

Il profumo del pane.

Lo sento ancora l'odore del pane della nonna, rivedo nei miei ricordi le albe passate con lei e la madia piena di soffice e bianca pasta. Il mio stupore era grande, ma anche la curiosità che la nonna suscitava in me sapeva fare tante cose e io volevo conoscerle tutte. Cominciava così il gioco di gustarne in anticipo il sapore immaginare attraverso la sua descrizione in anticipo le pagnotte, le pizze che di lì a poco avrebbero preso forma e poi ne avevo in regalo un pezzetto da poter lavorare, insieme ad un grembiule lungo e colorato e un posto privilegiato accanto a lei e sentirmi già grande. Ricordo molto bene i movimenti lenti, profondi, energici e mirati della nonna, ma anche della mia mamma che me ne svelavano i segreti e che tutt'ora continuo a portare avanti. Ora da terapeuta, mi sono resa conto e voglio condividere con voi quanto l'incontro, la relazione che si stabilisce con gli elementi e con le fasi della panificazione siano simili e di aiuto a comprendere la relazione con il cliente, poiché la pasta lievita è un elemento vivo e che quindi si modifica in continuazione e ha bisogno di un'armonia fra chi impasta e lei stessa, un'armonia fatta di tempi giusti, come una danza, molto simile a mio giudizio, a quella che avviene in terapia. Inoltre l'elemento finale "il pane" stimola per il profumo, per la gioia che crea intorno a sé, l'emergere di ricordi, sensazioni, emozioni sopite, *un evento non può far ricordo se non è carico di emozione*". (B.Callieri op. citate)¹. Lo sporcarsi le mani, la modalità di gestione dei movimenti, l'espressione aggressiva dell'impastare, le impressioni e le sensazioni offrono notevoli spunti di riflessione, ma andiamo con ordine. Quando due persone s'incontrano nel loro incontrarsi portano la propria unicità, la stessa cosa avviene nell'incontro della persona con gli elementi che compongono il pane, ovvero è l'incontro della persona con l'elemento altro. E' nell'incontrare la diversità di tutti gli elementi che si può sperimentare la non facilità dell'incontro. Le mani in pasta, il tutto che va maneggiato con pazienza ed amore, senza pretese e senza innervosirsi alla pasta appiccicata, la farina che svolazza dappertutto.

Viene quindi spontanea una riflessione chiedendosi: "Come mi relaziono con l'altro? Mi piace entrare in contatto con

¹ B.Callieri Seminario del 5 giugno 2004 Psicologia e

Ciò che l'altro mi porta? Con la sua storia, fatta di difficoltà ambiguità diversità, fissità, allora che faccio? Mi affretto a manovrare o pazientemente mi muovo unendo le mie sinergie a quella degli elementi con un lavoro paziente che permette al tutto di prendere forma, una forma compatta, dando corpo e senso alla relazione?

Un'altra riflessione è : "Come sto nella confusione?" Qui c'è un aspetto comune con la relazione ovvero "...Ogni essere umano è un mondo con le sue differenze ed il lavoro proprio della relazione di aiuto consiste nell'incontrare le diversità, e non allo scopo di unificare l'altro a sé o viceversa, ma per andare per così dire "in vacanza" in altri luoghi, diversi dai propri, sperimentando lo stare con la diversità dell'altro".² Lo stare in con-tatto con questi elementi così diversi, odori, sapori e sensazioni che si mescolano e pian piano prendono forma. Essi attraverso i movimenti, energici, costanti e amorevoli ci fanno comprendere quanto l'avvicinarsi e l'entrare nella storia dell'altro in un approccio fenomenologico è un avvicinarsi con-tatto, amore e sospensione da ogni forma di giudizio, come dicevano i padri filosofi, utilizzando " l'epochè ", con il fine di aiutare l'altro ad intraprendere un nuovo percorso, accompagnato e sostenuto dalle proprie risorse. Esso, è possibile solo attraverso un nuovo modo di entrare in relazione con l'altro, con sé, con le sue emozioni, le sue sensazioni, il suo personale vissuto, la sua storia, per costruire insieme, nuove trame possibili. Quindi l'incontro, fra terapeuta e cliente o gruppo è un momento delicato, carico di aspettative, e di ansie da parte del cliente nel voler ottenere i risultati immaginati e/o desiderati. Per il terapeuta in questa fase è importante non avere un atteggiamento di rigidità ad un programma, ma di lasciarsi guidare dalla relazione, così come nell'impastare gli elementi, l'atmosfera si carica di aspettative, di immagini e di ricordi che affiorano attraverso i sensi, ma ben presto ti rendi conto che devi fare i conti con l'unicità dell'esperienza, che è tale ogni volta che decidi di mescolare i diversi ingredienti. Tutto questo permette di aprirsi ad un dialogo interiore, ripulito dai vecchi schemi di

² G. P. Quattrini fenomenologia dell'esperienza. Zefiro editore

giudizi e pregiudizi stando maggiormente in contatto con quel mondo intimo personale interno, tanto vissuto, quanto sconosciuto, con la possibilità di scoprire di sé aspetti nuovi, sconosciuti, ovvero nuovi percorsi possibili e percorribili, valorizzando e creando interesse per tutto ciò che c'è nel qui ed ora della situazione (ovvio) ma, proprio per questo non visto. E' questo che rende possibile la consapevolezza e la scoperta della sinergia giusta che permette al tutto di amalgamarsi, in un vissuto omogeneo. L'esperienza del percorso da forma, senso, valore al vissuto e la sensazione di avere la possibilità che si può intraprendere un cammino di risalita. Scoprire, per il cliente che si può desiderare ascoltare e soddisfare il proprio bisogno aprendo un canale creativo, "...è da intendersi come la più significativa capacità che l'essere umano ha per aiutarsi e, in quanto caratteristica naturale, è potenzialmente disponibile in ciascun essere umano. ...e ciò può avvenire solo se si riattiva il dialogo interno nella persona, dialogo che è fonte ed elemento indispensabile per il cambiamento."³

Nella relazione terapeutica al momento iniziale dell'incontro ne segue un altro in cui il cliente inizia a dare forma al suo disagio, a riconoscerlo e ad "accettare" il suo problema. La relazione che si stabilisce tra chi impasta e la pasta stessa è una vera relazione, in cui il dialogo è fatto di movimenti. L'impasto è un elemento vivo che si modifica secondo un suo schema che a volte può non coincidere con quello di chi impasta e dove la capacità di muoversi con armonia delicatezza e tatto ha un senso enorme affinché ci sia uno sviluppo armonico dell'impasto, e come la relazione terapeutica ha luogo attraverso il dialogo, un "dialogo esistenziale"⁴ dove due persone, cliente e terapeuta, s' incontrano ed accade qualcosa, il cliente "cambia", così avviene nel dialogo tra gli elementi che compongono l'impasto e le mani. Il lavoro dello psicoterapeuta è quello di aiutare il cliente a svilupparsi in tutte le sue dimensioni: all'interno di se stesso, scoprendo

³ Da Counseling perché. Per una comunità competente A. Ravenna Informazione Psicologia, Psichiatria n° 41 42 sett. Dic. 2000 Gen. Apr.2001 Pag 98-101 Roma

⁴ Dialogo tra M.Buber e C. Rogers appunti della scuola

le emozioni, le sensazioni, che via via si dispiegano attraverso l'esperienza che va sperimentando, e nello stesso tempo aiutarlo ad aprirsi al mondo delle relazioni. Il terapeuta, da osservatore esterno valorizza attraverso il gioco figura e sfondo ciò che sta in ombra per portarlo in figura agli occhi del cliente ed aiutarlo ad assaporarne il gusto la forma e il senso al fine di sviluppare e sostenere quelle capacità sopite, nascoste, ma che potrebbero dare senso, sapore alla sua vita. Aiuta quindi, la persona ad eliminare ciò che lo ostacola e a scoprirsi entrando in contatto con la propria consapevolezza, la propria interiorità la propria esperienza emozionale. Nella relazione terapeutica, io faccio esperienza di me, come terapeuta, e del mio "Essere" lì in quel momento e posso entrare nell'esperienza del mio cliente, del suo "Esserci", della sua visione del mondo, e così avviene anche quando prendo contatto con gli elementi acqua sale farina e lievito, sono lì ed entrando in contatto con essi comincio a farne esperienza e ad entrare nella loro esperienza e a metterli in contatto creando un n nuovo elemento. Nella relazione terapeutica, tutto questo lavoro però, non sembra essere reciproco, poiché il cliente, è talmente preso, catturato dal suo problema, dal non vedere, ciò che si muove a dieci centimetri dal suo naso, è insomma, una esperienza che gli manca (M.Buber e C.Rogers op. citata). Nella relazione terapeutica non si è, in una posizione paritetica, poiché il terapeuta può guardare assumere e conoscere la visione del mondo, sia dal suo lato che dal lato del cliente, mentre quest'ultimo no, in quanto non può conoscere la vita del terapeuta e quindi fa solo la sua esperienza. La persona, nella relazione terapeutica, apprende lo strumento dello stare in relazione, per poter poi, giocare questo apprendimento, nella vita di tutti i giorni, tra i colleghi, gli amici, in famiglia, "Una relazione Io-Tu, dove "Io" cerca la strada per un rapporto meno disturbato con un "Tu", per un personale interesse nella qualità del rapporto, e propone a "Tu" le proprie fantasie e le proprie esperienze."⁵(G.P. Quattrini op. citata)

Tutto ciò si realizza nello stare in contatto consapevole con l'impasto. Per contattare il mondo e la sofferenza del cliente bisogna attivare la componente empatica all'interno della relazione. "L'empatia è quella capacità di mettersi nei panni di... senza essere lui/lei e questo ci permette la percezione dell'insieme ovvero di stare

⁵ Da Fenomenologia e Gestalt "Forme dell'intenzione" N 1 Pag. 81

all'interno di una realtà contestuale viva e non unidirezionale. "E' la differenza tra i due soggetti coinvolti nella relazione che rende possibile l'esistenza di quello che in gestalt si chiama *vuoto* fertile...cioè la distanza fra i due soggetti, una distanza resa abitabile dall'empatia." ⁶

Ascoltare empaticamente l'altro è saltare come dice Paolo Quattrini nel suo panorama e vederlo con i suoi stessi occhi.⁷

Quindi una comprensione senza giudizio ma che avviene proprio nello stare nel qui ed ora della relazione. Nel dialogo, non ci sono, solo parole da scambiare, ma, a volte esiste anche, un silenzio che scandisce l'orologio della relazione, che può essere carico e denso di significato, è una comunicazione a tutti gli effetti, ma che viene realizzata su un livello diverso, poiché quello spazio si riempie di presenza, di gesti, di significati, di emozioni e di valori. (M.Buber op citata) Lo stare quindi del terapeuta o della persona impegnata nella comunicazione, in silenzio, alla presenza dell'altro è, riconoscere colui che gli sta di fronte, è, aiutarlo a comunicare nel silenzio, in quell'attimo denso di tante cose, quei sentimenti, parole, gesti, lacrime, urla e quant'altro, che solo il silenzio sa esprimere e che nell'"esserci" dell'altro, trova la sua espressione. I temi di vita che i clienti ci portano in fin dei conti sono sempre gli stessi, ciò che li diversifica è la forma e come ognuno di loro ce li presenta. L'incontro tra l'io e il Tu nella relazione, avviene e si realizza, sull'accettazione per entrambi, della diversità "...Il vero dialogo è un'occasione per apprezzare quello che è differente nell'altra persona ovvero la sua propria diversità." (M:Buber e C.Rogers op. citata) Nell'incontrare l'altro, se si è disposti a rispettarne la diversità, allora, in quella relazione, non può esserci giudizio o l'incasellare l'altro in una categoria, secondo i nostri preconcetti, ma nell'"esserci" di entrambi, è possibile scorgere la realtà dell'altro, il suo mondo, il suo modo di muoversi nel mondo, ciò che gli piace, ciò che vuole o non vuole, da cosa è popolato il suo mondo, cosa lo muove e si scopre un

⁶ Da Fenomenologia e Gestalt "Forme dell'intenzione" N 1 Pag. 94

⁷ Da A. Galluppi e G.Salucci Co-costruzioni di storie in Psicoterapia della Gestalt.

mondo di polarità. (M. Buber op. citata) Esse emergono nell'incontro con l'altro ovvero, quando l'altro lo vedo e lo comprendo nel suo senso profondo, allora, posso scorgere, ciò che in lui è il "bene" o il "male", due poli legati tra di loro ovvero interdipendenti e se posso fare qualcosa, lo posso fare lavorando sulle polarità ovvero cambiando la loro relazione. E dopo che hai impastato gli elementi che accade? C'è l'attesa. La pasta ha bisogno di sperimentare se stessa per crescere, ha bisogno di un tempo in cui tutto ciò che è in circolo agisca, lieviti. Si fa strada un'ipotesi operativa, dove la cura viene dal cliente stesso, lui è l'esperto. Nel tempo che lo separa da una seduta all'altra avviene qualcosa, se nella relazione si è lavorato, avvengono dei cambiamenti, delle ridefinizioni interiori si accendono domande e curiosità, a volte dei timori che nascono dal cominciare ad affacciarsi al mondo, in modo diverso, tale che chi vive intorno lo percepisce, quasi il timore di non essere più riconosciuto dall'entourage a lui/lei familiare. Considerando tutto ciò, io immagino che aiutare l'altro è intraprendere con lui un cammino, dove io l'accompagno e lui sceglie dove andare, "è un andare verso..."⁸, in fondo al quale, la persona possa scorgere ciò che è per lui stesso, il suo bene e guidarlo in questo percorso, affinché si rafforzi, e trovi lui, secondo i suoi tempi, dei modi soddisfacenti per percorrere la sua strada, sostenuto dal mio "esserci" nella relazione," ...e noi possiamo rafforzare o aiutare il paziente a rafforzare il polo positivo e possiamo rafforzare la forza del suo orientamento, poiché questa polarità è spesso senza direzione, è uno stato caotico." (M:Buber e C.Rogers op. citata) Nella relazione terapeutica, il cliente arriva alla piena consapevolezza di ciò che via, via va sperimentando all'interno della seduta, e, per avviarsi al cambiamento ha la necessità di sentirsi compreso, accettato, rispettato, come essere unico ed irripetibile. *"Questa è appunto la grande narrazione, la storia interiore della vita; ed è una storia di decisioni, di scelte, nella quale attraverso la molteplicità dei vissuti si rivela l'unità di uno stile, la dimensione irriducibile di una narrazione."* (B. Callieri op. citata) Approcciare il paziente, diviene allora, aiutarlo a penetrare le profondità della propria mente, conoscerne le immagini, ed imparare a

⁸ Citazione mia

leggerle. Il terapeuta che utilizza un approccio esperienziale *“sa che il centro vitale sta nel mezzo di comunicazione, cioè nella consapevolezza.”*⁹

E' questo avvicinarsi con competenza, attenzione, sensibilità e rispetto che aiuta il cliente a fidarsi e se nel qui ed ora del momento terapeutico, va sperimentando la comprensione, l'appoggio, il sostegno può lasciare andare i vecchi ormeggi ed avventurarsi, se pur timidamente nell'affascinante mondo del nuovo, sperimentandosi in modo protetto, nella seduta prima e poi pian piano con i suoi tempi, tentar di portare fuori nel suo mondo ciò che, va sperimentando, aggiungendolo al suo bagaglio personale di esperienze, anche quelle fatte nel contesto terapeutico. A questo punto il cliente comincia a riconoscere le sue possibilità e risorse e se passiamo alla metafora della pasta possiamo, assimilare questo momento a quando la pasta lievita e comincia ad andare da sola, in questa crescita che può essere ben sviluppata o difficile. Al termine di questa prima lievitazione, la pasta viene di nuovo lavorata e rimpastata, per dare una forma definitiva perché diventi pane o pizza. Questo è un momento delicato, perché per darle una forma, bisogna darle un tempo per assestarsi, altrimenti non può essere stesa o manovrata. In gergo in questo frangente, la pasta lievita viene chiamata *“pasta matta”* dopo di che può essere stesa o manovrata qui entriamo in contatto, se paragonata alla relazione terapeutica al momento di difesa o dell'impasse del cliente. Tutto dipende dalla capacità del terapeuta di saper attendere i tempi giusti, di non bruciare le tappe che equivale a bruciare la relazione perché se non lasci il tempo alla pasta di rilassarsi e riprendere il cammino di lievitazione, non si stende, non si muove diventa una lotta che non porta da nessuna parte, se vuoi fare il disco della pizza, invece di allargarsi si accorcia

⁹ F.S.Perls La terapia Gestaltica parola per parola Casa editrice Astrolabio

e si fatica da matti, se attendi, lei si rilassa e tutto diviene facile, il movimento si fa lento ma armonico e si distende. L'esperienza dialogica, è quindi, un intreccio sapiente di diversità che si intersecano in qualcosa di nuovo,¹⁰ come quando Io-terapeuta e Tu-paziente c'incontriamo come mondi diversi, come culture "altre" ed insieme andiamo co-costruendo la storia di vita, (J. Hillman op. citata), alla ricerca dell'anima cioè, alla ricerca dell'ovvio, del senso perduto delle cose, del loro sapore e del valore che tutto questo ha per ciascuno, nel suo essere diverso. Nel rapporto terapeutico poi, è necessario "trovare un certo equilibrio, in questo altalenare di sentimenti, vuol dire impegnarsi a riconoscere e rispettare i propri limiti e confini e quelli dell'altro, per raggiungere una"¹¹"Distanza giusta" (Rovatti) e dove dice Paolo Quattrini "Abitare la distanza giusta è la chiave di volta della relazione d'aiuto."

L'incontro si esplica attraverso il dialogo che in questo caso è fatto di movimenti sapientemente fatti, con la sua danza di pause e silenzi, ma soprattutto con il nostro "Esserci" nella relazione del mio sentire e del sentire dell'altro, creando risonanze comuni, ci s'incoraggia, c'è l'invito dell'uno, e, l'accoglienza o il rifiuto dell'altro e come diceva Perls nella sua preghiera, se in questo incontro c'è assonanza, allora è bellissimo, mentre se c'è dissonanza c'è il sapore della stonatura, c'è l'odore di qualcosa che non funziona, e, la relazione e il dialogo s'interrompono. Paolo Quattrini afferma che "Il rapporto di conoscenza fra il soggetto conoscente e il mondo è lo stesso rapporto di conoscenza che c'è fra una chiave e la serratura. La chiave conosce la serratura? No ma apre." Quindi l'epistemologia costruttivista "considera verità quello alla cui conoscenza cioè alla cui co-costruzione l'organismo ha partecipato."¹²

Desidero terminare questa relazione sulle parole di Martin Buber che dice: "lo scopo della relazione è la sua stessa essenza, ovvero il contatto con il Tu; Poiché attraverso il contatto ogni Tu coglie un alito del Tu, cioè della vita eterna. Chi sta in una relazione partecipa a una realtà, cioè ad un essere, che non è puramente in lui, né puramente fuori di lui. Tutta la realtà è un agire in cui io partecipo

¹⁰ J. Hillman: L'anima dei luoghi, conversazione con Carlo Truppi. Ed. Rizzoli

Dialogo tra M.Buber e C. Rogers appunti della scuola

¹¹ M. Biavati La relazione che cura Gestalt counseling e art therapy EDB

¹² Paolo Quattrini Fenomenologia dell'esperienza - Zephyro editori

senza potermi adattare ad essa. Dove non vi è partecipazione non vi è nemmeno realtà. Dove c'è egoismo non vi è realtà. La partecipazione è tanto più completa, quanto più immediato è il contatto con il Tu. E' la partecipazione che fa l'lo reale: Ed esso è tanto più reale quanto più completa è la partecipazione".¹³

¹³ M.Buber Io e Tu

Bibliografia:

- Biavati M. La relazione che cura Gestalt Counseling e art therapy EDB
- Buber M. 1984 il principio dialogico e altri saggi. San Paolo, Cinisello balsamo Milano 1993
- Callieri B. seminario del 5 giugno 2004 Psicologia e psicopatologia dell'attesa e del coraggio- appunti personali.
- Dialogo tra Buber M. e Rogers C. in dispense della scuola
- Giusti E. Rosa V. Psicoterapie della Gestalt Integrazione dell'evoluzione Pluralistica Collana Edoardo Giusti Ed. Sovera
- Hillman J. L'anima dei luoghi, conversazione con Carlo Truppi. Ed. Rizzoli
- Hillman J. Le storie che curano, Freud, Jung, Adler, Cortina Editore, Roma 1984
- Perls F. (1969) La terapia Gestaltica parola per parola. Astrolabio Editore 1980 – Roma.
- Perls F.(1973) L'approccio della Gestalt- testimone oculare della terapia. Astrolabio Editore Roma 1977
- Perls F., Hefferline R.F., Goodman P,(1994) La terapia della Gestalt. Vitalità ed accrescimento nella

personalità umana II Edizione Astrolabio Editore

Roma 1997

- Quattrini G.P. fenomenologia dell'esperienza – Zephire editori
- Quattrini G.P.(2003) La storia naturale della conoscenza pubblicato in INformazione Psicoterapia, Counseling, fenomenologia n 1 Gen. Feb. 2003 ed. IGF Roma
- Quattrini G.P. fenomenologia e Gestalt “Le forme dell'intenzione” N1pag.62
- Ravenna A. Callieri B. Acocella A.M: Chianura L. et all Esistenze possibili. Clinica, ricerca e percorsi di vita nei disturbi d'identità di genere. Ed:Universitarie Romane pag 119
- Ravenna A: Counseling perché. Per una comunità competente in INformazione Psicologia, Psichiatria n°41-42 sett. Dic. 2000 Gen. Apri. 2001 pag 98-101Roma
- Rovatti P.A.(1994) Abitare la distanza. Per un'etica del linguaggio. Ed. Feltrinelli Milano 1994