

## ***Dialoghi sulla psicoterapia al tempo del Coronavirus: un'introduzione***

Margherita Spagnuolo Lobb

### **Riassunto**

Questo report fornisce un quadro della sezione speciale intitolata “Dialoghi sulla psicoterapia al tempo del Coronavirus”. Dodici eminenti psicoterapeuti e formatori della Gestalt provenienti da diverse parti del mondo sono stati invitati dall’Istituto di Gestalt HCC Italy – Scuola di Specializzazione in Psicoterapia riconosciuta dal Ministero dell’Università e della Ricerca – a condividere la loro esperienza della pandemia. Il *webinar*, organizzato il 15-16 maggio 2020, ha ospitato 850 partecipanti da tutto il mondo, che hanno potuto riflettere su come migliorare le loro competenze come psicoterapeuti in questo momento di trauma globale, e trasformare questo evento epocale in un’opportunità di crescita. Dal loro dialogo sono emersi nuovi valori umanistici: uno spostamento dal sostenere lo sviluppo del potere personale al nuovo valore dell’essere-con e riconoscere l’altro. Questa discussione ha rivelato come la psicoterapia della Gestalt, con la sua prospettiva sul sé come processo che ha luogo al confine di contatto con l’ambiente, e la sua anima relazionale che guarda alla co-creazione tra terapeuta e paziente, può contribuire significativamente a questa svolta. I relatori hanno riportato in questa sezione le loro riflessioni personali, cliniche e teoriche offerte durante il *webinar*. Il loro obiettivo può essere espresso con la domanda “Come possiamo raccontare ai nostri figli ciò che stiamo vivendo con un senso di bellezza e coraggio, in modo che possano andare avanti nella loro vita, contando su una base sicura e significativa?”.

*Parole chiave:* Coronavirus, psicoterapia della Gestalt, Istituto di Gestalt HCC Italy, valori umanistici, psicoterapia e società.

## ***Speranza, paura e dignità quando il “Now for Next” è collassato***

Lynne Jacobs

### **Riassunto**

Questo report fa riferimento alle intuizioni della psicoterapia della Gestalt contemporanea e della psicoanalisi intersoggettiva, per esaminare la relazione tra i sentimenti di speranza, paura e dignità all’interno di un processo terapeutico dialogico. Entrambe le scuole di pensiero enfatizzano la relazione tra speranza e paura nel processo dialogico, e questo report esplora il modo in cui un senso di dignità emerge dal lavoro dialogico con la speranza e con la paura. Speranza e paura oscillano nel processo di una relazione terapeutica nel momento in cui il paziente ricerca la dignità attraverso un dialogo attivo ed autentico. Nel periodo di *lockdown* causato dal Coronavirus il tema del ritrovamento della dignità è passato dallo sfondo in primo piano durante i nostri colloqui terapeutici.

*Parole chiave:* dignità, speranza e paura, coronavirus, psicoterapia della Gestalt, dialogo.

## ***Sviluppare la presenza online***

Ruella Frank

### **Riassunto**

Durante i primi giorni della quarantena dovuta al Coronavirus, gli studenti che supervisionano mi hanno riportato una perdita del loro senso della presenza, cioè della capacità di “sentire i loro pazienti”, nel passaggio repentino della loro pratica psicoterapeutica dall’incontro in presenza a quello *online*. Questo articolo esplora le basi del sentirsi, attraverso il movimento, necessarie per sviluppare la presenza, in base a come questa emerge o viene ostacolata sia nella diade bambino-genitore che nella diade paziente-terapeuta (Frank, 2001; Frank & LaBarre, 2011; Frank, 2016). Basandosi sul pensiero dei fenomenologi Edmund Husserl (1913; 1989) e Maxine Sheets-Johnstone (1999; 2019), i quali teorizzano in merito all’importanza delle basi cinestetiche della ricettività, descrivo come i terapeuti possono riscoprire un senso di meraviglia, prerequisito per sviluppare un senso della presenza relativamente a se stessi e ai loro pazienti. Nel fare ciò, chiarisco quali sono gli ostacoli che impediscono di percepire l’altro. Alcuni elementi esperienziali mostrano come potenziare l’esperienza della presenza.

*Parole chiave:* Presenza, cinetico, cinestetico, qualità del movimento, senso di meraviglia.

## ***Essere psicoterapeuta della Gestalt al tempo del Coronavirus: Percepire lo sfondo esperienziale e “danzare” con reciprocità***

Margherita Spagnuolo Lobb

### **Riassunto**

Partendo dalle esperienze sociali che hanno fatto da sfondo alla pandemia, sono descritte alcune delle dimensioni relazionali che sono venute in figura oggi. L’autrice sostiene la necessità di fare evolvere i valori delle psicoterapie umanistiche, dal sostegno al potenziale individuale alla costruzione di un senso di “essere-con” l’altro, abbracciando una prospettiva più relazionale. Propone di guardare al paradigma della reciprocità, applicato attraverso un approccio estetico e ispirato all’ermeneutica gestaltica (fenomenologica e di campo), e presenta la Conoscenza Relazionale Estetica (Spagnuolo Lobb, 2017a) come un mezzo per lavorare sulla sofferenza del paziente in modo contestualizzato, considerando la risonanza del terapeuta come parte del campo esperienziale che si crea nel setting terapeutico. Questo nuovo valore umanistico può essere realizzato concentrandosi sulla “danza” della reciprocità tra terapeuta e paziente (un modello in fase di ricerca che considera le reciproche percezioni e reazioni alle percezioni dell’altro, sostenute dalla vitalità che ciascuno pone nell’essere-con

l'altro). In questo modo, il cambiamento terapeutico può includere sia esperienze in figura che dello sfondo. Una conseguenza di questo nuovo valore è una svolta nella posizione etica dello psicoterapeuta: da uno sforzo narcisistico di essere un "buon terapeuta" ad un atteggiamento estetico che non nega i limiti e mette in primo piano la presenza dell'altro. Una conseguenza importante per i terapeuti è quella di prendersi cura di se stessi per essere in grado di affrontare il trauma della pandemia, cosa che si realizza anche attraverso un dialogo costante nella comunità professionale.

*Parole chiave:* Coronavirus, conoscenza relazionale estetica, psicoterapia della Gestalt, reciprocità, valori umanistici.

## ***Paura, auto-sostegno e "Introietti buoni"***

Bernd Bocian

### **Riassunto**

Parlare di trauma collettivo nella situazione attuale per l'autore implica sottovalutare il significato stesso di trauma collettivo, che invece si può riferire alle due guerre mondiali e al Medio Oriente, dove le persone vivono sotto le bombe e rischiano la vita per anni. Il trauma nella nostra situazione è individuale e dipende dalla salute, dalla classe sociale, dal lavoro e soprattutto dalla nostra capacità di reagire. L'autore sottolinea l'importanza per il terapeuta di prendersi cura di sé. Un altro aspetto che prende in considerazione è il concetto di auto-sostegno, già importante per i fondatori della terapia della Gestalt, Fritz e Lore Perls, perché riflette le loro esperienze di sopravvivenza (trauma di guerra, *Shoa*, emigrazione).

Con il termine auto-sostegno si intende la capacità di mobilitare le risorse personali nei momenti di pericolo e quando potrei essere solo.

L'articolo sottolinea, in questo contesto, l'importanza del nostro mondo interiore (psichico) e soprattutto degli introietti, che per Perls avevano una connotazione negativa e che a volte chiamava "demoni interni". L'autore suggerisce l'immagine degli introietti buoni o "protettori interni", rappresentazioni di relazioni positive internalizzate sé-altro (introietti di sostegno), come parte di un sistema di auto-sostegno in situazioni di crisi.

*Parole chiave:* Fritz Perls, auto-sostegno, interiorizzazione, "demoni e protettori", introietti di sostegno.

## ***Intenzionalità di contatto: tessere la trama della relazionalità***

Dan Bloom

### **Riassunto**

La pandemia da Coronavirus è un evento storico mondiale. Viviamo in un mondo post-Coronavirus. Questo scritto si occupa di come i concetti gestaltici di intenzionalità, contatto e relazionalità si integrino come intenzionalità di contatto che forma il tessuto della relazionalità. Questi concetti sono presentati secondo la prospettiva fenomenologica e personale dell'autore, che vive nella città di New York, durante il picco della pandemia. Il presente articolo è l'adattamento di una presentazione ad una conferenza *online*, "Dialoghi sulla psicoterapia ai tempi del Coronavirus", tenutasi il 16 maggio 2020 e organizzata dall'Istituto di Gestalt HCC Italy.

*Parole chiave:* Psicoterapia della Gestalt, contatto, intenzionalità, relazionalità, Coronavirus.

## ***Il trauma collettivo e il campo relazionale***

Miriam Taylor

### **Riassunto**

A partire da una panoramica più ampia sul trauma, questo articolo considera alcuni dei fattori e dei processi che formano lo sfondo da cui le esperienze collettive possono essere vissute in modo traumatico. La storia delle pandemie fa luce sull'attuale pandemia di Coronavirus, in cui vediamo questi processi ripetersi, come è tipico nell'esperienza del trauma. I cambiamenti nei nostri modi di essere nel mondo (Herman, 1992) e tra di noi, specialmente quando lavoriamo in uno spazio non familiare, sono osservati attraverso la lente dell'incontro, del contatto e della disconnessione.

*Parole chiave:* Trauma collettivo, situazione, contatto, sicurezza, ritraumatizzazione.

## ***Psicologia buddista e psicoterapia della Gestalt integrate per tempi difficili***

Eva Gold e Stephen Zahm

### **Riassunto**

Questo articolo nasce dal contributo presentato al *webinar* internazionale “Dialoghi sulla psicoterapia al tempo del Coronavirus”, organizzato dall’Istituto di Gestalt HCC Italy.

L’intervento descrive l’approccio sviluppato dagli autori relativamente alla “Psicologia buddista e psicoterapia della Gestalt integrate” (BPGT), proponendo una breve panoramica della BPGT e poi la focalizzazione su un aspetto specifico di questo modello. Nell’attraversare questa pandemia globale, gli psicoterapeuti hanno bisogno di nuove risorse e prospettive per sostenersi nel loro lavoro e per affrontare le sfide che i pazienti stanno portando nell’incontro terapeutico. In un periodo come questo di crisi senza precedenti, l’umanità si trova quotidianamente confrontata con le sfide universali affrontate direttamente dalla Psicologia buddista e l’approccio BPGT si dimostra di particolare rilevanza. Queste sfide includono il comprendere da parte della Psicologia buddista la realtà dell’impermanenza, come ci si relaziona alla sofferenza e i modi per identificarsi e lavorare con questa stessa sofferenza.

*Parole chiave:* Buddismo, Gestalt, Mindfulness, compassione, trasformazione.

## ***Solo i vivi possono assistere al passaggio della morte: il lutto al tempo della pandemia***

Carmen Vázquez Bandín

### **Riassunto**

Questo contributo descrive quali sono gli aspetti peculiari del processo psicoterapeutico con pazienti che stanno soffrendo per la perdita di una persona amata. A causa delle particolari condizioni di sfondo in cui si sono verificate queste perdite – la pandemia COVID-19 e il conseguente isolamento della durata di tre mesi - ho definito questi lutti “sospesi”. Nell’articolo propongo una lettura delle condizioni del *ground* sociale, descrivo le condizioni personali della perdita e la specificità dell’intervento terapeutico, sia per ciò che riguarda il terapeuta che per il *setting* terapeutico. Infine, offro alcuni strumenti specifici per lavorare con questo tipo di lutto. Tutte queste considerazioni trovano origine nel paradigma della psicoterapia della Gestalt assieme al modello di lavoro proposto dalla dottoressa Elisabeth Kübler-Ross, congiunti alla mia esperienza di oltre vent’anni nel lavoro psicoterapeutico con persone che stanno vivendo un processo di lutto.

*Parole chiave:* Lutto, pandemia, solitudine, sofferenza, legame terapeutico.

## ***Per una lettura gestaltica della pandemia***

Pietro Andrea Cavaleri

### **Riassunto**

L'articolo si propone di dare una lettura della pandemia a partire da una prospettiva gestaltica. Analizza prima di tutto lo sfondo da cui essa emerge e la sua complessità. Il pianeta viene definito come malato e bisognoso di nuove forme di sostenibilità. La vulnerabilità umana, resa ancora più attuale dal COVID-19, viene quindi proposta dall'autore come una condizione esistenziale permanente, capace tuttavia di generare nuovi adattamenti creativi e nuove potenzialità. Posta in questa cornice di significato, la pandemia può costituire una sfida per ogni singola persona e per intere comunità.

*Parole chiave:* Figura, sfondo, emergenza, vulnerabilità, strategie adattive.

## ***Esperimento: estetica e reciprocità nella clinica contemporanea***

Luca Pino

### **Riassunto**

L'autore offre una riflessione rispetto all'utilizzo dell'esperimento nella clinica gestaltica. Partendo dagli sviluppi e dagli studi attuali sulla Conoscenza Relazionale Estetica e sulla reciprocità in psicoterapia (Spagnuolo Lobb, 2017a; 2017b; 2020), presenta l'uso dell'esperimento come possibilità del campo fenomenologico, piuttosto che come una tecnica rigida e pre-ordinata. L'attenzione epistemologica è finalizzata a chiarire come il focus terapeutico sia principalmente il contatto e il sé in contatto. L'esperimento può essere un modo per inserire la "novità" nel processo terapeutico utilizzando gli strumenti estetici e fenomenologici della terapia della Gestalt. In particolare, l'autore, vuole definire l'esperimento in un'ottica relazionale e di campo. Si tratta di ricontestualizzare un tema importante dell'epistemologia gestaltica riconducendolo sia alla teoria del sé, che ai bisogni e alle sofferenze che oggi i pazienti portano in terapia.

*Parole chiave:* contatto, esperimento, teoria del sé, reciprocità, tecnica.