

TAIJI QUAN e GESTALT

Lucia Molinaro



INDICE

RIFLESSIONI INTRODUTTIVE	4
GESTALT E TRADIZIONE	5
TAIJI QUAN E TAO	7
CORPO MENTE E CONSIDERAZIONI SUL COME LA GESTALT HA CAMBIATO IL MIO MODO DI CONDURRE LA LEZIONE DI TAIJI QUAN	9
VISIONE OLISTICA DELLA GESTALT	13
USARE IL RESPIRO: l'autostrada per i collegamenti interni	14
RIFLESSIONI FINALI	16

*“Qualunque cosa tu possa fare o sognare di poter fare,
incominciala. L'audacia ha in sé genio, potere e magia.
Incomincia adesso”*

Wolfgang Goethe

RIFLESSIONI INTRODUTTIVE

Sono davanti a questo foglio bianco per scrivere la tesi che sigillerà la fine del mio percorso di studio di counselling gestaltico. Osservo i miei movimenti interni e sento emergere la mia consuetudine: resistenze, paure; da dove comincio? Come la imposto? Sarò all'altezza? Sento l'aspettativa che ripongo e il bisogno di fare bene. Ma più voglio fare bene e più i miei pensieri arrivano confusi e caotici... Mi viene in mente una delle tecniche più importanti della Gestalt: il "Vuoto fertile" che è un modo per trascendere il linguaggio e rimanere nel qui e ora, nel fluire e nel sentire. Lo psicoterapeuta Fritz Perls, padre fondatore della Gestalt, a proposito del "vuoto fertile" scrive:

"... l'individuo capace di tollerare l'esperienza del vuoto fertile -sperimentando fino in fondo la propria confusione- e che riesce a divenire consapevole di tutto quanto richiama la sua attenzione [...] vedrà che la confusione si trasforma in chiarezza [...] L'esperienza del vuoto fertile non è né oggettiva né soggettiva. Non è neanche l'introspezione. Semplicemente è. E' la consapevolezza senza la speculazione sulle cose, su cui si è consapevoli."

Forte di questa tecnica lascio fluire i pensieri e incomincio a scrivere...

GESTALT E TRADIZIONE

Nel Counselling Gestaltico, il “vuoto fertile” diventa un vero e proprio strumento di lavoro che viene utilizzato sia dal counsellor per incontrare il cliente e non confluire in lui, sia dal cliente affinché contatti quella parte interna che necessita di essere ascoltata. Il modo, che in teoria è semplice perché porta l’attenzione al respiro, in pratica richiede una forte presenza alla quale non siamo abituati, infatti espirazione ed inspirazione scandiscono il tempo in un continuum dove il rimuginio mentale si acquieta e fa spazio ad un *silenzio* nel quale può avere inizio la relazione di aiuto. Il silenzio, permette di contattare il vuoto, dal vuoto emerge la “figura sfondo” che dà voce ad un bisogno inespresso che viene tradotto in consapevolezza... solo a questo punto si assiste alla trasformazione della persona. Il *silenzio* è la prerogativa fondamentale per arrivare alla trasformazione. In questa calma, l’incontro diviene un incontro autentico nel qui e ora e il vuoto diventa pieno di contenuti vivi e autentici. Il vuoto fertile, infatti non va pensato come uno spazio sterile in cui non accade nulla, bensì come un luogo da cui emerge una consapevolezza profonda che è priva di giudizio, aspettative, interpretazioni, razionalizzazioni. Un luogo dove cessa la produzione di significato e inizia “l’esserci”.

Similmente, nel Tao si parla di “*Wu Wei*”, letteralmente tradotto col “non agire” o “agire spontaneo” che si realizza quando la mente è calma e trasparente e riflette tutto ciò che ha davanti senza intenzione. Il non agire, non è un invito alla passività, ma propone piuttosto una costante attenzione al mondo circostante che esige lucidità mentale senza regole fisse e categorie immodificabili che possono ostacolare il fluire spontaneo degli eventi naturali. E’ un volere vuoto, dove “vuoto” non va inteso come assenza, ma come quella parte del “non-fatto” che diventa funzionale al fare. Se, per esempio, consideriamo l’oggetto vaso, in esso il vuoto è funzionale in quanto è un vuoto potenziale predisposto per essere riempito ed è per questo motivo che il vaso diventa tale proprio in virtù del suo non-fatto: il vuoto che è in grado di accogliere i fiori. Il “*Wu Wei*” implica abbandonare ogni sforzo e rimanere nell’esperienza, l’agire nel momento corretto e lasciar andare quando non c’è più movimento.

“Colui che segue l’ordine naturale, fluisce nella corrente del Tao” si può tradurre con l’astenersi da attività in contrasto con la natura, lasciare che ogni cosa possa fare ciò che fa naturalmente in modo che la sua natura sia soddisfatta. Se ci asteniamo dall’agire in modo contrario alla natura, dall’andare contro la naturale inclinazione delle cose, siamo in armonia col Tao e le nostre azioni saranno coronate da successo”. Tratto da Fritjof Capra, “Il Tao delle fisica”

Come ho lasciato intendere sopra, questa tesi vuole essere la comparazione di due percorsi a me molto cari: il Taiji Quan e il Counselling Gestaltico. Quando ho iniziato la scuola di Counselling, non avevo la minima idea che avesse tanto in comune con la filosofia del Tao, solo nel corso del tempo ho scoperto quanto fossero affini e complementari. Entrambe queste “arti”, perché così mi piace definire anche la Gestalt, non possono essere considerate percorsi di studi accademici con trattati teorici da

imparare a memoria bensì sono stili di vita, che permeano il modo di vedere la vita e di vedersi come parte di essa.

Concetti come il *vuoto fertile*, il *punto neutro*, lo stare nel *qui e ora*, l'andare oltre una mente discorsiva, la consapevolezza di sé, il lasciare che emerga un sentire profondo che esula dalla mente, il lavoro sui blocchi del corpo, mi richiamavano alla mente gli studi sul taoismo e il taiji quan. Solo successivamente ho scoperto che molto della Gestalt si rifà alla filosofia Buddhista, allo Zen, al Taoismo, ma anche al Sufismo e all'influsso della Quarta Via di Gurdjieff, per tale motivo la Gestalt è un approccio in continuo divenire che fa dell'integrazione di diversi saperi la sua caratteristica sostanziale e il suo punto di forza.

Come racconta lo psicoterapeuta Claudio Naranjo: "...Fritz era un esemplare e un praticante del taoismo vivente, era forse l'elemento principale della sua affinità con Esalen la mini-cultura neo-taoista più significativa in America. Mentre io e Fritz ci trovavamo lì insieme, contemporaneamente viveva ad Esalen anche Gia-Fu-Feng, che era arrivato di recente dalla Cina, la cui presenza sembra condensare e soprattutto rendere più sentito il taoismo nell'atmosfera della comunità che si viveva tra i prati, le sequoie e il mare. Spesso la sua scrittura ornava qualche muro e si poteva vedere la sua silhouette ai limiti della proprietà mentre praticava il Taiji Quan insieme ad alcuni studenti. La scintilla più lucente del primo periodo di Esalen, senza la quale sicuramente non avrebbe prosperato, fu Alan Watts che contribuì in modo tangibile alla diffusione dello Zen ma che, effettivamente, vibrava con lo spirito del taoismo, trasmesso in modo eloquente dai suoi discorsi nonché dalla lettura dei suoi libri..."

"...Lo spirito del taoismo nella Gestalt è molto forte. Il taoismo parla di un "Tao del ciclo" e di un "Tao dell' uomo", del "Tao delle cose" e del "Tao dell'individuo" Quest'ultimo: il Tao dell'individuo, ha una spontaneità profonda e intrinsecamente saggia, al di là della volontà programmata dell'io cosciente e non è diverso dall'ideale della Gestalt. Inoltre la Gestalt è taoista nel suo essere naturalistica (il termine natura è spesso la traduzione di Tao): è una spiritualità che abbraccia non solo il reale e concreto ma, in particolare, il corpo e la sfera istintiva..."

Tratto da *"La terapia gestaltica rivisitata"* di Claudio Naranjo

TAIJI QUAN E TAO

Ho cominciato la pratica del Taiji Quan dodici anni fa, un po' per gioco e un po' perché sentivo il bisogno di trovare una via, una disciplina, in cui quel senso di "vuoto" che mi ha caratterizzato da quando ho ricordo di me, si attenuasse. Quei movimenti lenti e ripetitivi scandivano le ore di pratica donandomi pace e armonia. Col tempo ho scoperto che, dietro questa parola esotica, si celavano principi antichissimi, quello che sembrava essere una ginnastica, nascondeva fondamenta che andavano ben oltre l'uso del corpo fine a se stesso, ma affondava le sue radici nella filosofia del Tao, letteralmente la "via maestra".

Il carattere cinese 道 Tao, è formato da un ideogramma che ricorda la testa dello sciamano, con un bastoncino che tiene i capelli e l'altro che simboleggia i tre passi che lo sciamano fa per dare inizio alla danza con cui si connette al cielo e alla terra. Lo sciamano non si pone in un atteggiamento di richiesta, ma pensa come se già esistesse ciò che chiede. E' in totale fiducia con l'universo perché sa che arriva ciò che deve "essere". Il Tao è dentro ogni cosa non si può definirlo con spiegazioni, ma per conoscere Lui posso osservare come si muovono le cose. Come recita Lao Tzu nel Tao Te Ching: *"Il Tao di cui si può parlare non è l'eterno Tao"*. Per i taoisti il linguaggio è incapace di contenere la realtà, essi sono pronti a lasciarlo andare e concentrarsi sull'incomunicabile. Il tao degli esseri umani può essere incostante e inaffidabile, ma il Tao della natura, il Tao dell'essere (e del non-essere, del vuoto) semplicemente "è". Essi attribuiscono quindi un nuovo significato alla parola Tao: è un significato paradossale, perché vuole indicare l'indicibile, ciò che è al di là di ogni discorso e perciò si nega nel momento stesso in cui viene enunciato. È qualcosa a cui si può solo alludere, un dito che indica la luna, non è la luna; è un invito a un viaggio esperienziale, a una trasformazione esistenziale. Il counsellor che sta nella relazione IO-TU, non si sofferma all'esposizione del racconto, ma si affida al sentire che è espressione della risonanza di ciò che porta l'altro. L'attenzione viene posta su tutto quel "non detto" costituito dal linguaggio del corpo, la mimica facciale, l'intonazione della voce, la postura, il racconto in sé acquista valenza in relazione a tutto ciò.

I passi dello sciamano esprimono il concetto di movimento, di flusso: dunque si può tentare di definire il Tao come l'eterna, l'essenziale e fondamentale forza che scorre perennemente attraverso tutta la materia dell'Universo. Niente è fermo, tutto è in continuo divenire e questo movimento nasce dall'alternanza dello yin e lo yang, due opposti che esistono, non nella loro differenza ma nel loro essere complementari. Yin è tutto ciò che sta dalla parte della Terra: il femminile, la realizzazione, il buio, il riposo, l'inverno, il freddo, l'interno; mentre Yang è ciò che sta dalla parte del Cielo, il maschile, l'iniziativa, la luce, il movimento, l'estate, il calore, l'esterno. L'uno non può esistere senza l'altro, entrambi sono parte della stessa cosa: il Tao. Nell'energia Yin si trova sempre un po' di energia Yang e viceversa, come mostra il diagramma del taoismo, dove nella parte bianca (yang) si trova un puntino nero (lo yin) e nella parte nera (yin) c'è dentro un puntino bianco (lo yang), va quindi sottolineato che yin e yang sono rappresentati all'interno di un cerchio e tutti e tre questi elementi, fanno parte del diagramma che formano una cosa sola: il simbolo del Taiji che racchiude in sé tutta la

filosofia del Tao. La logica del Tao non segue quella matematica dove la somma di $1+1=2$, ma $1+1$ è uguale a 1 in cui "uno" è l'insieme che deriva dalla somma delle parti che diventano qualcosa di nuovo e maggiore della somma delle parti stesse, esattamente come in gestalt: *"L'insieme è più della somma delle parti"* – Von Ehrenfels.

Gli antichi, osservando la natura, si resero conto, che le cose esistevano in un ciclo continuo di opposti: il giorno grazie alla notte, il caldo, grazie al freddo, l'estate col ciclo delle stagioni e così per tutto ciò che in natura si presenta nel suo "gioco" di opposti. Essi, inoltre, si accorsero che dove non c'è movimento c'è stasi e quindi malattia e morte. Questa alternanza degli opposti era il modo con cui gli antichi guardavano tutte le cose come base di ogni fenomeno dell'universo; era questo anche un metodo per osservare e analizzare con attenzione tutti i fenomeni che sono dentro e fuori di noi: il micro risiede nel macro e viceversa.

Nel libro il *"Canone di medicina interna dell'Imperatore Giallo"* si dice che: *"l'alternanza di yin e yang è la legge del cielo e della terra, il principio che guida ogni cosa, i genitori del cambiamento, radice e fonte di vita e di morte e casa degli spiriti"*.

In Gestalt questa alternanza la si esprime nel susseguirsi delle *figure a sfondo* che grazie al loro movimento e alla loro alternanza rendono l'esperienza del sé armonica. Infatti in caso di fissazione di una figura viene meno il movimento e si passa alla stasi che, se nel tao viene indicata come anticamera della morte in Gestalt indica uno stato di non equilibrio. Primo piano e sfondo devono essere facilmente intercambiabili, secondo le proprie esigenze, se così non è, si accumulano situazioni non finite, idee fisse che ostacolano il fluire della mente, creando confusione, scarsa capacità di concentrazione e coinvolgimento. Le situazioni non concluse, le gestalt che rimangono aperte cercano sempre il loro completamento e, anche se possono rimanere nascoste arriva un momento in cui diventano talmente potenti da far sì che l'individuo venga assalito da preoccupazioni, energia oppressiva, diffidenza, comportamenti compulsivi nonché da forme di attività autodistruttive.

"...una volta che la chiusura è stata raggiunta e sperimentata pienamente nel presente, la preoccupazione per la situazione incompiuta è risolta e la persona può muoversi verso esperienze attuali e nuove... Idealmente, la persona può coinvolgersi spontaneamente con qualunque cosa le interessi e stare con essa fino a quando l'interesse si attenua e qualcos'altro attrae la sua attenzione. Questo è un processo naturale e una persona che vive secondo questo ritmo si sperimenta flessibile, chiara ed efficiente." – *Terapia della gestalt integrata* – Erving e Miriam Polster

CORPO MENTE E CONSIDERAZIONI SUL COME LA GESTALT HA CAMBIATO IL MIO MODO DI CONDURRE LA LEZIONE DI TAIJI QUAN

La prima cosa che si fa come praticanti del Taiji quan è rivolgere l'attenzione al proprio corpo. La domanda che la pratica ci propone è: "come sto nel mio corpo?". Ci si rende conto di non avere una vera e propria coscienza di esso allora prendiamo atto che abbiamo un corpo che "abitiamo" senza consapevolezza, ma che riflette i nostri stati emotivi interiori. Capita spesso di vedere persone ricurve che sembrano portare la fatica del mondo sulle loro spalle, persone sbilanciate all'indietro, col peso su un solo lato con una spalla più su e una più giù, senza averne coscienza. Da come camminiamo o ci muoviamo siamo in grado di capire i nostri stati emotivi: se cammino a testa bassa, probabilmente avrò sviluppato una scarsa fiducia nella vita, se cammino col peso spostato sulle punte dei piedi e appoggio a malapena i talloni a terra non sento il suolo, perdo il contatto con esso e probabilmente, sarò una persona che vive nel ragionamento... Il corpo ha scritto dentro di sé ogni stato psico-emozionale, è come un mappa che si mostra al mondo, raccontando chi siamo. Questo "involucro" lo portiamo in giro come se non ci appartenesse veramente, come se fosse materia che ci ritroviamo in dotazione, di cui non sappiamo molto perchè non ne facciamo esperienza. Da buoni occidentali, siamo governati dal pensiero, inteso come rimuginio continuo, la maggior parte del tempo siamo gestiti da una mente processante, che filtra il mondo secondo una visione di giusto o sbagliato e che ci rende estremamente giudicanti.

Durante la pratica del *Taiji quan*, ad un livello più avanzato, si comincia a prendere consapevolezza su ciò che siamo, su come andiamo nel mondo, ma anche di ciò che ci succede quando prendiamo coscienza di questo. Portare l'attenzione obbliga, in qualche modo, a sentire come "sto".

Le persone che si avvicinano per la prima volta alla pratica del Taiji Quan, vengono da subito invitate ad esercitare un tipo di attenzione nei confronti del loro corpo che nella vita di tutti i giorni, normalmente risulta del tutto sconosciuta.

All'inizio è la sensazione di confusione a predominare: si confonde la destra con la sinistra, non si capisce da che parte sta il peso del nostro corpo, si guarda senza vedere, non si riesce a seguire, questa è la fase più scomoda dove molti vengono colti dalla paura di sentirsi inadeguati, essere giudicati incapaci, quindi scappano giustificando la loro fuga dando la colpa al Taiji Quan che è troppo difficile. Tuttavia, per le persone che rimangono nonostante la frustrazione, si assiste ad un piccolo miracolo che si chiama presenza, consapevolezza. In una società fatta di mordi e fuggi diventa estremamente difficile riuscire a "stare" nella lentezza, nell'ascolto, nel qui e ora, pertanto l'ora di lezione non è un momento in cui si prende le distanze da ciò che siamo, non si spegne la mente intesa come il rimuginio mentale anzi, quell'ora diventa l'occasione per fare i conti e per quei pochi che resistono e rimangono, comincia un vero viaggio di conoscenza verso se stessi. Come dice il mio maestro Sauro Somigli " non ci sono trucchi, bisogna mettersi lì e fare, questo è l'unico segreto: praticare.

Come conduttrice, durante l'ora di lezione, spesso mi scontro con questi disagi, osservo perplessità e sfiducia, allora invito le persone a soffermarsi, ad osservare i propri pensieri e notare quanto siamo noi stessi i primi ad ostacolare il nostro lavoro, chiedo loro anche, di provare a stare con ciò che accade, accettando quello che emerge. Li invito a mollare il controllo ed a lasciare che emerga un sapere più profondo che è quello del corpo che sa cosa deve fare se non trova interferenze della mente giudicante.

Quando penso come la Gestalt ha aiutato me nel mio lavoro di conduttrice allora mi viene in mente proprio questo: la capacità di stare in relazione con le persone in modo empatico. In questi tre anni di formazione gestaltica, ho imparato a non essere giudice severo di me stessa ad accettare che l'errore può diventare grande occasione di crescita, che sbagliare è una possibilità che possiamo concederci tutti ed è questo un insegnamento prezioso che porto nelle mie lezioni. L'aver conosciuto, osservato e preso atto dei miei movimenti interni, mi agevola nella conduzione del gruppo che, pur essendo un'insieme di persone è, a sua volta, formato da entità distinte ognuna portatrice di un proprio mondo interno ed esterno costellato da esigenze diverse e mi permette di instaurare una relazione sia nell' "Io-Tu" che nell' "Io-Noi. Si assiste quindi a mondi diversi che si muovono e interagiscono in un unico sistema.

Può capitare, che intervenendo sulla postura di una persona o lavorando sul respiro, si sciolgono memorie emotive che, a loro volta liberano emozioni che richiedono il mio intervento, intervento che sono in grado di operare grazie agli strumenti di counsellor appresi quali: l'ascolto empatico, il non giudizio, la benevolenza, la cura, l'attenzione, strumenti che mi consentono di costruire quello che in Gestalt si chiama una "relazione sana", dove la persona acquista fiducia perché si sente accolta e ascoltata.

Una delle prerogative del lavoro del counselling umanistico è quello di valorizzare la parte sana e le risorse personali che ognuno ha dentro come capacità di risolvere i propri problemi. Con Rogers, infatti, l'attenzione si sposta dalla terapia che si rivolge alle zone patologiche della persona cercando di trasformarle, al lavoro di counselling il cui focus è quello di far emergere e di sviluppare, le qualità umane, quelle doti che tutti per natura possediamo, ma che si sono inquinate a causa del contesto ostile che ci circonda. Nella visione di Rogers non c'è più un pessimismo in cui l'uomo ha l'istinto distruttivo, ma di fronte agli ostacoli che incontra nella vita può mettere in atto le sue risorse. Il compito del counsellor è proprio quello di far fiorire queste qualità. Rogers ne individua tre: l'empatia, la stima incondizionata (il non giudizio), la genuinità (essere se stessi e non presentare la maschera di un ruolo professionale).

Fritz Perls parla di "autoregolazione organismica" la cui idea è quella che l'uomo lasciato a se stesso ha la capacità di autoregolare la propria esistenza. Se si abbandona, accade che la saggezza dell'organismo funziona da sé. Un buon modo per comprendere questo concetto è quello di immaginare di lasciarsi trasportare dalla corrente. Quando mi lascio andare nella corrente, in realtà quello che succede è che io mi salvo, contrariamente a quanto accadrebbe se mi opponessi andando contro corrente... verrei travolto.

“La consapevolezza di per sé può essere curativa. Dato che con una piena consapevolezza si diventa autoconsapevoli dell'autoregolazione dell'organismo, si può lasciare che l'organismo prenda in mano la situazione senza interferire, senza interrompere: della saggezza dell'organismo ci si può fidare. Di contro a questo atteggiamento troviamo l'intera patologia dell'auto manipolazione, del controllo ambientale e via dicendo, che interferisce con i sottili meccanismi dell'autoregolazione dell'organismo” – Fritz Perls

In una pratica più avanzata è possibile cogliere stimoli positivi che man mano vengono introdotti per portare le persone ad avere una vera “presa di contatto” col proprio corpo. Con questo nuovo sentire, si ascolta il respiro e i suoni delle articolazioni, la postura, il peso e come si sposta, la posizione delle ginocchia, arrivo a percepire addirittura se un orecchio è più alto rispetto all'altro, condizionando l'allineamento di tutta la postura... Partendo dall'attenzione ad una singola parte, attraverso una pratica costante di ascolto, arrivo alla percezione di questo microcosmo che siamo, che si muove nel macrocosmo. La lentezza permette di sentire quello che faccio e come lo faccio, sento la relazione tra le parti: come si muove l'anca come si muovono le braccia e le gambe ed è perciò che il taiji quan si pratica lentamente! Quando poi tutte le parti si sono accordate, il movimento è fluido e spontaneo, senza blocchi. Il corpo diviene forte e ci si sente in armonia dentro e fuori di noi. La mente è chiamata a interrompere il rimuginio mentale per essere presente al gesto in grado di percepire il cambiamento e assecondarlo. A livello mentale si sviluppa concentrazione, sicurezza e presenza. Nei movimenti lenti e rotondi c'è la ricerca della flessibilità: “muoversi come canne di bambù”, recitano i saggi antichi, perché ciò che è rigido si spezza ciò che è flessibile non si rompe. Col cambiamento del corpo che via via perde le sue rigidità, cambia anche la mente o forse è la mente che porta ad un nuovo stato di coscienza e cambia il corpo? Si diviene via via più aperti, più duttili e meno rigidi. Si crea un corpo-mente in armonia e dove c'è armonia si sa, c'è benessere.

Con questo nuovo modo di vestire il corpo, fatto di consapevolezza e presenza, anche l'incontro con l'altro assume un nuovo valore. Riconoscere i propri movimenti interni, i propri bisogni le proprie sensazioni permette di mantenere uno sguardo dentro e da dentro si va verso l'esterno senza confondersi con l'altro.

Le tante esperienze e i tanti esercizi formativi fatti in questi anni nella scuola di Gestalt li ho uniti ad alcune tecniche del taiji quan e ho creato degli esercizi da eseguirsi a coppie e li ho messi in pratica nelle mie lezioni. Su uno che propongo spesso, chiedo agli allievi di posizionarsi uno di fronte all'altro e dopo averli portati a creare un silenzio interno, chiedo loro di connettersi attraverso i “tre dantian”: inferiore, mediano, superiore localizzati rispettivamente tre dita sotto l'ombelico, nel torace all'altezza del cuore tra i due capezzoli e nella testa, tra gli occhi, al fine di avere una colonna vertebrale allineata in modo che ci sia nell'allievo la connessione tra cielo terra. Dopo questo reciproco contatto, si compiono dei movimenti in cui uno guida e l'altro segue e non è più il linguaggio verbale a fare da comunicazione fra le due parti, bensì per “risonanza”. Lentamente le due parti si accordano come fa un'orchestra durante la

preparazione prima che il concerto abbia inizio e quei suoni che, inizialmente arrivano discordanti, una volta accordati, danno il via alla estasiante sinfonia! Si incomincia a muoversi in sintonia perché ci si ascolta con un orecchio interiore che è un ascolto intimo di sé. Tante sono le difficoltà che vengono incontrate: la prima si presenta prima ancora di iniziare l'esercizio quando viene chiesto loro di scegliersi e poi ancora quando sono chiamate a eseguire determinati comandi come tenere il proprio sguardo fisso in quello dell'altro, non parlare non ridere e mantenere il silenzio, tutte cose queste che seppur all'apparenza di facile esecuzione diventano difficili a causa dell'imbarazzo che ciascuno prova.

Invece di lasciare sospeso il vissuto dell'esercizio, il racconto che il gruppo condivide permette di far emergere la diversità di ognuno: chi preferisce guidare, chi essere guidato, chi non sostiene lo sguardo chi non vede l'ora di finire; si nota come persino un partner diverso dall'altro fa cambiare completamente l'esperienza, che ogni volta è diversa perché diversi siamo noi, con la conclusione che non c'è un modo migliore dell'altro, ma che si prende solo atto di ciò che c'è.

VISIONE OLISTICA DELLA GESTALT

Il richiamo all'unità del Tao è evidente anche nella visione olistica della Gestalt, essa considera l'uomo come un organismo unificato, l'attenzione non è posta solo al racconto del cliente ma si osservano: il respiro, le emozioni che prova nel raccontare, lo sguardo, il linguaggio che usa, la postura il movimento. La convinzione di fondo della gestalt, che la contraddistingue dagli altri approcci è che l'individuo non può essere ridotto ad un insieme freddo di sintomi, ma è indispensabile guardare al cliente nella sua globalità di persona fatta di ferite e disagio ma, anche di desideri e bisogni, risorse e abilità, che lo rendono potenzialmente sempre in grado di riprendere in mano le redini della sua vita.

Ogni parte influenza il tutto "Anima, corpo, emozioni sono un tutt'uno inscindibile. Non si può curare soltanto una parte ma bisogna comprendere che c'è un collegamento con tutte le altre parti" – Sergio Mazzei

La visione olistica si basa sul principio che il tutto è più grande della somma delle sue singole parti. *"L'insieme è più della somma delle parti"* . L'insieme non è semplicemente il risultato di un accumulo di parti, ha piuttosto la propria unità intrinseca, una particolare struttura ed integrazione delle parti. Vedere una persona nella sua totalità più grande della somma delle sue parti significa vederla come composta da tutte le parti: corpo, mente, pensieri, sentimenti, immaginario, movimento, ma non come il frutto della semplice addizione di queste bensì come un nuovo insieme unitario, integrato in cui ciò che fa la differenza è il modo in cui queste parti si aggregano e danno forma all'unità persona.

La persona è costituita dal funzionamento integrato nel tempo e nello spazio dei vari aspetti del tutto. Da questo punto di vista curare esclusivamente un aspetto della persona o identificare una parte come la causa del problema significa frammentare artificialmente ciò che in realtà è qualcosa che funziona come unità.

USARE IL RESPIRO: l'autostrada per i collegamenti interni

Respirare è la cosa più semplice da fare, è anche una delle prime cose che facciamo appena veniamo al mondo e l'ultima che compiamo prima di lasciarlo. Appena nasciamo emettiamo il primo grido di pianto che aiuta il neonato a dilatare gli alveoli e permettere il passaggio dell'ossigeno. Eppure sembra che col passare del tempo ci si dimentichi persino di farlo, infatti molti sono i momenti in cui ci si ritrova in apnea. Ognuno di noi sa, almeno intuitivamente, quanto fa bene un respiro ampio e profondo in tutte le situazioni della nostra vita. A conferma di quanto detto ci sono gli innumerevoli detti popolari che ce lo ricordano: "prendere respiro", "tirare un respiro di sollievo", "qui non si respira... Tirare una bella boccata di aria fresca è sicuramente il modo più semplice e immediato per entrare in contatto col nostro corpo. E' come prendere una pausa, in un attimo si ha la possibilità di distaccarsi dalla situazione esterna e ricollegarsi alla propria presenza per poi riprendere il contatto con l'esterno con più consapevolezza. E tutto questo con un solo respiro! Eppure, non teniamo conto di questo sapere semplice e profondo.

Nella mia esperienza di pratica del Taiji Quan, sia come allieva che come conduttrice, ho sempre constatato la semplice efficacia del respiro come strumento per raggiungere un buon livello di concentrazione. Nella fase preparatoria della lezione, uso il respiro, con l'invito di poggiare le mani sul *dantian* inferiore (tre dita sotto l'ombelico) invito il gruppo ad immaginare la pancia che si gonfia e si sgonfia come un palloncino e ascoltare come si muove. Constato spesso che molte più persone di quello che si crede sono completamente bloccate, respirano con la parte alta del petto e trovano molta difficoltà nel portare il respiro verso il basso, permettendo l'utilizzo del diaframma. Alcune persone sono così perse nel ragionamento che il solo pensare a respirare in un certo modo le mette in tale difficoltà da non sapere più come si respira...come quando si scende le scale e si pensa a come si mettono i piedi, è inevitabile che si cada! Il respiro è profondamente influenzato dalle emozioni e dalla nostra psiche infatti, se osserviamo la qualità del respiro di una persona possiamo immediatamente riconoscere quale emozione sta vivendo. In una seduta di counselling può essere utile portare il cliente a rimanere in contatto col proprio respiro, attraverso esso si genera quella calma che permette al cliente di contattare il proprio vissuto emozionale. Il gestaltista Sergio Mazzei, fa dell'apertura del respiro un vero e proprio metodo di lavoro psicoterapeutico: il *Body Work*. Con delle pressioni sul torace e sull'addome del paziente apre il respiro e di conseguenza modifica le sue tensioni muscolari e questo da luogo anche alla modifica dello schema corporeo, in altre parole modifica il suo modo fisico di stare nel mondo.

"Quando entra il cosiddetto stato alterato della coscienza che deriva dall'apertura del respiro con evidentemente un maggior afflusso di ossigeno nella corteccia cerebrale, e che poi, in fin dei conti, esprime lo stato normale di coscienza che ci sarebbe stato se il paziente avesse potuto respirare naturalmente senza gli intoppi della sua crescita, allora, in quel momento l'individuo riesco a sentire completamente la sua potenzialità di poter essere un uomo libero, intero e non frammentato e finalmente se stesso" – Si salvi chi può – Sergio Mazzei

Similmente, lo psicoterapeuta e psichiatra statunitense Alexander Lowen, ideatore della bioenergetica, ritiene che nelle tensioni muscolari, nella postura, esprimiamo molto di ciò che ci blocca e ci condiziona. Egli sostiene che fin da bambini impariamo a reprimere le emozioni per riuscire ad essere amati e questa repressione si manifesta fisicamente nel trattenere il respiro. Se questo meccanismo di difesa diventa abituale, si instaurano nel corpo delle tensioni croniche che limitano la respirazione e la percezione delle emozioni, soprattutto di quelle contenute nella pancia. Tutto ciò che inibisce e rende difficoltosa l'espressione di sé è, nell'ottica bioenergetica, fonte di stress e di possibili malattie: l'emozione che non può essere espressa si trasforma in tensione per i muscoli che dovrebbero invece essere coinvolti nella loro espressione.

RIFLESSIONI FINALI

Tre anni fa ho incominciato il corso di Counselling Gestalt, ma prima ancora di questo ho avuto la fortuna di orbitare nello spazio "Fermamente", quella che è divenuta la mia scuola. Vengo invitata a partecipare a delle meditazioni e, già con quelle esperienze, entro in contatto con parti nascoste che emergono senza il mio controllo. Ricordo che sono arrivata al mio primo incontro intimorita di dire anche solo una parola. "Tutte quelle persone che non conoscevo e cosa avrei mai potuto dire io di così interessante!" A quei tempi non ero in contatto col mio sentire e tanto meno con le mie emozioni, ero come congelata dentro una bolla in cui pensavo che la vita che mi ero costruita fosse perfetta... certo, ogni tanto il mio cane interno si faceva sentire abbaiando rumorosamente, ma passate le turbolenze tutto tornava tranquillo e la vita continuava a scorrere. Le meditazioni mi permettevano di spegnere la mente "ruminante" e di far parlare il subconscio che ogni volta mi forniva spunti di riflessioni importanti. La terapia personale è stata fondamentale divenendo una chiave di lettura di ciò che emerge e sentiva il bisogno di essere ascoltato. Inizia così il viaggio alla scoperta di me stessa che prosegue con i tre anni indimenticabili del corso di Counselling Gestaltico ad orientamento Umanistico Fenomenologico e che continuerà sicuramente nel tempo. A chi chiede, mi piace raccontare questa parte della mia vita, con la metafora del *viaggio dell'eroe*: sono partita da casa e dopo impervie avventure ci sono tornata come "donna nuova".

Tutte le terapie hanno qualcosa in comune con la grande ricerca, con il desiderio di aggiustare qualcosa che non va ed io mi sono trasformata in meccanico di me stessa. Ricordo che all'inizio ero ossessionata dall'idea di trovare la "verità", una verità assoluta delle cose, un ordine ultimo a cui rispondere in cui mi potessi accoccolare e togliere da qualsiasi responsabilità mettendo la mia anima in pace. Quello che stavo cercando, invece, era me stessa: "la Vera me" e per farlo ho dovuto imparare a prendermi la responsabilità delle scelte che faccio. Quando ho cominciato la terapia, la richiesta fatta al mio terapeuta è stata: voglio realizzarmi! Ci ho messo un bel po' per capire che realizzarsi non aveva nulla a che vedere col rivestire un ruolo sociale. Come un serpente mi sono spogliata di una pelle dopo l'altra e solo dopo molti strati mi sono riconosciuta e abbracciata.

Sempre pronta ad essere come gli altri mi volevano perché solo attraverso l'immagine che mi veniva restituita sentivo di esistere, col rischio di perdermi sempre di più. Sempre pronta a dare un'immagine di brava bambina, altrimenti avrei potuto ricevere disappunti che non avrei potuto sostenere. Ricordo che uno dei miei esercizi "salvifici" è stato quello di mettermi nelle condizioni di ricevere dei "no", un'altro, invece, prevedeva che andassi nel mondo dicendo quanto fossi "cacchetta", in modo che l'immagine perfetta di me perdesse un po' della sua lucidità con lo scopo di prendermi un po' in giro e sperimentare quel ridicolo di cui ho tanto paura; naturalmente, ho potuto agire in un ambiente protetto come quello del gruppo della scuola, sostenuta dall'affetto e l'atteggiamento non giudicante dei miei compagni.

Sgonfiare tutta quella presunzione di perfezione, smontare quell'idea di essere "troppo buona" è stata una vera liberazione, ho incominciato a vivere più apertamente la mia aggressività, la mia fragilità, il mio bisogno e a guardare in faccia quell'immenso vuoto. Ho imparato a dire no a ciò che non voglio e non mi piace prendendomi il rischio di deludere o di distanziarmi da chi amo per ascoltare i miei "veri bisogni" e difendere la mia autenticità. In questo cammino dell'eroe non sono diventata più felice e le cose non sono diventate più semplici ma posso dire di essermi ritrovata e di conoscermi un po' di più. Come dice Sergio Mazzei: *"il viaggio più interessante l'ho fatto intorno al palo di casa mia"* e da me riparto pronta per un'altro giro di giostra.