

COUNSELLING E MEDIAZIONE FAMILIARE: UNA POSSIBILE INTEGRAZIONE TRA APPROCCIO RELAZIONALE E GESTALT

Claudio Billi

Psicoterapeuta con direttore dell'Istituto Mille e una Meta, Livorno

**"INformazione Psicologia Psicoterapia Psichiatria", n° 41-
42, settembre - dicembre 2000 / gennaio - aprile 2001,
pagg. 60 - 63, Roma
<http://www.in-psicoterapia.com>**

Il senso del mio intervento è quello di indagare la possibilità di recuperare uno spazio ai processi cognitivi nell'ambito del counselling ad orientamento Gestalt, superando in parte l'assunto del "qui e ora" gestaltico e cercando di vedere come è possibile fare questo senza snaturare lo spirito della Gestalt.

Questo obiettivo nasce anche da una storia personale. Io ho intrapreso una prima formazione in ambito cognitivista: a quel tempo ero appassionato delle modalità con cui funziona la nostra mente, dei processi cognitivi, della costruzione del significato; mi sono poi successivamente avvicinato alla Gestalt e nella pratica clinica di questi ultimi anni mi sta apparendo sempre più evidente che questi due punti di vista non sono poi così lontani, ed anzi c'è un bisogno di consapevolezza a livello emozionale che lascia poi uno spazio ad un bisogno di comprensione e di costruzione del significato.

È necessario intenderci inizialmente su alcuni termini: il concetto di *ragione* è cambiato moltissimo nell'ambito cognitivista rispetto a quelli che erano i modelli degli anni '60-'70, i modelli razionalisti di Beck ed Ellis, e si evolve adesso, nell'ambito della complessità, verso un concetto più generale di *sistema di conoscenza*.

Un sistema di conoscenza è un sistema complesso che permette la costruzione di significati, però la costruzione di questi significati passa attraverso registri diversi: un *registro procedurale-motorio*, che richiama in primo luogo la consapevolezza corporea, un *registro semantico-dichiarativo*, che è quello più inerente ai processi cognitivi,

alla razionalità e poi un *registro irrazionale-immaginario* che riguarda l'area affettiva del soggetto.

In ogni caso un sistema di conoscenza ha un obiettivo fondamentale: quello di poter mettere in grado il soggetto di fare delle *previsioni* sul mondo attraverso la costruzione di rappresentazioni. La capacità di fare previsioni è un elemento fondamentale per la sopravvivenza dell'individuo, non solo dell'essere umano ma della catena animale in genere: quindi più si va verso livelli di complessità e maggiore diventa la capacità predittiva. Da questa definizione appare abbastanza evidente che i concetti di ragione ed emozione, così come erano proposti dalla letteratura degli anni '60-'70, sono completamente superati: ragione ed emozione sono sistemi che operano in parallelo, si influenzano a vicenda, hanno interconnessioni complesse che si radicano nel corpo, negli affetti, nei processi emozionali.

Il cognitivismo è andato evolvendo, negli ultimi anni del secondo millennio, verso la prospettiva, più complessa, del *costruttivismo*, che parte dall'idea che l'essere umano costruisce una mappa di significati che gli permettono di sopravvivere nel mondo: oggi si parla di *stili cognitivi* non più come processi che derivano dalla psicologia della percezione, ma come insieme di modalità complesse, che derivano anche dalle prime esperienze affettive, dai primi *pattern* di attaccamento. Tutta la *teoria dell'attaccamento*, così come viene sviluppata da Bowlby, dalla Ainsworth e dalle più recenti evoluzioni negli studi della Patricia Crittenden, dimostra come ad un modello di attaccamento corrisponde anche la costruzione di un significato, la costruzione di un sistema di conoscenza che si articola in *schemi* sopra e sotto ordinati, in *processi* con cui questi schemi si legano tra di loro. Questi processi sono caratterizzati da maggiore rigidità in alcuni stili cognitivi e da maggiore lassità in altri, ma hanno comunque, come elemento comune, quello di costruire predizioni valide sull'ambiente, innanzitutto sull'ambiente familiare e quindi sui primi legami importanti, sui primi legami affettivi con le figure di riferimento.

Come è possibile lavorare sul processo di costruzione del significato, qual è il punto chiave su cui far leva, anche in una attività di counselling, quindi in un intervento a breve-medio termine?

Il punto centrale, per quella che è la mia esperienza, è il concetto di *invalidazione*.

Proprio perché un sistema di conoscenza si organizza e si struttura in una maniera coerente, ha un vantaggio fondamentale: quello appunto di costruire predizioni coerenti. Però la coerenza ha un prezzo, e il prezzo è quello di non permetterci di rispondere a tutti gli stimoli, a tutte le occasioni della vita che, in alcuni casi, vanno contro questa coerenza. È il momento in cui il sistema di conoscenza è invalidato: un evento della vita, un processo personale, una

situazione di dolore, porta il sistema di conoscenza a non metterci più in grado di predire, di risolvere un problema, di comprendere.

Il momento dell'invalidazione, che di solito è quello che porta il cliente a chiedere aiuto, o comunque ad intraprendere un percorso di conoscenza, dall'essere un momento di crisi diventa lo spunto per un percorso di crescita. Citando Vittorio Guidano, recentemente scomparso, si potrebbe parlare di lavorare per "spostare l'angolo di osservazione dei problemi"; Guidano usa la metafora del film, come se, dando la cinepresa in mano alla persona che in quel momento agisce il ruolo di regista, si potesse provare, nell'ambito di singoli frammenti di esperienza, a mettere a fuoco un particolare, ad allontanare la cinepresa come se si volesse avere un effetto di campo, a fermarsi con la moviola su un punto, a passare sul punto successivo: queste sono tutte modalità per stimolare la persona a costruire un significato in maniera diversa rispetto al modo in cui il suo sistema solitamente lo porta a costruire. Questa esperienza è un'esperienza che porta una novità, una novità profonda, che ha i suoi riflessi anche a livello emozionale. Non si tratta di capire se è nato prima l'uovo o la gallina, credo che sia ormai ovvio che un cambiamento si ottiene sia in un senso che in un altro, proprio perché i sistemi di conoscenza sono paralleli e si influenzano quindi a vicenda.

L'obiettivo di un intervento su un sistema di conoscenza è quello di renderlo più *flessibile* possibile, per poter rispondere meglio all'invalidazione, per poter cioè rispondere meglio a quelle situazioni della vita che il sistema non è abituato a costruire: quindi aumentare la capacità di *differenziazione dei significati*, lavorare sui processi cognitivi di lassità o rigidità che sono tutti e due funzionali, in qualche modo, a mantenere una coerenza, lavorare sull'*integrazione dei significati* e sulla loro *gerarchizzazione*. L'obiettivo è quello di arrivare a costruire una flessibilità: la flessibilità è ciò che ci permette di costruire predizioni varie e di saperle soprattutto modificare nell'ambito di una complessità che è la vita e che è il nostro sistema di relazioni con gli altri.

La mia personale ricerca in ambito clinico riguarda l'utilizzazione della raccolta della *storia di vita* del paziente come fase iniziale del percorso di terapia. Per quella che è stata la mia esperienza, nella Gestalt non si usa questo tipo di strumento, anzi sembra quasi che parlare del passato non sia parlare del "qui e ora"; io credo invece che parlare del passato e ricostruire una storia di vita nei primi incontri (di solito in terapia si usano, per questa fase, che è chiamata *assessment*, i primi 3/4 incontri) diventi un'esperienza che la persona fa di rivedere retrospettivamente alcune scene salienti della sua vita.

L'*assessment* non è un'anamnesi, è la rievocazione di scene, di episodi che la persona fornisce spontaneamente, quindi operando già

una selezione in questo ambito, e questa selezione è significativa di quali processi utilizza, evidenzia, a quali elementi attribuisce un significato, perché lo attribuisce, e perché proprio quelli; dà a chi conduce l'intervento la possibilità di farsi un'idea sui processi cognitivi della persona, sul suo stile di relazione, ed è anche un modo di entrare in relazione durante la terapia.

Nella mia pratica clinica ho trovato molto utile questo strumento, e penso che il rispetto del "qui e ora" gestaltico non sia del tutto imprescindibile da questo percorso. Ho trovato ad esempio nel modello della *psicologia degli enneatipi*, così come viene proposto da Claudio Naranjo, uno stimolo importante alla confluenza del lavoro sull'emozione, sulla passione dominante, con il lavoro sulla fissazione cognitiva, che contiene il problema emozionale della persona. Emozioni e contenitore cognitivo sono da vedere sempre e comunque insieme. Tutti sappiamo che il percorso di terapia è un percorso per piccoli frammenti, per frattali; spesso all'interno di una seduta si arriva a provocare una modificazione emotiva, anche se breve, significativa: se non si dà alla persona la capacità di inglobare, in qualche modo, questo cambiamento nel suo sistema di conoscenza, io credo che il rischio è quello di perdere questa modificazione. L'essere umano usa sempre questi due registri che devono essere integrati insieme, per cui il processo di consapevolezza comunque avviene e se, in qualche modo, non lo gestiamo nell'ambito della relazione, comunque la persona lo gestisce per conto suo: quindi non lavorare sul sistema di conoscenza significa, dal mio punto di vista, perdere un'opportunità importante. Tra il cognitivo e l'emozionale non esiste contrapposizione ed è chiaro che quando si parla di conoscenza si parla sempre di conoscenza complessa e quindi anche di conoscenza emozionale.

BIBLIOGRAFIA

1. F. Mancini, A. Semerari, *La psicologia dei costrutti personali: saggi sulla teoria di Kelly*, Milano, Angeli, 1985.
2. L. Cionini, *Psicoterapia cognitiva: teoria e metodo dell'intervento terapeutico*, Roma, La Nuova Italia Scientifica, 1991.
3. V. Guidano, *Il Sé nel suo divenire: verso una terapia cognitiva post-razionalistica*, Torino, Bollati Boringhieri, 1992.
4. B. Bara, *Manuale di psicoterapia cognitiva*, Torino, Bollati Boringhieri, 1996.
5. P.M. Crittenden, *Attaccamento in età adulta*, Milano, Raffaello Cortina, 1999.