

# QUALE EPISTEMOLOGIA PER UNA RELAZIONE D'AIUTO COMPRENSIVA? "DISCORSO AL DI LÀ DEL METODO"

**Sergio Mazzei**

Psicologo, psicoterapeuta direttore dell'Istituto Gestalt e Body Work, Cagliari

**"INformazione Psicologia Psicoterapia Psichiatria", n° 41-  
42, settembre - dicembre 2000 / gennaio - aprile 2001,  
pagg. 34 - 37, Roma  
<http://www.in-psicoterapia.com>**

È molto confortante per me sentire i miei colleghi che parlano di una condizione dove sono presenti più "buchi" che "formaggio" poiché questo mi trasmette un senso di solidarietà riguardo a quella che è la mia confusione personale. Sono arrivato alla conclusione di avere poche certezze o meglio di non avere alcuna chiarezza stabile. Sono arrivato alla conclusione che la confusione è la condizione ordinaria di esistenza. Penso tra l'altro che dire che ci sono più "buchi" che "formaggio" non fa altro che confermare i risultati a cui è pervenuta la fisica moderna che ha appunto sottolineato che noi siamo "seduti sul vuoto", cioè siamo seduti sul "buco"... e quindi che di "formaggio" ce n'è ben poco. È molto più facile dire che siamo abituati a strutturare una percezione "formaggiosa", mi verrebbe da dire, ovvero a illuderci che ciò che noi percepiamo abbia una configurazione, una struttura stabile.

Mi viene in mente ciò che diceva Gregory Bateson tempo fa durante una conferenza. Egli chiese al pubblico che alzassero la mano quelli che credevano di vederlo. Ora, siccome in molti alzarono la mano, egli ne dedusse che la pazzia doveva essere collettiva. In realtà, aggiunse, ciò che noi percepiamo è solo un'accozzaglia, un mucchio di conclusioni preprogrammate che, per diversi motivi che non voglio qui analizzare, portano alla conclusione che esista qualcosa di certo, qualcosa di definitivo. Personalmente io non mi fido di nessuno che abbia una certezza particolare, a meno che non mi parli della sua confusione. Credo che nell'attività psicoterapeutica e/o di counselling oltre alla rinuncia al "potere" e al "giudizio", come hanno sottolineato i miei colleghi prima, bisogna anche giungere alla rinuncia alla "chiarezza". Mi sembra fosse Alan Watts in passato che sosteneva che di tutti coloro che o non fumavano o non bevevano o non manifestavano un qualche tipo di atteggiamento "nevrotico", lui non si fidava. Io nemmeno, per quanto possano insistere nel raccontarmi

che le cose stanno così. Preferisco diffidare e chiudermi nel mio spazio personale come una tartaruga, piuttosto che correre il rischio di fidarmi di qualcuno che voglia impormi un modello di "come devo essere", ovvero che mi dica che se soffro sono sbagliato, che se balbetto sono sbagliato, che se sperimento emozioni come l'invidia, la paura, la rabbia e compagnia bella, questo non va bene. Piuttosto preferisco mettere in discussione un'autorità di questo tipo. Tra l'altro mi sembra, avendo leggiucchiato qualcosa riguardo a questo argomento, che lo stesso Bacone diceva che la verità è *filia temporis* e non *filia auctoritatis*. Ovvero fa parte delle convinzioni di un periodo, di un momento storico e culturale.

Qualcuno è venuto a raccontarci che le cose stanno in un certo modo. Anche lo psicologo americano Charles Tart, studioso degli stati di coscienza, sosteneva che la verità è una costruzione e una conclusione semiarbitraria che alcune persone hanno stabilito, come il tentativo fatto da un piccolo gruppo di scienziati negli anni Venti-Trenta, il cosiddetto "Circolo di Vienna", matematici, filosofi ecc., i quali fondandosi su ciò che chiamavano "positivismo logico" volevano a tutti i costi mettere i puntini sulle "i" e risolvere tutti i problemi e contraddizioni che potevano esserci nel mondo scientifico e filosofico per rendere coerenti e verificabili i propri enunciati e proposizioni. Parallelamente, nello stesso periodo, Wittgenstein faceva la stessa cosa sul piano del linguaggio ed Hilbert su quello della assiomatizzazione delle teorie scientifiche.

Questo tentativo di purificazione del pensiero sembrava potesse essere utile per porre la parola fine alla ricerca umana, ma successivamente si è però rivelato essere solo uno svuotamento, poiché si è arrivati alla conclusione che viviamo "senza fondamento", che non c'è una verità certa. Esiste solo la pubblicità. Ci sono i videoclip, c'è un mercato che decide che siccome ci sono delle "giacenze in magazzino" bisogna mettere in evidenza un prodotto. Quindi esistono delle logiche che cercano di sfruttare i "poveri gonzi" e spingerli a credere a ciò che stanno affermando. Già Kant negava all'intelletto la possibilità di cogliere la "cosa in sé", Nietzsche parlava di ineluttabilità del nichilismo ed Heidegger di "fondamento senza fondo". Anche Popper ha dimostrato che la "verifica" non è sufficiente a garantire la verità di una teoria scientifica e che in realtà la scientificità di una teoria consiste proprio nel suo "fallibilismo", e lo stesso Einstein sosteneva che nella misura in cui le proposizioni matematiche si riferiscono alla realtà esse non sono certe, e nella misura in cui esse sono certe non si riferiscono alla realtà. Ora, secondo me, dal punto di vista della relazione d'aiuto bisogna ricordarsi quanto il gran capo Fritz ci diceva a proposito dell'apprezzamento delle differenze. È tutta qui la sostanza dell'epistemologia gestaltica, semplicemente, come diceva prima Paolo Quattrini, la relatività della nostra personale ed illusoria visione. Noi non possediamo certo la verità, però siamo comunque responsabili e proprietari della nostra creatività e della nostra immaginazione, dei

nostri sentimenti e del nostro vissuto, e guai a chi ce li tocca! Allora quello che secondo me va fatto all'interno di una relazione d'aiuto è stimolare ed aiutare il cliente ad assumere una "posizione", cioè ad accettare di essere ciò che è. Bisogna aiutarlo a trovare il coraggio di essere. Viviamo in "mare aperto" e forse quello che dobbiamo fare non è tanto interrogarci sulla sua natura, ma piuttosto imparare a nuotare.

Noi non sappiamo cos'è il "mare", forse questo è un mistero troppo grande. Possiamo anche riferirci agli insegnamenti dell'Oriente che ci parlano di Brahaman, del Dharmakaya, dello stato primordiale per cercare di comprendere il senso dell'assoluto, ma d'altra parte viviamo in un mondo illusorio e dobbiamo barcamenarci in mezzo a cose che non hanno né capo né coda. Probabilmente il punto sta nello sviluppare un maggiore distacco rispetto alle nostre pretese interne di avere qualche certezza. La "Maya" non deve essere presa troppo sul serio, diceva sempre Alan Watts. La "Maya" è il mondo fantasmagorico delle nostre illusioni che continuamente appaiono in figura rispetto allo sfondo e che ci danno l'impressione che le cose sono così e che saranno sempre così. In realtà si tratta di un grande gioco, o come dicevano gli Indù, della danza cosmica di Shiva, dove tutto improvvisamente arriva, passa e si trasforma. Noi ci troviamo all'interno di questa grande baraonda. Ciò che è centrale in tutto ciò, come anche dice Don Juan, il maestro di Carlos Castaneda, è quello di imparare a "governare il mondo", cioè organizzare la visione e trovare la nostra centralità piuttosto che cercare di cambiare i contenuti della mente, migliorarli, accettare o rifiutare qualcosa. È come realizzare il "punto zero" dell'indifferenza creativa di Perls. Quasi tutto è proiezione, sosteneva Perls come Jung e anche nell'insegnamento del buddhismo si parla di "visione karmica" e si dice che se degli uomini ciechi devono descrivere un elefante, uno dirà che è una specie di soffitto perché tocca la pancia dal di sotto, un altro dirà che è come un grosso tronco perché tocca una zampa, un altro dirà che è come una corda perché tocca la coda e così via. Poiché la nostra rappresentazione della realtà è molto più facile da afferrare che non la realtà stessa, tendiamo a confondere le due cose e a prendere i nostri concetti e i nostri simboli per la realtà.

Lo studioso di semantica Alfred Korzybsky puntualizzò tale questione con la sua sintetica formula "la mappa non è il territorio". Feyerabend ci fa presente come i vari standard interpretativi utilizzati dai filosofi della scienza (Bacone, Cartesio, ecc.) abbiano sempre fatto riferimento a modelli euristici predefiniti. Egli sostiene nella sua epistemologia, che "l'anarchica sarebbe un'ottima base su cui fondare l'epistemologia e la filosofia della scienza". Nessuna teoria psicologica è infatti in accordo con tutti i fatti noti del suo campo. Piuttosto queste rispecchiano lo sfondo storico e culturale in cui sono inserite. Tra teoria e fatti c'è sempre una soluzione di continuità e di reciproco arricchimento ed è proprio ciò che permette lo sviluppo e l'esperienza. Nella psicoterapia della Gestalt si propone di eliminare la "o"

sostituendola con la "e". Io non sono "questo o quello" ma piuttosto sono "questo e quello". È cioè necessario integrare le polarità piuttosto che eliminarle. Possiamo essere oggettivi e soggettivi, metodici e ispirati, strutturati e istintivi, cognitivi e viscerali, ecc. in una epistemologia fenomenologica in continuo rinnovamento ed esistenzialista nella sua accettazione di debolezza e incertezza. Nel lavoro di counselling bisogna aiutare il cliente a mettere a fuoco la consapevolezza sui suoi processi bloccati o distorti e agire in modo da "destrutturare" la sua abituale visione delle cose e il modo in cui organizza la sua esperienza. Sappiamo dalle ricerche fatte da Roger Sperry che abbiamo due emisferi cerebrali, uno analitico e razionale, il sinistro, e uno intuitivo e un po' pazzo che è il destro. Dall'azione reciproca di questi emisferi sorge una polarità. Ci si trova davanti alla classica opposizione tra "ragione" e "cuore". Anche i Polster parlano di "Polarities" da integrare e in effetti ricalcano la classica posizione hegeliana della tesi-antitesi-sintesi o di integrazione del dualismo Yin-Yang nel Tao. La polarità è quindi una condizione naturale dell'individuo. Sappiamo che non c'è buio senza luce, non c'è forza senza debolezza e così via. Siamo quindi all'interno di un gioco continuo di polarità che ci vengono da questi stimoli continui dei nostri emisferi cerebrali. La verità encefalo-epistemologica sta nell'ambidestria cerebrale, dice Morin. Solo quest'ultima può produrre il pensiero complesso che permette di concepirla.

Anche se scientificamente discussa, è peraltro interessante considerare la concezione del cervello triunico elaborata da MacLean e sviluppata poi da Laborit che individuava appunto tre cervelli in uno, e cioè il rettiliano che è l'istintivo, il mesoencefalico che è quello affettivo ed il corticale che è il razionale. Se colleghiamo quindi la complessità biemisferica o bicamerale come ne parla Julian James, con la complessità triunica abbiamo una connessione complessa tra razionalità, affettività e pulsionalità e questo concetto fa venire in mente la trinità cristiana e il corpo, la voce e la mente della visione buddhista. Noi siamo quindi il risultato dell'azione di innumerevoli fattori che sono in polarità tra di loro ed il nostro lavoro sta nel cercare di integrarli. Dobbiamo entrare in contatto con ciò che siamo e, una volta che siamo divenuti consapevoli delle nostre polarità, allora possiamo farci qualcosa. Anche in politica si dice che c'è la diplomazia e che in una condizione di conflitto si cerca di venirsi incontro, si cerca di parlare, perché la guerra fa male a tutti. Anche nel lavoro gestaltico, per esempio nel lavoro della doppia sedia, si deve cercare di far incontrare le parti in lite, come la debolezza, cioè il "buco", e la forza, cioè il "formaggio" e così via. Se riusciamo a trovare un'armonizzazione tra i poli possiamo senz'altro vivere in modo più decente. Per concludere voglio leggervi un brano tratto dall'Upanishad che recita così:

nei sogni non esistono in realtà né carri né cavalli e nemmeno la strada sulla quale i carri possano passare, eppure tutto ciò viene creato mentalmente, veduto e sentito in un istante. non esistono in

realta né stagni né laghi né fiumi, eppure tutti appaiono in virtù del pensiero. questo potere di emanare qualsiasi numero di forme da sé stesso è il potere creativo dell'uno.