

# **LA LUNGA STRADA DEL CORAGGIO: DALLA PSICOTERAPIA DELLE ESISTENZE CON DISTURBI ALIMENTARI ALLA PREVENZIONE DEL DISAGIO RELAZIONALE NEL “VILLAGGIO GLOBALE”. LO SGUARDO DELLA PSICOTERAPIA DELLA GESTALT**

**Maria Mione ed Elisabetta Conte**

## **ABSTRACT**

In questa minilecture, saranno esposti alcuni aspetti tratti dal pensiero e dall'esperienza clinica elaborati dalle autrici, in base al modello della psicoterapia della Gestalt, nell'incontro terapeutico con esistenze anoressiche, bulimiche e iperfagiche. In seguito, verrà illustrato come tali aspetti possano essere utilizzati come linee guida per la prevenzione di adattamenti creativi che implicino grandi sofferenze. A tal scopo verrà sviluppato il concetto di prevenzione come fenomeno del confine di contatto.

**KEY WORDS :** psicoterapia della Gestalt, disturbi alimentari, prevenzione, confine di contatto

In questa minilecture, esporremo alcuni aspetti tratti dal pensiero e dall'esperienza clinica da noi elaborati, in base al modello della psicoterapia della Gestalt, nell'incontro terapeutico con esistenze anoressiche, bulimiche e iperfagiche. In seguito, mostreremo come tali aspetti possano essere utilizzati come linee guida per la prevenzione di adattamenti creativi che implicino grandi sofferenze. Il nostro approccio teorico pensa alla sofferenza umana come ad un vissuto che testimonia l'incrinarsi della possibilità di incontrarsi al confine di contatto in modo pieno e spontaneo. In tal senso essa non è letta solo come dimensione esistenziale del singolo ma anche e soprattutto come dimensione relazionale, come qualità dell'incontro, qualità del “tra”. Anche la prevenzione va intesa in primo luogo come un fenomeno del confine di contatto. Essa infatti è l'attuarsi di processi di contatto che creano un buon terreno nel quale radicarsi e dal quale protendersi a cogliere i “doni” della complessità attuale. Nel fare ciò, questo incontrarsi permette a chiunque vi partecipi di acquisire le competenze di contatto necessarie per una buona esistenza nel “villaggio globale”: sentirsi a casa nel proprio corpo in contatto con altri corpi, essere in grado di sostenere le proprie responsabilità e la propria capacità di scelta, allenarsi al senso critico, saper collaborare alla costruzione di beni condivisi, tutelando le relazioni e la diversità.

Nelle nostre riflessioni sulle esistenze con disturbi alimentari, abbiamo costruito il nostro pensiero a partire da alcuni concetti che ci sono sembrati fondanti e oggi particolarmente a rischio nel mondo attuale:

- la costruzione del *ground* e dell'*holding*
- I processi corporei quale luogo privilegiato dell'esperienza
- i tre passaggi fondamentali per l'incontro umano: senso di sé (percepirsi individuati, un "io" ben definito di fronte a un "tu" ), desiderio dell'altro (quell'intenzionalità di contatto che possiamo definire "fame di contatto"), capacità di nutrirsi dell'altro (possibilità di prendere dall'ambiente ciò che è necessario per crescere pur mantenendo la percezione della propria autonomia: "posso nutrirmi di te e non perdere il senso di me")

Per quanto riguarda le esperienze legate ai disturbi alimentari, abbiamo colto in esse la presenza significativa di una carenza nella costruzione del *ground* e nell'*holding*. I genitori oggi hanno difficoltà nell'essere presenza contenente l'eccitazione del bambino (*holding*) e nel percepirsi fiduciosi nei suoi processi fisiologici primari (costruzione del *ground*), ossia nella sua autoregolazione organismica. Ciò può far sì che il bambino, in mancanza di un adeguato sostegno corporeo da parte dell'adulto all'eccitazione legata all'emergere dei propri bisogni fisiologici, possa vivere con ansia ciò che accade nel proprio corpo, non avendo egli imparato né ad auto contenersi né ad auto sostenersi in modo adeguato. Il bambino può così avere difficoltà nel regolare l'energia con cui soddisfarsi, nel determinare se sia sua o dell'ambiente, nel darle il nome autentico ( mangia con ansia, non sa se è sazio o meno, ha difficoltà di dire no al cibo quando è troppo o di rifiutarlo quando non è buono, non distingue se è fame di cibo in sé o fame di contatto, etc). Si può verificare così una perdita di spontaneità in rapporto al cibo e all'atto del nutrirsi, alle sensazioni e ai vissuti corporei ( in particolare quelli legati alla sensualità e alla sessualità), così come all'immagine di sé e ai ruoli relativi all'identità di genere e ai processi di differenziazione a tutto ciò collegati. Questa vulnerabilità può diventare figura nel tempo dell'adolescenza la quale comporta di per sé un nuovo sé corporeo, una nuova definizione di sé, nuovi spazi di autonomia e di individuazione e, da parte dell'ambiente, la capacità di riconoscere tale spinta alla crescita anche nei momenti più difficili, cogliendo attimo per attimo i bisogni dell'adolescente lungo il continuum appartenenza-autonomia. Se questo processo avviene in presenza di carenza di *ground* e di *holding*, si accentueranno le difficoltà del processo di separazione e individuazione per cui provare il desiderio dell'altro, l'andargli incontro e il nutrirsi pur rimanendo individuate diventano talmente problematici che lo

strutturarsi del disturbo alimentare è l'unico adattamento creativo possibile per tentare di raggiungere l'altro/esserne raggiunte non rinnegando se stesse.

A nostro avviso il rischio rappresentato dalla carenza di *ground* e di *holding* ( e la ricaduta che tale carenza ha sui processi corporei e sui passaggi dell'incontro umano) riguarda non solo quei processi sociali e relazionali che sono terreno per le esistenze con disturbi alimentari ma i processi sociali in generale in atto nel "villaggio globale". Sarà quindi proprio di questa carenza che dovrà occuparsi in primo luogo una prevenzione efficace, creando dei contesti che offrano la possibilità di sperimentare *ground* e *holding* sociali che, una volta assimilati, permettano di costruire il proprio essere soggettività radicata e di sviluppare l'essere cittadino del mondo. Si tratterà dunque di processi di crescita che riguarderanno lo sviluppo di competenze di contatto che coinvolgono non solo gli aspetti affettivi ma anche quelli etici, valoriali, il senso di comunità e del bene comune.

La prevenzione si occuperà quindi di:

- Risorse, potenzialità e nuove progettualità ( cogliere l'intenzionalità di crescita insita negli aspetti di possibilità inedite presenti nel mondo contemporaneo)
- Strutturazione del "limite" ( offrire la possibilità di regolare le relazioni, contenere le esperienze, definire la propria soggettività)
- Tutela della specificità di ogni identità esperienziale (costruire percorsi sociali che proteggano il valore della diversità: appartenenze socio-culturali, patrimoni generazionali, etc.)
- Sostegno allo sviluppo di capacità empatiche (costruire tempi e luoghi che contrastino l'analfabetizzazione affettiva oggi incombente)
- Processi di conoscenza del mondo contemporaneo ( creare contesti esperienziali che favoriscano la capacità di ricezione critica e attiva del flusso di informazione: elaborazione di principi di selezione, organizzazione; capacità di utilizzare traiettorie per muoversi nel mondo virtuale, etc)
- Promozione di contesti comuni e nuove forme di cittadinanza (creare contesti esperienziali all'interno dei quali sviluppare valori condivisi, fare esperienza di circostanze istituzionali nelle quali costruire il "Noi-sociale", sviluppare processi educativi finalizzati al potersi sentire cittadini del mondo ).

Esploreremo ora brevemente una possibile applicazione di questo modo di vedere la prevenzione, nell'ambito della relazione educativa genitori-figli. Possiamo immaginare una serie di incontri sulla co-genitorialità il cui obiettivo sarà quello di lavorare con i genitori in modo tale da renderli soggetti di prevenzione in rapporto ai loro figli, capaci quindi di coglierne l'intenzionalità di crescita (risorse, potenzialità e nuove progettualità), di tutelarne l'originalità (tutela della specificità di ogni identità esperienziale), di sostenerne lo sviluppo emotivo (sostegno allo sviluppo di capacità empatiche), etc. Alla base di questo intervento vi sarà l'ipotesi che un elemento di rischio a livello sociale nel quale possono incorrere le nuove generazioni possa essere una carenza di *ground* e di *holding*, carenza che potrebbe ledere il senso di sé, la capacità di desiderare l'incontro con l'altro e la capacità di nutrirsi. A livello operativo ciò significherà che i genitori dovranno esplorare le loro competenze nell'essere presenza attiva, valoriale, empatica e contenente sia dal punto di vista corporeo che da quello emozionale. Ciò comporterà: sapersi ancorare al proprio *ground* e a quello della coppia genitoriale, alle sicurezze del proprio sé nell'essere co-genitori; sperimentare i vissuti relativi al contenere e all'essere contenuti; poter contare sulla propria piena corporeità in contatto con quella del proprio co-genitore; sentirsi radicati nelle proprie conoscenze, nella propria etica, nella propria storia, in quella di coppia e in quella di famiglia.

In conclusione, vogliamo sottolineare che scrivere questo contributo ha svolto per noi stesse una funzione di *ground* e di *holding*. Il passare da esistenze sofferenti come quelle con disturbi alimentari ai processi di contatti preventivi ci ha sostenuto nella nostra fiducia nelle potenzialità del villaggio globale che tutti abitiamo dandoci modo nello stesso tempo di contenere le preoccupazioni che esso ci suscita.

## BIBLIOGRAFIA

Campo R., Pavia L., *La relazione che si prende cura: i nuovi setting della prevenzione*, testo disponibile sul sito: <http://www.psychomedia.it/pm/human/social/pavia.htm>, 10/10/2012

Conte E., Mione M. (in press). *Anorexis, Bulimic and Hyperfagic Existences: Dramatic Forms of Female Creativity*. In Francesetti G., Gecele M., Roubal J. (Eds), *Psychopathology co-created. Gestalt Therapy Approach to Psychopathology*.

Mione M., Conte E.(2004). *Postmodernità e relazione educativa: l'età della fanciullezza*. In Romano R.G., a cura di, *Ciclo di vita e dinamiche educative nella società postmoderna*. Milano: Angeli, 93-125

Perls F., Hefferline R.F., Goodman P. (1951) *Teoria e pratica della terapia della Gestalt. Vitalità e accrescimento della personalità umana*. Roma: Astrolabio, 1971

Salonia G.(2011).*Sulla felicità e dintorni. Tra corpo, parola e tempo*. Trapani: Il pozzo di Giacobbe

Spagnuolo Lobb M. (2011).*Il now-for-next in psicoterapia. La psicoterapia della Gestalt raccontata nella società postmoderna*. Milano: Angeli.

Questo porsi come raggiungibile, questo farsi toccare dall'altro nell'unico modo in cui gli è possibile, cogliendone la bellezza anche quando è difficile farlo, è per noi condizione fondante anche per chi opera nel campo della prevenzione. Per lasciarsi toccare in modo incondizionato dalla complessità dell'altro, chi fa prevenzione dovrà ancorarsi al proprio ground, alle sicurezze del proprio senso di sé, dovrà contare sulla propria piena corporeità radicandosi nelle proprie conoscenze, nella propria etica, nella propria storia professionale, etc. Questi vissuti di raggiungibilità profonda saranno il primo passo nella costruzione di quel processo di contatto che abbiamo definito preventivo andando a incidere sulla percezione di ground e di holding da parte dell'utenza.

Giacopini, V, Introduzione, in Goodman P., Educazione e rivoluzione. Per diventare persone, Edizioni dell'asino, ..... 2010.

