

Relazione sul convegno
“Psicoterapia: Arte della Relazione”
Perugia, 3 ottobre 2015

Il convegno “Psicoterapia: Arte della Relazione” si è focalizzato sul fornire una esplorazione del concetto di psicoterapia e in particolare sul perché viene definita un’arte. Sono intervenuti vari specialisti del settore da tutta Italia, i quali hanno esposto la propria definizione della disciplina, del suo metodo di applicazione e dell’interazione, fondamentale, tra paziente e terapeuta.

Il primo intervento del convegno, svoltosi in data 3 ottobre 2015 nell’auditorium di Santa Cecilia (Perugia), è stato quello di Stefano Federici, professore di Psicologia Generale presso l’Università degli Studi di Perugia, intitolato “ La relazione d’aiuto, antidoto alle ferite del rifiuto”. L’essere rifiutati si distingue da altre emozioni negative perché ci avverte del rischio di morte che si sta correndo; è stato dimostrato che questo tipo di dolore attiva le medesime aree cerebrali del dolore fisico, ed è per questo motivo che è così potente; l’uomo in quanto mammifero ha bisogno di una figura che si prenda cura di lui attraverso l’interazione continua. La psicoterapia è un antidoto al dolore del rifiuto in quanto arte della relazione tra individui.

A questo punto è intervenuto il dott. Fabio Meloni, specificando quanto sia importante “ lasciarsi andare”, ossia concedersi la possibilità della cura con qualcuno.

Il professor Roberto Caterina dell’Università di Bologna, nel suo intervento “Arte e psicoterapia: l’arte dell’incontro nello spazio terapeutico”, attraverso un excursus storico ci ha mostrato il momento d’incontro tra arte e psicoterapia, avvenuto grazie all’influenza di Freud sul movimento surrealista, e in particolare grazie al fatto che egli considerava il paziente come “ arte”, cioè dotato di un potenziale di sviluppo che si concretizza nel legame del terapeuta verso quest’ultimo.

Nel caso del paziente narrato dal dott. Oliviero Rossi, l’interazione descritta è stata tale da produrre un cambiamento anche nel terapeuta poiché il paziente, oppresso da una costante mancanza di tempo e arrivando a dichiararsi un “mostro” per i suoi sentimenti di colpa, evidenzia l’importanza della relazione “giocabile”, in cui entrambe le parti devono mettere in gioco le proprie risorse ed essere disposte a rischiare senza avere paura di avventurarsi un po’ su terreni nuovi.

Secondo il prof. Stefano Ferrari esiste una terapeuticità nell’arte, quando si liberano contenuti interni attraverso i simboli. Nell’autoritratto, ad esempio, l’artista cerca di dare un’immagine che contenga la propria idea di sé, che arrivi fino al fruitore dell’opera stabilendo così con esso una relazione. Lo stesso avviene nell’autobiografia, quando si sente la necessità di condividere le proprie emozioni per far sì che il lettore vi si immedesima, o nella performance, quando si stabilisce una relazione reale tra pubblico e oratore nella quale si presenta quasi un’inversione dei ruoli.

L’importanza della relazione tra terapeuta e paziente si nota anche nell’intervento “Qui ed ora... con te. Dialogo di un incontro” della dott.ssa Anna Maria Acocella, in cui il paziente, ansioso a causa dell’assenza della figura paterna nel corso della sua vita, si lascia guidare nell’interazione con la terapeuta, arrivando così a comprendere le cause del suo malessere.

Nella “Dialettica immanente alla relazione terapeutica”, il prof. Aldo Stella parte dal concetto di informazione, intendendo “informare” come “dare una forma” o “identificare” e quindi “trasformare”. Gli stimoli veicolano informazioni che ci modificano costantemente; la psicoterapia, in quanto arte della relazione, produce anch’essa una trasformazione: due entità distinte A e B (terapeuta e paziente) non saranno più le stesse ma verranno modificate dalla loro relazione accettando uno scambio che potrebbe influenzare la vita di entrambe.

L’intervento “L’atteggiamento in Psicoterapia della Gestalt” del dott. Sergio Mazzei è incentrato sul

terapeuta in quanto soggetto trasformativo e sul concetto di Gestalt, cioè “capire la forma del paziente” stabilendo con esso un’alleanza terapeutica che superi la paura di confrontarsi e che crei consapevolezza circa l’importanza dell’interesse da parte di entrambi.

A seguire, la dott.ssa Rossella De Leonibus, in “Il permesso di creare” sottolinea l’importanza della creatività nel setting terapeutico: creare è un atteggiamento della nostra mente che immagina oltre il dato attuale e attraverso questo atteggiamento raggiunge un miglior adattamento al mondo. La creatività è un viaggio tra posizioni percettive che nella psicoterapia prevede la possibilità di trovare una posizione “meta”, cioè la possibilità di andare oltre gli schemi percettivi convenzionalmente utilizzati dal paziente per organizzare la sua esistenza e dare senso alle sue esperienze. Questo è possibile grazie alla “mente diagonale”, ossia un tipo di atteggiamento che ci permette di affrontare i problemi cogliendoli come opportunità di messa in crisi e trasformazione degli adattamenti consolidati. In Psicoterapia della Gestalt le tecniche creative che vengono utilizzate nel setting, come il dialogo tra le parti del sé, la sedia vuota o la sedia bollente (per citarne alcune) sono un esempio di approccio attraverso il “pensiero diagonale”.

Daniele Araco dice che è possibile allenarsi alla relazione terapeutica imparando a gestire l’attenzione verso il paziente nei contenuti e nella forma del discorso, calmando la mente, diminuendo il coinvolgimento dei pensieri e infine curando un’attenzione consapevole verso ogni esperienza. Ci vuole capacità di aprirsi al dolore e ciò è possibile allenandosi con tecniche come la meditazione di consapevolezza, in cui ci si rende conto del fatto che tutti stiamo percorrendo un cammino e che ogni istante è importante, oppure allenando la presenza mentale attraverso la scelta di un oggetto di attenzione, respirando profondamente e acquistando consapevolezza di dove sia la nostra mente.

Infine, Emilio Gattico nel suo intervento “Dalla fenomenologia esistenziale al costruttivismo dialettico” si sofferma sull’importanza di un rapporto attivo con corrispondenza biunivoca, non limitando la terapia alle idee positivistiche ma basandola su un rapporto di fiducia reciproca in cui l’intenzionalità gioca un ruolo fondamentale.

Grazie agli apporti di ogni specialista, abbiamo quindi ottenuto una visione d’insieme della psicoterapia in quanto arte della relazione.

Guido Nasini

Tirocinante del Corso di Laurea in Scienze e Tecniche Psicologiche dei Processi Mentali dell’Università degli Studi di Perugia presso l’Ass.ne CIFORMAPER – Gestalt Ecology®