

Esistenza ed emergenza nella psicoterapia della Gestalt

Antonio Roberto Cascio*

Il titolo, *Esistenza ed emergenza*, è un po' un azzardo, forse parecchie delle cose che dirò sono una sorta di azzardo, come una spinta ad ampliare la riflessione sull'emergenza ma direi anche in generale sulla psicologia, sulla psicoterapia e sull'esistenza umana.

Perché un azzardo? Perché se lo prendete così, nudo e crudo, il titolo "esistenza ed emergenza nella psicoterapia della Gestalt" dice che l'emergenza è una sorta di "cifra dell'esistenza", che l'idea stessa di esistenza umana non si può declinare, non si può pensare prescindendo dal rapporto con l'emergenza. Se vi soffermate un attimo sul modo comune di pensare, ci accorgiamo che ci avviciniamo all'emergenza pensandolo come evento estrinseco, come qualcosa che temporaneamente si affaccia nell'esistenza, e che dobbiamo cercare di evitare o quanto meno di limitare il più possibile. Dire che l'esistenza e l'emergenza camminano a braccetto fa alzare il nostro livello d'angoscia di parecchio. Perché? In questi giorni si è sentito moltissimo citare il termine sicurezza, perché percepirsi insicuri, percepirsi fragili da un punto di vista psicologico è intollerabile, o meglio è scarsamente tollerabile. E allora ecco che il titolo stabilisce, vuole stabilire questo nesso molto stretto, però vi prometto che uscirò da questa idea di "angoscia metafisica" per definire in modo più evoluto, meno rozzo, il termine di sicurezza e il rapporto tra emergenza ed esistenza. Quello che dirò è un azzardo perché cercherò di mettere in colonna quattro dimensioni dell'emergenza, e spero di riuscirci, ma sono pronto alle critiche.

Abbiamo: la dimensione individuale dell'emergenza; la dimensione sociale dell'emergenza; la dimensione politica dell'emergenza; e infine la dimensione della psicoterapia della Gestalt che è citata espressamente anche nel titolo.

La psicoterapia della Gestalt è la cornice, o meglio lo sfondo (se vogliamo utilizzare un linguaggio gestaltico molto denso, molto forte, perché per me è stata una sorpresa scoprire la connessione forte, il link forte che la psicoterapia della Gestalt ha con i temi dell'emergenza) in cui si muovono gli altri tre punti ovvero l'aspetto individuale, l'aspetto sociale e l'aspetto politico dell'emergenza. Io vengo da una formazione psicoterapica, di psicoterapia della Gestalt, di circa trent'anni fa, e non ho mai pensato alla psicoterapia della Gestalt in questi termini. Ho cominciato a pensarlo quindici anni fa circa, quando ho iniziato a occuparmi di emergenza ed in particolare di psicologia dell'emergenza. Erano anni in cui il termine era quasi sconosciuto, tant'è che quando a volte ne parlavo con i colleghi, o allora quando c'era ancora l'unico Istituto HCC che poi, come sapete, ha preso strade diverse, parlavo di emergenza con gli allievi, il termine era inteso molto spesso come emergenza psichiatrica, in sintesi il T.S.O.; non c'era un'idea di quello che potesse significare intervento in emergenza in contesti non strettamente patologici, ma che tuttavia la patologia possono creare.

Ho cominciato un po' per caso grazie all'ASP di Ragusa perché nella formazione sul primo soccorso per operatori laici, quindi non personale medico o affini come possiamo essere noi tutti, gli organizzatori dei corsi di allora ebbero un'intuizione nel considerare l'importanza degli aspetti emotivi nello gestire le situazioni di crisi. Cominciai per caso perché dissi di sì a questa proposta, pur sentendomi totalmente impreparato perché come psicoterapeuta allora ero abituato alla sicurezza del setting terapeutico; a proposito di sicurezza, il setting terapeutico è il luogo sicuro per eccellenza, dove noi come terapeuti siamo al sicuro ed il paziente si sente sicuro. Affrontare la gestione del primo soccorso psicologico in un contesto destrutturato quale può essere una strada a seguito di un incidente, una casa per un incidente domestico, in cui bisogna intervenire non da clinici, perché non è certo un intervento psicoterapico pur essendo richiesta una enorme competenza

* Psicologo Dirigente ASP di Ragusa, Psicoterapeuta della Gestalt, esperto in psicologia dell'emergenza. Didatta presso l'Istituto di Gestalt HCC Italy. Membro del coordinamento nazionale del Corpo Militare della Croce Rossa Italiana per le attività e la formazione nel campo della psicologia dell'emergenza.

clinica, è secondo me il dato fondamentale della psicologia dell'emergenza. Non è facile quando si è abituati a pensare in questo modo; eppure accettai, dissi di sì. Poi da buon psicologo mi sono chiesto come mai avessi accettato; ho avuto buoni maestri, Margherita è stata una delle mie maestre...mi sono chiesto più volte: "ma come mai ho detto di sì?". Perché io non sono una persona facile, sono una persona un po' timida e riservata, non accetto incarichi in cui non mi sento competente.

Come dicevo per me fu un azzardo dire quel sì, perché fu una sfida a formarmi in quest'ambito ... però accettai la sfida e girai l'Italia per formarmi, infatti ho conosciuto parecchi docenti di quell'area significativi per me, per poi tornare alla psicoterapia della Gestalt. Inoltre quando ho cercato di rispondere al perché avevo detto di sì ho pensato che fosse legato alla morte di mio padre, cioè al fatto che ciò è avvenuto in un periodo in cui ho cominciato a pensare che di lì a poco sarei diventato orfano... dico questo perché il nesso tra morte ed emergenza è molto stretto. Occuparsi di emergenza significa un po' amarla la morte, nel senso di essere disposti a entrarci in relazione, a non sentirla come una cosa aliena. Io poi ho cominciato ad occuparmi in maniera organica di emergenza perché la cosa mi ha appassionato dal primo soccorso in poi, con la Croce Rossa Italiana. Io sono un volontario del corpo militare della Croce Rossa e quindi il raggio di esperienza, di lavoro, e anche di cultura perché ho avuto la spinta ad approfondire, si è allargato notevolmente. Infatti, essere volontari in Croce Rossa significa lavorare con le maxi emergenze, catastrofi naturali o prodotte dall'uomo e quindi quell'orizzonte che all'inizio era puntiforme (il singolo incidente) a poco a poco comincia ad allargarsi, a investire situazioni più vaste che riguardano le comunità di cui la psicologia dell'emergenza si fa a pieno titolo carico. E da ultimo, e questo lo dico con contentezza poiché quando cresce la consapevolezza in una comunità questo non può che fare coraggio, incentivare la fiducia nel progresso della psicologia e della psicoterapia. Anche nell'ASP di Ragusa di recente mi sono ritrovato a gestire, per la prima volta all'interno di un ASP, la crisi che c'è stata a Santa Croce Camerina, un piccolo Comune della provincia di Ragusa, a seguito dell'omicidio del piccolo Loris che ha riempito tutte le cronache nazionali. Lì in quel momento, quando c'è stato un investimento della struttura pubblica da parte di una comunità, in particolare di quella scolastica che ha fatto una richiesta espressa di supporto psicologico per tutta la sua comunità, lì mi sono reso conto quanto importante e delicata fosse questa attività. Quando mi trovo a prepararmi per interventi di questo genere, (e in genere ciò significa che incontrerò persone che hanno visto l'orrore in maniera diretta o in maniera indiretta, come nelle catastrofi o come è stato a Santa Croce per via di questa esperienza traumatica per tutta la comunità che ne è rimasta sconvolta) mi ritrovo a pensare a mio padre. Mio padre era un carabiniere e ricordo che quando io e mia sorella eravamo molto piccoli, lui faceva delle campagne notturne che ricordo con particolare angoscia. C'erano delle battute che i carabinieri facevano alla ricerca di latitanti e uscivano alle due, le tre di notte (parliamo degli anni '60), e quello per tutta la famiglia era un momento di forte angoscia perché intuivamo che in quelle campagne notturne c'era qualcosa di pericoloso. Mio padre salutava me e mia sorella e ci dava un bacio; questo era una grande rassicurazione per noi, in qualche modo ci faceva stare tranquilli, certo, ora che sono padre io, penso che mio padre potesse anche pensare che qualcosa poteva andare storto in queste ricerche e quindi ci salutava anche con questo spirito. Ecco, quando mi preparo a fare interventi di questo tipo, so che non sarà facile avere una relazione con le persone quando c'è stato un lutto, un lutto grave, una perdita importante, o l'orrore, penso che dovrò provare a "bacciarle" queste persone, questo aspetto mi riporta al mio essere innanzitutto un essere umano, che in emergenza è un fatto decisivo, non ci sono scappatoie. Quando abbiamo a che fare con la gravità, con l'orrore, con la morte noi non possiamo essere altro che quello che siamo, abbiamo sì il patrimonio della conoscenza o anche della tecnica che ci viene in supporto, ma in quei contesti è come se tutto venisse meno, si viene scarnificati di quello che è il proprio bagaglio culturale. Lì c'è un uomo che incontra un altro uomo, una donna o un bambino, non c'è nient'altro ed è lì che si gioca la partita. Col tempo ho capito che questo riguarda anche la psicoterapia, che non è solo un fatto legato all'emergenza, che anche in psicoterapia uomini incontrano altri uomini innanzitutto, e non altro.

Il lavoro sull'emergenza mi ha spinto a cercare anche in psicoterapia della Gestalt dei collegamenti, perché? Perché, li avevo intuiti, ma non avevo mai fatto un lavoro organico di riscoperta di questi temi che invece cominciai a fare parecchi anni fa e mi rifaccio in particolare a ciò che scrive Paul Goodman nella parte teorica di *Gestalt Therapy* negli anni '50 e di cui cercherò di dimostrarvi l'estrema attualità di alcune cose. Un elemento centrale da cui parte Goodman è la definizione di ciò che sono due esigenze fondamentali per tutti gli esseri umani che lui chiama: la sopravvivenza e la crescita. Sono dei concetti che sembrerebbero quasi banali nella loro profondità se non li vedessimo nei risvolti vitali che queste due esigenze hanno: la sopravvivenza fisica che è quella che viene per prima, e non diciamo niente di nuovo; ma poi c'è questa aggiunta che è l'aggiunta psicologica, che è l'aspetto della crescita; come esseri umani noi non sappiamo rinunciare alla crescita ma ci sono circostanze negative che possono bloccare questo aspetto, e in quei momenti già ci sentiamo morire. Entrambe queste cose quando riescono a camminare appaiate, ed è complicato, si ha la garanzia della nostra sopravvivenza (fino a qualche decennio fa, se pensiamo alle guerre che ci sono state, neanche questa era garantita) e della crescita. Quando sopravvivenza e crescita camminano assieme e quindi non sentiamo minacciato neanche il nostro sviluppo psicologico, sperimentiamo sicurezza, cioè noi in quei momenti sperimentiamo un mondo ordinato. L'idea di *kósmos* greco, di mondo ordinato, è la nostra massima aspirazione. Bauman (2015) in un recente articolo su Repubblica ha ripreso questo tema della sicurezza, ha parlato della sicurezza e libertà come due valori della classe media, della società borghese che fanno parte dell'aspirazione utopica di una società perfetta a partire da questi due elementi. Cioè raggiungere l'estremo senso di sicurezza coniugandolo con l'estremo senso di libertà: questa è l'idea, dice Bauman (2015), del pensiero utopistico di una società perfetta che fa camminare assieme queste due cose. Perché queste due cose non possono camminare assieme? E qui comincio a fare degli azzardi in quello che dico, perché un bambino ha una concezione ingenua della sicurezza e se la stessa concezione ce l'ha un adulto questa modalità diventa rozza. Questo vuol dire che abbiniamo la sicurezza al fatto che le cose brutte non succedono, le *bad news*, le cattive notizie non ci siano, o se ci sono, se arrivano possono essere limitate nel tempo, quindi con un inizio ed una fine definita, per cui finalmente se si è stati in apnea dopo si può respirare. L'emergenza, in sintesi è considerata un fatto estrinseco all'esistenza umana. Però che cosa succede? Succede che poi le cose accadono, questo è il dato esistenziale, di fatto; basti pensare a malattia e morte che sono qualcosa con cui come esseri umani faremo i conti, facciamo i conti, direttamente o inizialmente indirettamente. Se volessimo parafrasare Hegel, ci sono "eventi cosmico storici" (lui parla degli "individui cosmico storici", l'astuzia della ragione che a un certo punto crea Napoleone per fare andare la storia in un certo modo). Parafrasando Hegel, dicevo, potremo parlare di "eventi cosmico storici", eventi che cambiano la nostra esistenza, che sconvolgono il nostro senso di sicurezza, perché sfuggono a qualsiasi possibilità di controllo da parte nostra, perché il controllo rientra nella nostra ambizione, noi vogliamo controllare le cose, mireremmo a controllare la storia, poi da ultimo anche le neuroscienze ci dicono che riusciamo sì e no a controllare il 2% della nostra vita, riusciamo a stento a controllare che non andiamo a sbattere contro una porta uscendo (e neanche, perché ci sbattiamo), o riusciamo ad evitare un incidente stradale (e neanche, perché facciamo gli incidenti stradali). Il nostro orizzonte di controllo è limitatissimo, se poi andiamo sui grandi temi, come la morte, il nostro controllo è pari allo zero, troviamo sempre la sconfitta in fondo alla strada. Se torniamo a questi "eventi cosmico storici", potrei citare, per parlare solo del Novecento, e non andare troppo indietro, le guerre mondiali, ne siamo figli in qualche modo. Abbiamo avuto i Lager e i Gulag, tra gli "eventi cosmico storici" andando in sequenza ci sono: l'omicidio dei fratelli Kennedy, l'omicidio di Martin Luther King che lottava per gli *humans rights* (a proposito di immigrazione, è stata una conquista recente anche negli Stati Uniti); potremmo citare il Vietnam in cui non solo gli Stati Uniti ma anche tutto il mondo occidentale è stato coinvolto, e da lì la ex-Jugoslavia, poi gli eventi che certamente conosciamo tutti come l'11 Settembre, Charlie Hebdo, questi sono tutti fatti recenti. Le cose succedono, da ultimo, ma non da ultimo in termini temporali, cito il fenomeno dell'immigrazione che è stato giustamente definito una sorta di esodo. Allora, possiamo pensare la

sicurezza in questi termini? Certamente no, perché non possiamo aspirare a che le cose non accadano completamente, non possiamo pensare che noi possiamo avere sotto controllo tutti i processi storici; quando pensiamo questo iniziano le barriere, comincia la tattica difensiva, il tentativo di spostare più in là le cose. Ora, quello che io azzardo a dire è che forse, nella nostra società, nel nostro modello di cultura occidentale dobbiamo rinegoziare il concetto di sicurezza. Che cosa vuol dire sentirsi sicuri in una società che presenta, oltre all'aspetto dell'immigrazione, altri aspetti che sconvolgono la nostra quotidianità, che rappresentano dei punti con cui noi dobbiamo comunque fare i conti?; non possiamo vivere nella nostalgia di tornare nel caldo abbraccio di una figura che ci culla, la storia non torna indietro, e anche la psicologia non può tornare indietro, possiamo avere sì nostalgia ma dobbiamo fare i conti con il futuro, su questo non ci piove.

E quindi cosa vuol dire sentirsi sicuri su un piano personale, ma anche sul piano sociale?; la sicurezza necessita di una rinegoziazione, di una ridefinizione la cui sfida io la vedo nel modello gestaltico, e la vedo perché Goodman, al quale mi rifaccio, letterato raffinato oltre che filosofo, aveva una passione politica e questo traspare anche in *Gestalt Therapy*.

Come dicevo, le cose accadono, e accadranno, l'idea delle magnifiche sorti e progressive l'abbiamo già abbandonata da un pezzo, da duecento anni; e allora parlando di Goodman, cosa ci dice la psicoterapia della Gestalt su questo?, qual è almeno l'elemento che a me fa dire che la Gestalt ha confidenza con il tema dell'emergenza e che la Gestalt è attrezzata per questo?; è un atto di fiducia forte che ho anche per l'esperienza che faccio in quest'ambito. Potrei citare tante cose: già la nevrosi è definita come un'emergenza cronica di basso grado, quindi c'è il tema dell'emergenza; in terapia, sempre Paul Goodman definisce l'esperimento come un fatto di emergenza, il paziente sperimenta qualcosa di nuovo; potrei citare la teoria del predominio, su cui Goodman si dilunga per dire che in situazioni di emergenza noi stabiliamo delle gerarchie di valori, e quindi le nostre modalità di contatto con l'ambiente sono definite da una gerarchia precisa che salvaguarda la nostra sopravvivenza e la nostra crescita.

Quello che però io vorrei citare qui è quello che è un po' il nostro biglietto da visita quando le persone ci identificano... cioè a un gestaltista la prima cosa che viene in mente se si fa un brainstorming è il contatto. Per me è stata una scoperta immensa approfondire il modo in cui è descritto il contatto in *Gestalt Therapy* per le forti suggestioni che ci vengono date in questo contesto storico e per la possibilità che ci dà di ridefinire la sicurezza in un modo nuovo, non rozzo come quello che ho detto prima; per esempio dicevo che nel bambino il concetto di sicurezza è ingenuo (per il bambino è normale pensare che è meglio evitare le cose, o che c'è un adulto che le evita, che lo protegge; c'è quest'idea protettiva della sicurezza); nell'adulto questo concetto invece diventa rozzo se si presenta nelle stesse modalità. Quindi vado verso un'idea evoluta di sicurezza, che è una scommessa, perché sarebbe veramente presuntuoso dire che qui possiamo recuperare un'idea di sicurezza per la società occidentale che ci permette di confrontarci con le sfide che ci vengono date. Semplicemente tutto ciò ha uno spirito euristico, è una spinta alla ricerca per chi poi soprattutto, si appassiona a questi temi.

La teoria del contatto, se noi la guardiamo un attimo nel suo aspetto più esistenziale sfrondandola dagli aspetti più tecnici, perché vi dicevo alla fine che, anche nel setting terapeutico siamo uomini che incontrano altri uomini o altre donne, non rimane granché altro; emerge quello che noi siamo al di là delle nostre preparazioni tecniche, ma questo uno lo capisce nel tempo, perché magari, quando si inizia la professione si trova più sicurezza negli aspetti tecnici. E se voi leggete il contatto su questa linea, trovate delle cose molto stimolanti. Per esempio se consideriamo il pre-contatto, che connessione c'è tra pre-contatto ed emergenza? Secondo me c'è, nel senso che il pre-contatto è il momento dell'inquietudine, è il momento in cui tu capisci che il terreno su cui ti sei mosso fino a quel momento non va più bene e ti senti inquieto, e capisci che devi (stando su questa scia) e-migrare, cioè devi andare oltre, devi abbandonare quel terreno sicuro che ti sei anche conquistato con fatica, perché le cose più importanti le conquistiamo con fatica, eppure c'è un momento in cui la tua inquietudine, il tuo sentirti non pienamente soddisfatto ti dice che devi

salpare, che devi affrontare il mare, non sai come sarà questo mare, non sai che nave troverai, però sai che devi partire. Questo è il momento del pre-contatto.

Se pensate al momento del contatto, pensatelo in termini esistenziali, è il momento della massima difficoltà in cui il rischio è elevatissimo, perché tu sei salpato, hai deciso di lasciare il porto, ti stai addentrando in un terreno che per te è sconosciuto, dallo sfondo emergono tantissime possibilità, tantissime suggestioni. Tu puoi scegliere una traiettoria, una via, una rotta, un'altra rotta per raggiungere quello che pensi possa essere la tua meta, ma non avendo certezze quando parti, né sulla strada che seguirai, né su che cosa raggiungerai attraverso quella strada, capite quanto è elevato il rischio della condizione del contatto, eppure tu percepisci che devi farlo. Mi sta venendo adesso in maniera spontanea la percezione del rapporto con l'immigrazione, quando una persona per salvarsi capisce che deve fare quello, che non ci sono altre possibilità, che la sua possibilità di sopravvivenza o anche di crescita, perché è questo che si cerca e non solo la sopravvivenza fisica, passa attraverso questo rischio. Il contatto è rischio. Si fanno delle scelte, nel momento in cui tu scegli A ed escludi B, tu non sei sicuro e provi anche angoscia. Kirkegaard aveva parlato dell'angoscia della scelta, che nel momento in cui tu scegli uno stato di vita, automaticamente ne escludi un altro, ma nel momento in cui noi scegliamo una Gestalt all'interno dello sfondo, automaticamente ne escludiamo altre, anzi per permettere a quella Gestalt di emergere facciamo un'operazione ancora più rischiosa e dolorosa, cioè distruggiamo altre Gestalt per poter percepire la luce di ciò che stiamo cercando di realizzare, quindi l'aspetto del contatto è un aspetto in cui il vissuto di emergenza, il rischio è enorme perché non c'è nulla di scontato. L'esperienza di contatto non è un'esperienza di contatto scontata, i contatti scontati ci permettono di riposare, ci permettono di sperimentare il rapporto con il mondo e gli altri esseri umani da una condizione di riposo di cui abbiamo bisogno, perché dobbiamo riposare, dobbiamo trovare un posto dove poggiare il capo.

Il terzo momento che è il contatto pieno, a volte nella trasmissione gestaltica ne abbiamo una percezione come un momento massimo di incontro, momento bello; è vero, indubbiamente è così, si fa l'esperienza dell'unità che è un momento magico, quando noi sperimentiamo un'unità con le persone che incontriamo, ma anche con l'ambiente perché l'ambiente fisico entra a pieno titolo, secondo me dell'esperienza di contatto, perché anche l'ambiente non umano fa parte dell'esperienza di contatto. È vero che si fa l'esperienza dell'unità, ma se ci fate caso è anche il momento di massimo rischio, perché è il momento in cui accetto che tutti i miei confini vadano giù, è il momento in cui accetto anche di poter essere ferito nel momento in cui ho massima fiducia, e questo è possibile, ce lo sentiamo dire anche dai pazienti quando vi dicono: "credevo che...", "mi fidavo di...", "quella persona sembrava... e poi". E poi cosa c'è? Poi c'è la ferita, quindi anche il momento del contatto pieno è un momento di grande rischio.

Infine, l'ultima parte, è il post-contatto che è il momento della masticazione. È il momento in cui noi diciamo chi siamo, sembra un momento anche questo totalmente pacificato, ma come dire l'"essere avvertito" sa che quella identità è transitoria, che la nostra identità come persone non è un fatto che raggiungiamo una volta per tutte con fissità, a volte vorremmo che fosse così perché pensiamo a questo come ad una condizione di riposo. Ma l'esistenza, l'esperienza ci dicono che anche quel momento è transitorio, che ci sarà un momento in cui quella nostra identità andrà di nuovo rinegoziata nel rapporto con l'ambiente, perché noi aspiriamo a crescere, questo è il punto. La vita e la realtà sono movimento. Adesso arrivo un po' alle conclusioni di questo percorso, che come vi dicevo sono un po' azzardi, e azzardo anche nelle conclusioni perché mi rendo conto che il terreno è così vasto, così complesso che riportare tutto a sintesi è auspicabile, ma è veramente complicato.

Ci sono tre punti che mi risuonano: il primo è che questa lettura del contatto ha una valenza individuale, e noi come psicoterapeuti siamo abituati a leggerla così, ma secondo me può avere anche una valenza sociale, cioè noi possiamo leggere processi sociali anche in termini di contatto, di culture che incontrano altre culture, e che affrontano dei rischi, e che cambiano l'identità attraverso questi processi globali. Capite bene che l'orizzonte si amplia enormemente se noi pensiamo al contatto in termini sociali, invece che in termini individuali. Come dicevo prima, va

rinegoziato il concetto di fiducia, qui lancio una suggestione; non possiamo pensare la sicurezza in modo ingenuo, in modo rozzo come proteggerci solo dagli avvenimenti o spendere tutte le nostre energie per evitare che le cose accadano; sì, è possibile impegnarci per limitare alcuni effetti, ma nella consapevolezza che questo può non riuscire. Allora quale può essere un nuovo concetto di sicurezza che poi riguarda a 360 gradi, a mio avviso anche il discorso che è stato fatto oggi a lungo sugli adolescenti, sul mondo giovanile? Di che sicurezza parliamo? Tornare indietro non è pensabile. Ad un certo punto in *Gestalt Therapy* Goodman dà questa definizione di sicurezza: "sicurezza è la capacità di assumersi il rischio, nella consapevolezza delle proprie risorse". In termini di psicologia dell'emergenza questa è la resilienza, cioè il concetto di sicurezza in modo maturo è possibile pensarlo se un individuo ma anche una società (mi viene sempre di proiettarmi sull'aspetto sociale) accetta il rischio, lo accetta fino in fondo, non per andare al massacro, ma partendo dalla consapevolezza delle proprie risorse che sono anche le risorse culturali, perché il pensiero occidentale, e penso anche al pensiero filosofico (la filosofia è venuta prima della psicologia e della psicoterapia), la filosofia occidentale in questo ci aiuta, ci ha dato un po' una spinta narcisistica "occidento-centrica", chiamiamola così, ma se noi andiamo a guardare il percorso filosofico fino all'esistenzialismo, tutta la proiezione che il pensiero occidentale ci dà, è dell'apertura verso l'altro, il diverso. A me questa definizione di diverso non piace, è diventato una sorta di slogan ed è per questo che è inefficace, non mi piace perché se ci fate caso la parola diverso non caratterizza il rapporto solo tra noi e l'immigrazione, perché un italiano è percepito come diverso dal tedesco, il lombardo percepisce diverso il siciliano, e se scendiamo ancora, i partner tra di loro si sentono diversi, il padre sente il figlio diverso eccetera. Tutto ciò per dire cosa? Che questo aspetto fa parte del gioco umano; allora qual è il passo, l'ulteriore passo? E qui entra in maniera più diretta l'aspetto politico. Secondo me gli psicologi e gli psicoterapeuti in particolare devono scardinare l'idea del setting come fatto duale perché diventa una sorta di prigione in un momento in cui c'è bisogno nella nostra cultura, nella nostra società di portare un pensiero psicologico e psicoterapeutico come pensiero sociale, perché noi siamo gli esperti della relazione. Noi abbiamo un paradosso, abbiamo una società evolutissima dal punto di vista tecnologico, ma assolutamente rozza dal punto di vista psicologico e delle relazioni, il motivo è anche semplice poiché la psicologia e la psicoterapia hanno sì e no cento anni di vita. Quindi se guardiamo in termini di grandi processi è chiaro perché c'è questa rozzezza, ma questa è una spinta per la comunità politica di psicologi e psicoterapeuti per portare un pensiero psicologico, un pensiero psicoterapico, che è un pensiero sulle relazioni evoluto e non rozzo, nella sfera politica. Questa secondo me è una sfida per la nostra comunità che io vedo molto ingessata, molto limitata, molto costretta, molto anchilosata spesso sul particolare, non proiettata sui grandi temi. Ma la nostra società ha bisogno di un pensiero psicologico ed è evidente. Io lavoro nel servizio pubblico e lì c'è una domanda psicologica spaventosa; la fanno a noi perché il servizio pubblico è gratis; cerca psicologia la medicina del lavoro, l'ospedale, la scuola etc. Non vi dico niente di nuovo, ma il paradosso è che a fronte di questa domanda enorme, questo non si traduce poi in opportunità di lavoro per gli psicologi; è un grosso paradosso se voi ci fate caso, quindi c'è una comunità che su questo deve secondo me fare politica, mi ritrovo sempre più spesso a dirlo, soprattutto da quando Piero Cavaleri è diventato assessore, perché mi si è accesa una lampadina.

L'ultima cosa e poi finisco. C'è un aspetto importante che è l'educazione al rischio, non possiamo pensare la sicurezza, dicevo prima, come protezione, come quell'abbraccio materno che a un certo punto abbiamo rigettato come soffocante, quindi non possiamo più pensare ai legami in quei termini, come li pensavamo quarant'anni o cinquant'anni fa. Quindi vi do una suggestione che mi viene dal mondo dello sport e che mi ha intrigato parecchio. Devo dire che a me piace molto andare a cercare la psicologia e la psicoterapia, fuori dal mondo psicologico e psicoterapico perché ne trovo parecchia e mi stimola. Nel mondo dello sport ascoltai l'anno scorso Felice Mariani che è un maestro di Judo, ed è stato il primo italiano a vincere una medaglia olimpica nel Judo che era sempre stato patrimonio dei giapponesi. Sono andato a un suo stage perché sono un appassionato di Judo, da quando i miei mi consigliarono di farlo per la mia salute mentale, e lui ad un certo punto a

proposito del rapporto con l'atleta, perché lui poi è stato allenatore della squadra nazionale di Judo sino a pochi anni fa, diceva che la cosa più complicata da allenatore, quindi nel momento in cui doveva supportare gli atleti della squadra italiana di Judo, la cosa più complessa è “farsi educare dalla sconfitta”; perché la vittoria non educa, la vittoria celebra, ma per un atleta nel momento in cui la sconfitta riesce a introdurre un pensiero nuovo, riesce a introdurre una percezione nuova di se stessi, questo poi gli spalanca le porte della possibile vittoria. Che cosa voglio dire? E con questo concludo: noi diciamo che è importante la fiducia nella relazione, insistiamo su questo come obiettivo terapeutico. Io aggiungerei un'altra cosa partendo proprio dall'educazione alla sconfitta, cioè che la sconfitta appartiene anche alla relazione, non diciamo niente di nuovo né sul piano personale, né sul piano terapeutico, ma dico che una scommessa forte è la fiducia, il mantenimento della fiducia dopo il fallimento della relazione. Quando la relazione è fallita, perché può fallire, mantenere questa fiducia, secondo me, è l'ulteriore passo che l'emergenza ci sollecita come possibilità.

BIBLIOGRAFIA

Perls F., Hefferline R., Goodman P. (1994, ed. or. 1951). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. New York: The Gestalt Journal Press (trad. it.: *Terapia e pratica della terapia della Gestalt. Vitalità e accrescimento della personalità umana*. Roma: Astrolabio, 1971; 1997).

SITOGRAFIA

Bauman Z. (2015). I giovani “liquidi”. Una, nessuna, centomila identità. Testo disponibile al sito: <http://ricerca.repubblica.it/repubblica/archivio/repubblica/2015/05/21/i-giovani-liquidi-una-nessuna-centomila-identita39.html>.
Data di consultazione: 29/06/2015.