307
4. Boscolo L. "Emozioni, Soggetti, sistemi", Vita e Pensiero, Milano, 1991, pag.2
5. Perls F. "L'approccio della Gestalt", Astrolabio Ed., Roma, 1997, pag. 65
6. Clarkson P., "Gestalt-Counseling", Sovera, Roma, 1992 pag.5
7. Perls F., "La Terapia Gestaltica parola per parola", Astrolabio Ed., Roma , 1980, pag.52