

Claudio Narajo
estratto da "Per una Gestalt viva"

12. *Esercizi di Gestalt*

Gli esercizi psicoterapeutici sono stati uno dei miei interessi specifici fin dall'inizio della mia carriera. Ho cominciato a introdurli sistematicamente in alcuni *work-shop* già al tempo in cui lavoravo a Esalen, alla fine degli anni '60. Dopo che Fritz partì per il Canada conducevo due tipi di *work-shop* laggiù: mentre alcuni (in collaborazione con Bob Hall e Jack Downing) erano normali *work-shop* di Gestalt (allora Jim Simkin conduceva i *work-shop* di formazione), in altri mi avvantaggiavo dell'opportunità offertami dai miei patrocinatori di essere innovativo e dedicavo le mattinate alla meditazione, le serate al lavoro gestaltico con la sedia calda e i pomeriggi a qualcosa di intermedio: esercizi in piccoli gruppi in cui esaminavo l'interfaccia tra meditazione e incontro.

Penso che molto di ciò che accade in psicoterapia, e in definitiva qualunque cosa, sia veramente ciò che fa il paziente; nella misura in cui è un processo interiore il cui risultato è la convergenza della volontà di vedere e di quella di guarire. La psicoterapia, da un certo punto di vista, si può considerare il contesto in cui questo evento interiore può determinarsi: un sostegno per un processo di auto-terapia. Per quanto aiuto possano offrire l'essere e l'abilità del terapeuta in qualunque modo, c'è un'altra cosa che è il lavoro psicologico su se stessi, e molte persone lo fanno per tentativi, anche senza sottoporsi a una psicoterapia formale o a una guida spirituale.

Questo mio punto di vista, sulla possibilità e importanza del lavoro di auto-terapia (che trova sostegno anche nell'invito di Fritz all'auto-terapia presente negli esercizi di Gestalt del classico del 1965)

PASTE TERZA

mi è sempre stato molto a cuore, nell'ottica di escogitare strutture interpersonali che incarnino principi terapeutici generali e che quindi possano costituire utili strumenti perché le persone portino avanti, aiutandosi reciprocamente, il lavoro su se stessi. Nel corso degli anni ho anche perfezionato la situazione sperimentale al punto di ottenere risultati terapeutici sostanziali, sulla base dell'ipotesi di una tecnica del genere per far lavorare le persone una con l'altra.

Approfondii la conoscenza di molti di questi esercizi terapeutici per piccoli gruppi all'inizio degli anni '70, in connessione con l'esperienza di insegnamento che divenne l'"Istituto SAT", un aspetto del quale era la strutturazione di un gruppo come sistema di auto-guarigione. Gli esercizi per piccoli gruppi in questa occasione servirono sia a scopo terapeutico sia formativo, e tra di essi c'era una serie di "Esercitazioni di Gestalt" in cui cercavo di fornire ai partecipanti l'opportunità di concentrarsi sullo sviluppo di capacità specifiche, quali ascoltare, controllare il continuum di consapevolezza, osservare il linguaggio del corpo, riflettere, ecc.

Gli esercizi di Gestalt che ho selezionato e raccolto in questo capitolo hanno in comune questo duplice collegamento con la terapia e la formazione. Sono giunto a considerare i primi tre - che mettono in evidenza il senso di presenza e il senso di Io-Tu distinto da quello di Io-Cosa che sostituisce l'altra persona - un valido fondamento per ogni formazione psicoterapeutica, insieme a tutti gli aspetti del continuum di consapevolezza. La descrizione specifica di quest'ultimo, data in seguito, è ripresa, (tranne che per i commenti introduttivi) dalla trascrizione di un *work-shop*, e descrive una particolare variazione del genere che definisco "continuum di consapevolezza in un contesto meditativo". "Contesto meditativo" qui non sta solo a indicare l'"ambito della meditazione" generato dall'atteggiamento meditativo dell'ascoltatore, ma anche la limitazione della consapevolezza stessa della meditazione, allo scopo di comprendere la meditazione tramite l'attenzione selettiva a punti come lasciar andare, consapevolezza del corpo, consapevolezza dei sentimenti, consapevolezza complessiva, ecc.

Anche l'ultima serie di esercizi relativi al conflitto tra Persecutore e Vittima, costituiscono un'ottima opportunità di formazione,

come anche un'opportunità terapeutica, in quanto allenarsi a passare attraverso i quattro stadi del confronto comporta per la persona, oltre all'esercizio dell'intuizione, la capacità di stimolare espressioni emotive, e in particolare la rabbia.

12.1 Esercizi con Io e Tu³

Il primo esercizio si può considerare sia come sviluppo di qualcosa di implicito nella terapia gestaltica, sia come un prestito dal sufismo: l'esercizio di focalizzazione sul senso di presenza o individualità. Similmente il secondo si può ritenere sia l'elaborazione di qualcosa già presente nell'approccio gestaltico sia un prestito: la valorizzazione del senso dell'individualità dell'altro, il senso di "Tu" in contrapposizione all'esperienza dell'altro come "cosa". Lavorando separatamente con me stesso e con gli altri su queste due tecniche, ho naturalmente scoperto il potere della loro combinazione: l'esercizio di essere allo stesso tempo attenti alla presenza e all'essere di se stessi e degli altri.

Mentre cercavo e condividevo la mia ricetta spirituale, non ho potuto evitare di apprezzare in retrospettiva Fritz per l'esercizio Io-Tu che prescriveva, e che io ho trascurato sia di praticare

³ Sebbene io presenti questi tre esercizi talmente in breve che si possono leggere virtualmente in un attimo, penso che valga la pena di approfondire ciascuna esperienza tramite la pratica, in particolare in situazioni di gruppo, facendo una rotazione tra i membri del gruppo nel corso di diversi incontri. Inoltre, con il tempo, sono arrivato a conoscere bene la validità di molti di questi esercizi per la formazione, soprattutto da quando ho progettato per la prima volta un programma di formazione terapeutica durante gli anni '70, nell'istituto SAT. Da allora ho preferito una situazione che non fosse né di mera terapia, né di formazione professionale, ma un ibrido atto a sviluppare potenziali terapeuti da profani, strutturando i gruppi come sistemi auto-terapeutici e di auto-mantenimento psicologico. Sebbene in questa attività di combinare lavoro sperimentale sofisticato e formazione terapeutica io abbia tratto ispirazione anche al di fuori della terapia gestaltica, la mia pratica naturalmente è stata fortemente influenzata dalla Gestalt e, ai fini di questo capitolo, ho scelto alcuni esercizi che si possono considerare incarnazioni dirette delle idee della Gestalt.

PARTE TERZA

sia di trasmettere con il resto dell'eredità della Gestalt. Nell'esercizio di Fritz due persone dicevano realmente una serie di frasi con Io e Tu in diverse combinazioni e ritmi, alternandosi.

Allora io sentivo che l'esperienza non andava molto oltre al gioco di parole, e forse anche altri non hanno apprezzato il punto importante in esso presente: l'equilibrio tra l'"io sono" e il senso di ciò che è altro. Alcuni degli esercizi che ho scoperto io stesso e che ho descritto per gli altri possono essere utili a chi non si è mai concentrato prima sul tema Io-Tu. Li ho utilizzati in molti gruppi e i partecipanti li hanno trovati sia significativi personalmente sia sostanziali in quanto parte della loro formazione professionale.

a) Presenza

Siedi di fronte ad un'altra persona e chiudi gli occhi. Fa attenzione alle sensazioni corporee, alla posizione e alla espressione del viso, e correggi la posizione o l'atteggiamento nel modo che suggerisce la consapevolezza. Sii come vuoi essere momento dopo momento.

Ora apri gli occhi rimanendo fermo con il corpo e il pensiero. Rilassa il tuo corpo e permettilti di sentirti a tuo agio qualunque cosa tu cerchi di fare e, mentre consenti alla tua mente di restare in silenzio, concentrati sul senso dell'*esistenza*.

Senti "io sono qui".

Dopo qualche tempo passato di fronte al senso dell'io, mentre ti rilassi con mente silenziosa, porta nella consapevolezza il respiro, e sposta la tua attenzione da "io" a "qui", mentre ripeti mentalmente "io — sono — qui", in sincronia con inspirazione, pausa ed espirazione (non tentare di fare nulla di particolare durante la pausa dopo l'espirazione).

Continua con la massima costanza di attenzione possibile

b) Tu

Come nell'esercizio precedente, comincia stando di fronte a

un altro, chiudendo gli occhi, rendendo ottimali posizione, atteggiamento e condizione; poi, dopo un periodo in cui ti permetti di sentirti in pace, per quanto puoi, apri gli occhi, rimanendo seduto, fisicamente rilasciato e concentrato, e - senza impegnarti in dialoghi né mentali né non mentali - dimentica te stesso per quanto possibile e focalizzati sulla sensazione che la persona di fronte a te esiste realmente, che è una persona e non una cosa, un essere consapevole.

e) Io -Tu - Infinito

Dopo aver preparato la concentrazione come in precedenza, continua a cercare di raggiungere il silenzio mentale con gli occhi aperti e con il sostegno del rilassamento fisico, concentrati sia su *io* sia su *tu*, mentre contemporaneamente evochi un senso di infinità intorno ad essi.

Sperimentalo, tendendo ad intensificare contemporaneamente il senso di presenza in sé e nell'altro e un senso di profondità cosmica. Lascia che il senso di infinitezza sostenga il tuo rilassamento e dissolva la tua mente. Forse ti potrà essere utile ripetere di tanto in tanto nella mente:

io— tu—nulla
oppure
io — tu — infinito
oppure
io — tu — egli/ella/esso
come preferisci.

12.2 Il continuum, di consapevolezza, in un contesto meditativo

Il continuum di consapevolezza rappresenta, per la terapia gestaltica, quello che la libera associazione rappresenta per la psicoanalisi: inizio e fine della terapia. Inizio, in quanto fornisce lo specchio su cui si riflettono le differenze psicologiche delle persone, e da cui il terapeuta trae i suoi spunti; fine perché,

PARTE TERZA

proprio come la libertà di associare liberamente senza resistenze può considerarsi un segno di completezza dell'analisi, la capacità di sperimentare soddisfazione e profondità in qualunque qui e ora è il traguardo della Gestalt.

Io credo che, nonostante si faccia un gran parlare del continuum di consapevolezza, non si dedichi alla pratica l'attenzione che merita, perché si tende a non vederlo abbastanza come pratica - pratica di un sano atteggiamento centrato sul presente - ma, piuttosto, come un semplice punto di partenza per altri interventi e indicazioni terapeutiche.

Poiché lo ritengo un esercizio psicologico valido di per sé, e che si potrebbe effettuare meglio con lo stimolo della comunicazione interpersonale, di solito lo inserisco come completamento alla terapia vera e propria e, in variazioni come quella che segue, come parte della formazione.

Coloro che hanno fatto esperienza con l'esercizio del continuum di consapevolezza non possono non aver notato che, come tutti gli esercizi psicologici, a volte è soddisfacente e produttivo, a volte superficiale: come un episodio della propria storia apparentemente senza significato, più che altro un elenco di percezioni: ora guardo il tappeto, sento una macchina che passa, ecc. Dove è il mistero? Cos'è che rende l'atto di diventare consapevoli del momento qualcosa di profondo? Che cosa fa sì che a volte l'atto di consapevolezza sia profondo?

Penso che ci si possa avvicinare in diversi modi alla risposta: uno di questi è l'esperienza della *presenza*, l'esperienza di "sono qui". Ci sono occasioni in cui ci sperimentiamo come cose e occasioni in cui ci sperimentiamo come *esseri umani*. Questo può sembrare uno stato di grazia, come la percezione del mondo in generale: a volte l'albero di fronte alla nostra casa è poco interessante per noi, mentre altre volte vediamo splendere la sua bellezza; a volte il mondo è opaco, mentre altre volte ha significato, significato non intellettuale ma affettivo, e lo stesso vale per la gente. Una persona, come ha rilevato Buber, a volte per noi è una cosa, non veramente un "tu", e penso che l'esperienza dell'"io" e l'esperienza del "tu" vadano di pari passo. Quando sento che io sono sento che tu sei. Quando sono una cosa anche l'altro è una cosa. La mia opinione è che, quando la nostra percezione è una serie di fatti frammentati, sullo sfondo

di questa percezione non c'è alcun senso dell'esistenza e, al contrario, quando sentiamo di esistere, il mondo diventa radioso e pieno di significato. Altre volte la mancanza di vita dell'esercizio del qui e ora deriva dalla mancanza di volontà, conscia o inconscia, di osare essere spontanei, o da una mancanza di attenzione all'ovvio e da altre cause. Qualunque cosa sia, fa parte dell'arte del terapeuta portare alla vita questi prodotti morti.

Ma come possiamo rendere profondo un esercizio quando non è presente alcun terapeuta, e quando siamo in una situazione in cui sfruttiamo al massimo la nostra capacità di autoterapia?

L'interesse per questo tema mi ha indotto a sviluppare una serie di variazioni di quello che si può definire "il qui e ora alla luce della meditazione", come quella descritta in seguito. Un fattore che può influire sulla situazione è l'atteggiamento dell'ascoltatore. Quando lavoriamo come terapeuti, stiamo ad ascoltare per parte del tempo e possiamo aver notato che il modo in cui stiamo in silenzio produce effetti diversi. O forse ce ne siamo resi conto nel corso della vita quotidiana: ci sono silenzi profondi; a volte un ascoltatore ispira, a volte no; a volte il silenzio è una sfida, a volte no. Da che cosa dipende? Diciamo che è lo stato mentale che conta, e che lo stato mentale si comunica senza parole: lo stato mentale dell'ascoltatore può essere profondo o superficiale, e dal momento che è l'approfondimento della mente l'oggetto delle pratiche meditative, ne consegue che un ascoltatore può riuscire ad aiutare in un modo del tutto diverso da quello solitamente utilizzato nella pratica psicoterapeutica: non anticipando, né sforzandosi di capire, ma con l'impegno a *essere lì* in modo più sostanziale, accrescendo, per così dire, la densità del proprio essere, in modo che un silenzio più profondo possa stimolare una comunicazione più profonda. Ecco l'esercizio che vi voglio proporre ora: un esercizio del "qui e ora", in cui una persona effettua il classico esercizio gestaltico (a proposito del quale aggiungerò alcuni dettagli), mentre l'ascoltatore ascolta in modo particolare.

Descriverò ora un po' meglio il ruolo di entrambi, come il ruolo di un terzo che sarà in posizione di supervisore. Lavoreremo in gruppi di tre, ruotando in modo che ciascuno abbia dieci

PARTE TERZA

minuti per lavorare.

Ho appena usato il termine "lavoro", tanto predominante nel vocabolario di Fritz Perls. Sebbene lavorare con lui (o con altri terapeuti) comportasse la volontà di seguire direttive e di non difendersi di fronte a verità dolorose, questo esercizio del continuum di consapevolezza (la situazione di base della Gestalt) è già abbastanza "lavoro" di per sé. E' in primo luogo lavoro di attenzione. L'attenzione può essere superficiale o profonda, grossolana o sottile, costante o intermittente. Ed è lavoro anche osare, ed è lavoro abbandonare l'abituale manipolazione della nostra mente. Proprio come, nel corso della meditazione, arrivare allo stato di pace può richiedere molto lavoro, così questo non fare richiede molto sforzo per poter diventare senza sforzo; è lavoro andare con la mente dove essa vuole andare. Penso che a questo aspetto organismico del flusso dell'esperienza a volte non venga prestata sufficiente attenzione nella pratica gestaltica. Penso che persino la parola di Fritz Perls "continuum", nell'espressione "continuum di consapevolezza" potesse comportare un'allusione quasi poetica alla multidimensionalità della consapevolezza e al fatto che, in qualunque momento, possiamo prestare attenzione a innumerevoli possibili esperienze: suoni, immagini visive, emozioni, quello che stiamo facendo, la nostra voce, ecc. Non solo i diversi campi di consapevolezza si intersecano in ogni momento, tanto che ciascuno di essi può fare luce su di noi e portarci in una particolare direzione: se resistiamo alla tentazione di diventare manipolatori attivi della nostra esperienza, ma siamo realmente sensibili a dove vuole andare la nostra attenzione, si determinerà un particolare flusso psichico, sia che lo interpretiamo in termini di formazione di figura e sfondo, di autoregolamentazione, sia di semplice spontaneità o ispirazione. Questo atto molto semplice può richiedere molto coraggio, per cedere a ciò che viene. Richiede molto coraggio e anche umiltà; richiede molte cose questo "essere aperti all'esperienza".

Se vuoi dire qualcosa di non ripetuto, se desideri essere sorpreso da quello che dici, devi abbandonare la tua immagine di te. O ti occupi dell'espressione o dell'impressione. Molto di quello che succede nel continuum di consapevolezza è ancora nei limiti del ruolo, nei limiti del non fare cattiva impressione. E dico

LA TERAPIA GESTALTICA RIVISITATA

tutto questo perché penso che quello che succede in un esercizio di tale semplicità dipenda dal vostro grado di libertà; dipenda da quanto permettete che succeda e da quanto apprezzate il potenziale indefinito della vostra esplorazione. Dipende da voi renderlo un esercizio banale o una grande occasione; tutto dipende da quanto siete aperti e sinceri nel vostro desiderio di lavorare.

Voglio raccomandare a quelli che parleranno - in monologo - di prendere in considerazione i tre campi fondamentali della consapevolezza: percezioni, sentimenti e azioni. Sei sempre consapevole di ciò che ti arriva sia dai sensi esterni, sia dal tuo senso corporeo. Sei consapevole di ciò che fai non solo con il corpo e con la voce, ma anche all'interno della psiche (cose come aspettare di avere qualcosa da riferire, o scegliere tra prestare attenzione a una cosa o all'altra) e sei consapevole delle tue emozioni. Voglio suggerirti di non rimanere bloccato in un campo particolare. Sii certo che il tuo esercizio non risulti solo una enumerazione di percezioni o un'osservazione di ciò che fai. Continua a muoverti, continua a girare, ma metti in rilievo l'osservazione e l'espressione dei sentimenti. Sono i sentimenti che ci interessano di più. E' la vita emotiva che deve svelarsi; ma è utile, per diventare consapevole delle tue emozioni, che tu ti basi sulle tue percezioni, in modo da poter indagare su cosa senti in occasione di ciascuna delle tue percezioni, come questa. Non riferire soltanto i movimenti, le posizioni, le inflessioni della voce che osservi, ma usa l'osservazione delle tue azioni per indagare su cosa senti mentre agisci: usa le azioni come specchio per i tuoi sentimenti.

Ora passo alle istruzioni per l'ascoltatore. L'ascoltatore siede di fronte a chi parla, e non solo inibisce il linguaggio verbale (come è necessario in un monologo), ma anche il linguaggio corporeo. Offri al tuo partner l'esperienza di avere un mero testimone, qualcuno che c'è semplicemente, senza dare suggerimenti, senza approvare o disapprovare. Inibisci i sorrisi, le alzate di spalle, ecc. e prendi una posizione meditativa: non fare nulla oltre ad essere presente. Rilassa il tuo viso, rilassa i tuoi occhi, rilassa la tua lingua (che è attiva persino durante i discorsi interiorizzati, senza voce). E voglio invitare anche te a non cercare di capire ciò che dice il tuo partner. Probabilmente

PARTE TERZA

noterai che, non sforzandoti, capirai di più, non di meno. Invece di cercare di capire, usa il tuo impegno per fare attenzione, ponendo la tua attenzione sia dentro sia fuori: a ciò che vedi e alle parole che senti, e anche a quello che senti, momento dopo momento. Mentre nelle conversazioni convenzionali c'è una certa quantità di preparazione implicita a rispondere, rimani a riposo, senza altro compito che quello di fare attenzione al momento, al tuo partner. Fa sì che il tuo unico esercizio sia quello della continua attenzione senza giudicare. Quello che offri al tuo partner è pura e semplice presenza. Niente di più, e tuttavia è qualcosa il cui effetto, penso che lo osserverai, non è soltanto banale. Non è così facile, dal momento che c'è tanta coazione ad aiutare, coazione a rispondere, e chi parla a volte può sentirsi abbandonato.

La terza persona è un supervisore. Siede vicino alla coppia. Due persone sono l'una di fronte all'altra e il supervisore siede tra loro, di lato. Il supervisore farà una delle cose che fa il terapeuta: segnalerà quando vengono infrante le regole della Gestalt; ad esempio, quando viene detto qualcosa che non è espressione di un'esperienza, quando il paziente devia, spiegando, astraendo, raccontando storie, anticipando, ecc. Il supervisore osserva anche i gesti compulsivi dell'ascoltatore, che dovrebbe rimanere rilassato: cenni di assenso, gesti automatici, ecc, e li porta alla sua attenzione.

12.3 Esercizi Persecutore- Vittima

Penso che tutti sappiano che un incontro tra Persecutore e Vittima costituisce spesso il punto culminante di una seduta di Gestalt, il punto esplosivo di transizione verso uno stadio più sano.

Dato che chiunque abbia problemi interiori ha un Persecutore o Super-Io, e dato che per ogni Persecutore c'è una Vittima, penso che il tema dell'autocontrollo, dell'odio verso se stessi e dell'auto-manipolazione sia sempre presente nella nevrosi, e che perciò si possa scegliere in qualunque momento di focalizzarsi su questa scissione essenziale che sostiene il conflitto. Stando così la situazione, si presta in modo ideale a una sistematizzazione,

LA TERAPIA GESTALTICA RIVISITATA

e la serie di esercizi che descriverò in seguito costituiscono una progressione passo passo che ho progettato in vista di una situazione terapeutica di reciproca assistenza.

a) Primo stadio: auto-accusa come catarsi della rabbia del Super-Io

La catarsi, come dice Aristotele, è il punto centrale del dramma; stando così le cose, sembra molto adeguato usare la drammatizzazione come mezzo per rendere esplicito (e quindi portare a consapevolezza) l'odioso autocontrollo, che è normalmente implicito nel funzionamento nevrotico e nei disordini psicosomatici. (Lo psicoanalista argentino Angel Garma usava parlare dei "morsi del Super-Io sulla mucosa gastrica").

In occasione di questo esercizio di solito spiego che, quando i canali comportamentali per esprimere la rabbia sono bloccati da una proibizione interiorizzata, sarà difficile sperimentare l'emozione della rabbia e, al contrario, la drammatizzazione può facilitare l'accesso al sentimento. Qui posso usare la metafora di "riempire la pompa", "farlo uscire a martellate" (come diceva Fritz) finché l'acqua dell'emozione comincia a scorrere nelle parole, nella voce e nei gesti.

b) Secondo stadio: rovesciamento della Vittima

Invece di ripetere il solito gioco Persecutore-Vittima salto al rovesciamento della Vittima, l'applicazione più drammatica che conosco della tecnica di inversione nell'eredità implicita della Gestalt: qui chiedo ai membri del gruppo di interpretare la Vittima (cioè la personalità che era oggetto delle accuse del Persecutore nel precedente esercizio), ma non una Vittima implorante, colpevole e sofferente, ma consapevole della scorrettezza e della distruttività delle ingiunzioni del Persecutore; chiedo loro di prendere le parti degli oppressi perché non rimangano oppressi; di ribellarsi, di liberarsi del giogo del Persecutore e di rimproverarlo con piena ostentazione di rabbia nelle parole e nei gesti.

PARTE TERZA

c) Terzo e quarto stadio: rovesciamento del Persecutore e lavoro per un accordo.

Quando l'esercizio descritto in precedenza viene effettuato con una completa partecipazione esso può aprire, come in alcune sedute riuscite con la sedia calda, un importante varco psicologico: una certa liberazione dal Persecutore e una conseguente maggiore libertà interiore. Tuttavia ho l'impressione che non si tratti di una liberazione definitiva, e che lo stato di apparente libertà dal Persecutore non possa durare. A un altro livello, un ostacolo psicologico probabilmente diventerà evidente con il tempo e alla fine il Persecutore non deve venire amputato ma assimilato. Scopo della situazione tra Persecutore e Vittima, con incursioni in entrambe le polarità è, in altre parole, un processo di sintesi, di integrazione, di purificazione dialettica.

Perché questo accada, credo, il Persecutore deve abdicare - per quanto ci stesse dentro - a seguito di una completa comprensione di ciò che sta facendo e del desiderio di uscire da una situazione impossibile (che comporta un desiderio di essere utile al processo di guarigione).

Il rovesciamento della Vittima sana solo a metà la scissione fondamentale della psiche. L'altra metà è il rovesciamento del Persecutore: la volontà, da parte del nostro Sé controllore, arrabbiato, di rinunciare alla sua tirannia sulla psiche e di diventare vulnerabile e sensibile.

Penso che questo rovesciamento non comporti nulla che impedisca di immergersi nella parte del Persecutore, poiché il Super-Io è come un genitore che abbiamo creato per proteggerci e assisterci, in origine, e il Super-Io vuole solo aiutarci.

Il problema è che il nostro Super-Io è arrabbiato e impaziente, e vuole che noi cambiarne subito, e questo non è nella natura delle cose. Non potremmo forse educare il Persecutore a percepire la situazione impossibile che esso crea, a comprendere che, con la sua affermazione tirannica sulla psiche, non potrà mai ottenere la soddisfazione che richiede così avidamente? Non potremmo forse persuaderlo a voler dare un aiuto alla realizzazione del suo ideale senza imporlo? In ciò possono trovarsi alcune possibilità...

LA TERAPIA GESTALTICA RIVISITATA

Il rovesciamento del Persecutore (tramite il quale la persona viene invitata a spostarsi dall'accusa rabbiosa al contatto, come Persecutore, con i suoi desideri frustrati, e ad esprimerli con un atteggiamento di vulnerabilità) sembra un passaggio così naturale per proseguire il dialogo tra il sub-Sé dominante e quello dominato, che faccio una distinzione solo concettuale tra questi stadi. In pratica li propongo come passi di un processo ininterrotto. Quando faccio entrare i membri del gruppo a questo stadio del processo, suggerisco loro di cominciare dando voce al Persecutore (il genitore ulteriore), mentre è disposto ad ascoltare la Vittima come un bambino con i suoi bisogni. Paragono questa situazione a quella di due sub-personalità che sono concentrate nello stesso corpo e lo condividono, e sottolineo quanto è importante che imparino a vivere insieme nel miglior modo possibile. Invito anche a elaborare accordi, spostandosi verso un nuovo patto.

Come si può immaginare, in una situazione di formazione in cui gli individui ricevono stimolo e sostegno da uno o più colleghi in piccoli gruppi - il potere di questa serie di esercizi si può paragonare a quello di una seduta di Gestalt non strutturata e, almeno una volta, sono anche stato testimone di un'esperienza di morte psicologica, la "morte di un Io", il cui punto centrale era una convinta abdicazione del Super-Io dal suo ruolo tirannico.

