

# Gestalt-Ecology: la relazione come ambiente<sup>1</sup>

*Climi, contesti e confini della relazione che cura*

**ANDREA BRAMUCCI**  
**ROSELLA DE LEONIBUS**  
**DEBORAH TAMANTI**

Psicologi, psicoterapeuti, formatori, soci fondatori di CIFORMAPER  
(Centro Italiano di Formazione Psico-Eco-Relazionale secondo la metodologia della Gestalt Ecology®)

Quando lavoriamo con un paziente, con una coppia, una famiglia, o quando lavoriamo come consulenti nelle organizzazioni, quanto riusciamo a sentire in modo consapevole che ognuno di noi è parte di un tutto e che quindi nostro malgrado, portiamo dentro di noi questa esperienza” di essere nel mondo”? Quanto riusciamo a cogliere i legami che esistono sempre e comunque con l'ambiente fisico, sociale e culturale in cui viviamo? Quanto riusciamo a cogliere che la crescita di ognuno di noi, il malessere, il benessere non sono mai il risultato di un processo esclusivamente individuale, neanche solo inter-relazionale (relazione io-tu, relazioni io-famiglia ecc), ma che è anche strettamente connesso al *come* riusciamo a soddisfare il nostro bisogno di riconoscerci parte di una comunità e di poter avere uno scambio, una relazione con il mondo, quello che sta fuori dalla stanza di terapia, fuori dalla nostra casa, quello che incontriamo (proviamo ad incontrare) tutti i giorni camminando per strada, nel luogo in cui lavoriamo?

A partire dai lavori di Kurt Lewin, la psicoterapia della gestalt ha sempre sottolineato l'importanza della relazione dell'individuo con il suo spazio vitale, e ha sempre creduto che la crescita, il cambiamento, si giocano al confine di contatto tra l'individuo e l'ambiente (i tanti ambienti che costituiscono il suo spazio vitale), e che quindi la storia di ognuno di noi si snoda lungo questa interazione continua, più o meno consapevole.

*Proviamo ad osservare oggi, quali possibilità abbiamo come essere umani di incontrare il “mondo”, di fare contatto con gli altri esistenti e soprattutto quanto questo contatto ci può aiutare a dare senso e significato alle nostre esperienze, a sentirci umani tra essere umani.*

Chi esercita la professione di psicoterapeuta, ma anche chi lavora come consulente nelle organizzazioni, o come educatore, insegnante, spesso avverte che il rapporto che c'è tra le persone, tra le persone e la comunità, è un rapporto caratterizzato da un pieno di presenze ed un'estrema solitudine, dove le differenze sono sempre più appiattite, strappate dai loro contesti e mescolate insieme in una sovrapposizione, in una contaminazione indifferenziata che impedisce un vero contatto.

Oggi la televisione come modello di preteso contatto ci propone sempre più i “talk-show”, dove l'intimità, la rete sottile della trama comunicativa del quotidiano ormai logorata, viene amplificata e sventata, mentre le storie private affollano la scena. Ne nasce un nuovo senso comune, deindividualizzato e pubblicizzato, dove le scelte del singolo finiscono per essere collocate come punto di riferimento per la collettività, e l'esistenza di ognuno di noi ha sempre meno la possibilità di essere costruita in un destino collettivo, connessa alle vicende della propria comunità.

L'individuo si trova sempre più solo e incerto di fronte ad una moltitudine di modelli comportamentali e ad una esplosione e sparpagliamento di possibilità.

Ciò determina a nostro avviso, lo sforzo di allontanare da sé ogni esperienza di sofferenza, di disagio, ogni segnale legato alla fatica di vivere, a favore della ricerca di una felicità individuale, per cui le azioni devono essere scelte in relazione al livello di felicità immediata che possono garantire.

Ci sembra anche di poter cogliere delle relazioni significative tra questa frammentata e perduta possibilità dell'essere umano di sentirsi collegato ad una comunità che ci contiene e con cui fare

---

<sup>1</sup> Pubblicato su Babele, n° 36 maggio – agosto 2007

contatto, e le nuove forme di profonda sofferenza e di disagio psicologico che sempre più spesso ci capita di incontrare.

Oltre alla già conosciuta alessitimia, *la patologia della conformità* (che sentiamo fortemente collegata alla sensazione di fragilità) in cui la ricerca di annullamento delle diversità psicologiche ed individuali porta spesso a sentimenti di inadeguatezza, depressione, individuiamo altre modalità disfunzionali di fare contatto con l'ambiente:

- *patologia del risultato*, in cui la ricerca di raggiungere obiettivi e riconoscimenti esterni può portare a processi psicologici destrutturanti per l'individuo e per il campo relazionale;
- *patologia del compiersi*, che si manifesta spesso in adolescenti e giovani adulti: tutto è già compiuto, o quasi, da genitori "alla ricerca di perfezione" o da altri adulti; il presente non apre ad un futuro incerto ma eccitante, il presente replica il passato.

Il rischio oggi è che le persone ascrivano sempre più la loro sofferenza a una dimensione intrapsichica e/o relazionale, e in particolare all'area delle relazioni intime.

*Il rischio conseguente è quello di dimenticare il mondo*, di avere sempre meno la percezione di quanto per esempio siano patologici i contesti di vita in cui si snoda la nostra vita quotidiana. Quanto le società umane vivano in condizioni patologiche e patogenetiche. Quanto l'intero pianeta vivente sia malato e impazzito.

E' a partire da queste constatazioni e riflessioni unite all'importanza che noi psicoterapeuti della gestalt abbiamo sempre attribuito al legame individuo-ambiente, che ci siamo posti le seguenti domande:

- Quanto l'attuale degradazione delle forme naturali, il (quasi) definitivo allontanamento dell'uomo occidentale e non solo, dalla sua animalità e la disgregazione dell'immaginario terribile e salvifico della "natura" incide sulle attuali forme di patologia e di normopatia?
- Attraverso quali passaggi possiamo provare oggi a dare parola al dolore umano per questo legame infranto tra noi e l'ambiente ?
- Come possiamo favorire l'integrazione dell'uomo moderno con la natura e le sue forme, vissuta sia nel rapporto con il mondo-ambiente, nelle relazioni sociali e interpersonali, e negli aspetti intrapsichici?
- Come possiamo concretizzare questo lavoro nella pratica clinica, nell'agire formativo, nel lavoro di consulenza e supervisione?

Per provare a rispondere a queste domande abbiamo ritenuto di dover riaprire un dialogo con le altre discipline che si occupano dell'Umano e del Vivente per ri-sintonizzarci con paradigmi più ampi; da qui la metodologia *Gestalt-Ecology*®

In questa ricerca di un paradigma più ampio la Gestalt-Ecology nasce dalla sintesi di due discipline: una scientifica l'Ecologia, e l'altra psicoterapeutica, la Psicoterapia della Gestalt.

Le due discipline condividono lo stesso approccio olistico e multifattoriale alla realtà: l'ecologia attraverso lo studio degli ecosistemi e delle relazioni esistenti tra le specie che li abitano; la psicoterapia attraverso lo studio delle dinamiche intrapsichiche e interpersonali che si sviluppano nei sistemi sociali e nelle evoluzioni individuali.

La Gestalt-Ecology si pone allora come ricerca di principi, atteggiamenti e strumenti in grado di ricreare lo spazio per una visione integrata dell'essere umano ricollocato in relazione al suo ambiente e all'ecosistema, e vede le aggregazioni umane, e i singoli individui che ne fanno parte, come una componente che deve e può cercare il proprio equilibrio e inscrivere il proprio processo di sviluppo all'interno di una visione olistica e globale. Ciò comporta la scelta di salvaguardare e valorizzare l'unicità di ogni soggetto, e curare consapevolmente e attentamente la relazione con l'insieme più vasto di cui ciascun soggetto fa parte.

I principi base sui quali si fonda la Gestalt-Ecology possono esser così inquadrati:

- il principio di globalità;
- il principio di limitazione;
- il principio di diversità;
- il principio estetico;

- il principio etico;

Proviamo ora a declinare questi cinque principi, in modo da individuare qualche asserzione che ci orienti nella possibilità di ricollocarci come esseri umani nel mondo, imparando a curare la relazione con l'insieme più vasto di cui facciamo parte.

- **Globalità**

- Il benessere dell'individuo è connesso alla salute dei sistemi ambientali e sociali;
- Il benessere dell'individuo è connesso alla possibilità di sentirsi in relazione con i sistemi ambientali e sociali in cui vive;
- Il benessere dell'individuo è connesso alla possibilità di condividere e raccontare le esperienze significative, di riconoscersi in un sistema di relazioni a cui poter appartenere (mettere in relazione l'umano).

- **Limitazione**

- Imparare a riconoscere i propri confini;
- Imparare a riconoscere la propria specificità e la specificità dei sistemi sociali ed ambientali in cui si vive;
- Imparare a riconoscere che ogni individuo che incontriamo è innanzitutto un essere umano e in quanto tale portatore dei seguenti bisogni:
  - a. bisogno che gli venga riconosciuta l'esperienza e la storia di cui è portatore;
  - b. bisogno di avere fiducia nelle proprie potenzialità e nelle proprie capacità creative;
  - c. bisogno di sentirsi rispettato;
- Riconoscere l'importanza di recuperare la capacità di stare con la “perdita”, in quanto vissuto che ci aiuta a dare un limite di spazio-tempo alle nostre azioni, esperienze e scelte;
- Imparare “l'equilibrio tra crescita e perdita” ci aiuta ad attivare un vero cambiamento e non un “découpage dell'anima” e a dare delle risposte a quella parte della sofferenza umana legata alla “grandiosità” e al dover “accrescere”, o “accrescersi” oltre ogni misura.

- **Diversità**

- Importanza di imparare a decentrarsi/ricentrarsi cognitivamente nelle relazioni interpersonali e con l'ambiente;
- La capacità di stare a contatto con la complessità senza doverla subito ridurre, e poterla invece accogliere;
- Riconoscere la soggettività, la cultura di cui ogni individuo e ogni popolo è portatore;
- Saper dare un valore alla diversità come premessa per riconoscere la dignità degli altri Viventi e per entrare in contatto con l'ambiente;
- Sentire che la capacità di stare con la diversità è legata alla possibilità di dare spazio alla creatività e alla “fertilità”.

- **Estetico**

- Cogliere l'importanza di poter ordinare la complessità restituisce senso e dignità umana a se stessi, agli altri, alla propria storia, alle relazioni interpersonali, e all'ambiente in cui viviamo;
- Recuperare la capacità di percepire “il bello”, cioè di stare con ciò che ci piace, ciò che dà piacere guardare, toccare, sentire, come premessa per un benessere non assoluto o “per sempre”, ma costituito di più momenti belli, di belle che si susseguono;
- Riconoscere il bisogno umano di vivere in un ambiente di cui è possibile cogliere “il senso e le proporzioni,” quindi a misura di uomo e degli altri Viventi, nel rispetto della diversità e della complessità;
- Cogliere l'importanza che ha per l'uomo il poter vivere in ambienti, luoghi “che hanno un'anima”, cioè spazi in grado di rispondere al bisogno umano di armonia, di senso, di amore;

- Provando ancora ad allargare gli orizzonti verso l'ambiente fisico (luoghi di lavoro, città, strade, paesaggi), la mancata consapevolezza di come siamo inevitabilmente collegati con l'ambiente fisico e di come ciò incida su di noi, possiamo accorgerci che ci sono ambienti tristi che veramente ci rendono tristi, ambienti in cui è difficile comunicare e che veramente ci rendono difficile la comunicazione, questa perdita "estetica" genera una perdita di memoria riguardo alla nostra capacità di prenderci cura degli ambienti e di noi stessi.

- **Etico**

Ricordare che:

- L'etica ha a che fare con la responsabilità;
- La responsabilità ha a che fare con il rispondere a.... rispondere di...;
- L'etica ha a che fare con la relazionalità, relazionalità che coinvolge gli individui globalmente, nella loro diversità, nel loro rapporto reciproco, nella loro dimensione psicologica, sociale, culturale. Una relazionalità che coinvolge non solo l'uomo, ma anche tutte le altre forme di vita.

Chiaramente quello che qui abbiamo presentato è un lavoro che sarà soggetto ad ulteriori trasformazioni e rivisitazioni.

Ci piace pensare che questo che vi stiamo proponendo possa rappresentare un'utile una chiave di lettura non solo per noi psicoterapeuti, formatori, ma anche per altre professionalità, e perchè no, anche per coloro che ricoprono incarichi istituzionali; infine speriamo che queste riflessioni ci facciano bene anche come esseri umani.

Sempre partendo dall'approccio della Gestalt-Ecology stiamo lavorando alla definizione di alcune parole chiave della Gestalt-Ecology, per inquadrare questi principi in atteggiamenti, prassi, e strumenti operativi da applicare in campo clinico.

Per motivi di spazio e di opportunità riguardo all'obiettivo di questo articolo, non tratteremo ora questo aspetto del lavoro, che avremo modo di presentare in altri contesti pubblici.