



ESPERIENZE

## PRESENZA, CONTATTO, INTIMITÀ

### Una voce dal campo

#### *Maurizio Pavarin*

Maurizio Pavarin nel corso del V Convegno della Federazione Italiana delle Scuole e Istituti della Gestalt (FISIG) 'Pratica e teoria della terapia della Gestalt' della Federazione Italiana delle Scuole e Istituti della Gestalt (FISIG) che si è svolto a Torino quest'anno, ha partecipato ad workshop proposto dall'IGAT (Istituto di Psicoterapia della Gestalt e Analisi Transazionale) di Napoli dal titolo *Dalla presenza al contatto, dall'incontro all'atto creativo: amore, autenticità e intimità nel dialogo io-tu*. Il lavoro, teorico - esperienziale, si poneva l'obiettivo di sperimentare alcune modalità relazionali, di incontro, ascolto, presenza e contatto con se stessi e con l'altro.

I conduttori hanno richiamato la dialettica buberiana *io-tu*, ponendola come elemento di fondo alla tematica del contatto che andavano proponendo. Secondo questa prospettiva, non c'è un *io* senza un *tu* che lo sappia riconoscere ed accogliere. Per il filosofo, la relazione è la modalità attraverso la quale la persona partecipa con tutto se stesso - il proprio sé, potremmo dire, in termini gestaltici - all'incontro con l'altro, riconoscendolo e riconoscendosi come persona. E' uno sguardo ed una presenza speciale, illuminante, nel quale non c'è fusione nel contatto, ma si rimane reciprocamente consapevoli dei propri confini. Nelle relazioni d'aiuto, rappresenta il presupposto fondamentale e necessario. *Esserci*, quindi, è un processo complesso attraverso il quale percepisco cosa sta avvenendo fra me e l'ambiente esterno, fra me e l'altro, dando valore, ascolto e senso alle sensazioni veicolate dal mio corpo. In questa interazione avviene un dialogo che può essere silenzioso, attraverso il quale mi sento e mi riconosco, ti sento e ti riconosco, mi do valore e ti do valore.

Il workshop, molto creativo e ben condotto, è stato suddiviso in due fasi che costituivano una sorta di percorso: partendo da se stessi per giungere ad incontrare l'altro, in un modo peculiare. Nelle sue fasi iniziali, ha tratto ispirazione da una suggestiva performance, sia dal punto di vista estetico che del contenuto, dell'artista di origini serbe Marina Abramovich, svoltasi al MoMa di New York. E' stato proiettato un video di alcuni minuti nel quale l'artista ha accolto chiunque del pubblico avesse avuto voglia di incontrarla con lo sguardo, sedendosi di fronte a lei, in silenzio. Le espressioni dei volti, gli sguardi, i corpi, le trasformazioni, erano avvolgenti, calde, intense, fortemente espressive, a tratti commoventi. La visione del filmato ha creato un clima ed un contesto che ho trovato facilitante per svolgere la seconda parte del lavoro, il quale consisteva nel sperimentare questo

stato particolare di presenza, ascolto e comunicazione. Questa modalità relazionale, in realtà, è una efficace forma di meditazione interpersonale, così come ha ben sviluppato Claudio Naranjo nel suo bellissimo, quanto importante lavoro, dal titolo *La via del silenzio e la via delle parole* [1]. Sentire cosa accade e giungere ad intensificare la propria presenza di fronte a quanto si vede, si sente, si prova, è l'obiettivo proposto da Naranjo per questa particolare pratica meditativa. Trovo illuminanti le parole della poesia di Machado che egli cita nel suo libro per sottolineare la dimensione dell'esserci e *dell'io che vede te*:

*L'occhio che vedi non è  
occhio perché tu lo veda  
è occhio perché ti vede* [2]

Ritorno al workshop. Dopo un breve momento di centratura e di consapevolezza del respiro, abbiamo scelto un compagno, ci siamo posti uno di fronte all'altro ed abbiamo cercato un contatto silenzioso attraverso lo sguardo. Per stimolare la percezione di sé ed il confine di contatto, con l'obiettivo di centrarci e di rimanere su di noi per poi centrarci e stare sull'altro, modulando, quindi, la sintonia relazionale. L'esperienza, della durata di alcuni minuti, era sostenuta dal conduttore con frasi quali *pensa alla parola io; pensa alla parola tu; io-tu*. L'aspetto visivo è, in realtà, uno strumento che conduce ad una dimensione molto più ampia e profonda di ascolto e consapevolezza, nella quale dilatare i propri sensi ed aprirsi a questa speciale forma di dialogo. Con questa modalità non vi è alcuna comunicazione verbale, o espressione di rimando, tuttavia, è la presenza ad essere attiva, aperta. Gli occhi sono il veicolo per incontrare l'altro, percependolo attraverso il respiro, le pieghe e l'espressione del viso che possono essere caratterizzati da micro-gesti, fremiti, cambiamenti improvvisi del colore della pelle. Tuttavia, non è un esercizio facile come può, forse, sembrare. Se, da un lato, è un'esperienza certamente illuminante, profonda e nutriente, dall'altro può essere di forte coinvolgimento ed impatto emotivo: non è semplice sostenere lo sguardo di un'altra persona, poiché mobilita risorse sensoriali, suscita risonanze, evoca ricordi, accende fantasie ed attiva molteplici processi identificativi, empatici, proiettivi. La persona che si trovava di fronte a me, soprattutto per il taglio e la sfumatura di rosso della sclera dei suoi occhi, mi era sembrata improvvisamente triste. In seguito, durante lo spazio di confronto dei reciproci vissuti, ho compreso che, in realtà, la tristezza che avevo avvertito nel suo volto era la mia, ed era collegata all'emozione che ad un certo punto avevo provato durante la visione del filmato: questa era scivolata nello sfondo, per poi riemergere in quegli occhi e ritornare figura. La fase successiva è stata caratterizzata da un momento introspettivo, durante il quale non erano più gli occhi il veicolo sensoriale e di contatto principale, ma erano stimolati altri sensi: abbiamo cercato un luogo nella sala per fermarci e rimanere con noi stessi. Dopo alcuni momenti, il conduttore è passato fra noi suonando alcune note di un saxofono. E' stato un momento evocativo. Come afferma ancora Naranjo, la *"musica può essere meditazione per il compositore, per l'esecutore e per l'ascoltatore"* [3] anche se si tratta di semplici note, come in questo caso, le quali, tuttavia, per effetto del loro influsso sono capaci di creare un certo clima, ampliare la consapevolezza, smuovere e toccare corde profonde, attivare energie. Qual era

la nota, alta o bassa, che risuonava in me maggiormente? Quali note erano in sintonia con il mio stato d'animo? Cosa mi comunicavano? Quali emozioni provavo? Come sentivo il mio corpo?

*Sentiamo la nostra nota e vocalizziamola*, è stato il secondo momento del lavoro. Ci si apriva e la dimensione relazionale mutava ancora. Le voci e i suoni si alternavano, si differenziavano, si univano. Era come se l'ambiente riprendesse dimensione, ritornando alterità, sfondo, cassa di risonanza.

Il percorso proseguiva: ora si andava verso l'ambiente. Ci si muoveva ad occhi chiusi, ascoltando la voce o il suono che ci attirava, oppure che sentivamo di dover fuggire, lasciando spazio alla voce e ai sensi. L'esperienza di contatto diventava adesso ricerca ed incontro con l'altro. Ci siamo, quindi, mossi nella sala, ad occhi chiusi. Ognuno si è fermato sulla voce per la quale sentiva una particolare risonanza e sintonia. Ci siamo avvicinati, sfiorati, toccati, evitati. Per me sono stati momenti vibranti e delicati. Sentivo il mio bisogno? Subito non ne avevo consapevolezza. In realtà, non si sono formate solamente delle coppie ma si sono costituiti anche piccoli gruppi di 3, 5 persone, ma anche di più ampi. L'esperienza terminava con uno spazio lasciato ai feed-back e alla condivisione.

Concludo riportando alcuni vissuti. Li trovo significativi e restituiscono quali processi il lavoro abbia stimolato. Mi sarebbe piaciuto ampliare l'esperienza con l'IGAT, poiché integra l'approccio della Gestalt con l'Analisi Transazionale e la psicologia degli Enneatipi. Certamente non c'era il tempo, inoltre il gruppo di circa 35 persone era piuttosto numeroso. Come ho appena accennato, molte sono state le voci portate nel campo, tra queste: *“Ho provato paura nel sentire le note provenienti dal sax, ed ho cercato riparo”*, *“Ho provato una sensazione di paura raggelante nell'udire le voci del gruppo”*, *“Ho cercato sostegno in una voce maschile”*, *“Sono stato attratto dal suono forte e profondo di un uomo”*.

Altre frasi esprimevano metafore, fantasie, bisogni che rivelavano parti di sé. C'è chi ha avvertito una presenza solida e sicura, c'è chi ha immaginato un albero ed ha sperimentato un senso di radicamento a terra, di potenza, qualcuno si è sentito potente, un altro, invece, ha provato una paura profonda, collegata alla perdita di controllo. Una persona ha contattato il desiderio di osare una nota alta: il conduttore l'ha ascoltata, guardata ed invitata a farlo di fronte a tutti noi... sostenendola con il suo sax.

---

[1] Claudio Naranjo, *La via del silenzio e la via delle parole*, Roma, 1999, Astrolabio.

[2] Ibid, p 109

[3] Ibid, p 124