

Il concetto di nevrosi nella PdG

Secondo la PdG, non esiste un'unica causa del comportamento nevrotico, né tantomeno essa può essere ricercata unicamente nella sfera dello sviluppo psicosessuale, come era stato postulato dalla Psicoanalisi. Sicuramente, una delle definizioni più soddisfacenti di nevrosi per un gestaltista è che la nevrosi consiste, in una prima approssimazione, in una forma cronica di auto-interruzione del contatto: "il nevrotico, per definizione universale, è una persona le cui difficoltà rendono infruttuosa la sua vita presente. Secondo la nostra definizione, è anche una persona che: si impegna cronicamente nell'auto-interruzione" (Perls, 1995, 65). Questa definizione di nevrosi è forse la più generale che si possa dare; da essa poi derivano altre modalità di lettura del comportamento nevrotico, che sono assolutamente peculiari della PdG. In contrapposizione con l'atteggiamento psicoanalitico, Perls dà la seguente definizione di nevrosi: "la nevrosi è caratterizzata da molte forme di evitamento, soprattutto l'evitamento del contatto. La psicoanalisi sottolinea l'importanza dell'Inconscio e dell'istinto sessuale, del passato e della causalità, delle associazioni, del transfert e delle repressioni, ma sottovaluta o trascura le funzioni dell'Io e dell'istinto della fame, del presente e della progettualità, della concentrazione, delle reazioni spontanee e della retroflessione. Siccome l'evitamento è considerato il sintomo centrale dei disordini nervosi, ho sostituito il metodo delle associazioni libere e del volo di idee con l'antidoto dell'evitamento, che è la concentrazione" (Perls, 1980, 15-16). In effetti, il nevrotico evita il contatto interrompendolo. Le seguenti caratteristiche contraddistinguono il carattere nevrotico:

- **la "malattia nevrotica" è un disturbo del contatto;** infatti, "tutti i disturbi nevrotici derivano dall'incapacità dell'individuo di trovare e mantenere il giusto equilibrio tra sé e il resto del mondo; e tutti hanno in comune il fatto che il confine sociale e ambientale viene sentito come se invadesse troppo l'individuo stesso. Il nevrotico è l'uomo che la società colpisce troppo fortemente. La sua nevrosi è una manovra difensiva per proteggersi dalla minaccia di essere sopraffatto da un mondo onnipotente" (Perls, 1977, 39). All'opposto, "colui che riesce ad instaurare un contatto di vivo interesse con la società, non permettendo a essa di inghiottirlo né ritirandosi completamente da essa, è l'uomo ben integrato" (Perls, 1977, 35);
- **la nevrosi è un disturbo della formazione figura/sfondo;** "nella nevrosi, e ancor di più nella psicosi, l'elasticità della formazione figura/sfondo viene turbata. Spesso troviamo o una rigidità (fissazione) o una carenza nella formazione della figura (rimozione). Tutti e due i fenomeni interferiscono con il completamento abituale di una gestalt adeguata. Nella salute il rapporto tra figura e sfondo è un processo permanente e significativo di emersione e ritirata. Così l'interazione di figura e sfondo diventa il centro della teoria presentata in questo libro: attenzione, concentrazione, interesse, eccitazione e grazia sono tutti rappresentativi di una sana formazione di figura/sfondo; mentre la confusione, la noia, i comportamenti coatti, le fissazioni, l'angoscia, le amnesie, la stasi e l'imbarazzo sono indicativi di un turbamento nella formazione figura/sfondo" (Perls, Hefferline & Goodman, 1997, 30);
- **la nevrosi è un disturbo della crescita:** "la parola 'nevrosi' è inappropriata. La uso anch'io, ma in realtà si dovrebbe parlare di *disturbo della crescita*. In altre parole,

allora, l'intera questione della nevrosi si sposta gradualmente fino ad arrivare dal campo medico a quello educativo. Personalmente sono sempre più convinto che la cosiddetta 'nevrosi' sia un disturbo dello sviluppo" (Perls, 1980, 36). La crescita sana dipende, secondo Perls, dall'aver appreso a superare le frustrazioni. In caso contrario, se il bambino viene viziato, imparerà ben presto a manipolare l'ambiente, ponendo delle basi floride per una futura nevrosi: "ogni volta che nel corso dello sviluppo del bambino il mondo degli adulti gli impedisce di crescere, ogni volta che il bambino viene viziato dal fatto di non essere frustrato a sufficienza, il bambino si trova in una situazione di confusione, di blocco. E allora, invece di usare il proprio potenziale per crescere, lo usa per controllare gli adulti, per controllare il mondo. Invece di mobilitare le proprie risorse, crea una situazione di dipendenza. Investe le sue energie nella manipolazione dell'ambiente, per ottenerne il sostegno. Controlla gli adulti cominciando a manipolarli, individuandone i punti deboli. E via via che il bambino comincia a evolvere questi mezzi di manipolazione, acquisisce quel che viene chiamato un carattere. Quanto più forte è il carattere di una persona, tanto minore è il suo potenziale" (Perls, 1980, 40);

- **il nevrotico ha un senso di identità inadeguato**; per questo, non può distinguere correttamente tra sé e il resto del mondo; non riesce a vedere chiaramente i propri bisogni e quindi non può appagarli; tende a vedere la società come più grande della vita e se stesso come più piccolo;
- **il nevrotico soffre di un disturbo dell'autostima** e, in massima parte, si tratta di mancanza di autostima; "la mancanza di autostima produce un bisogno costante di appoggio esterno: il bisogno di essere stimato dagli altri. E poiché questo appoggio ambientale viene ricercato come conseguenza del proprio concetto di sé, non può mai apportare un contributo alla crescita del sé. L'uomo trascende se stesso solo mediante la sua vera natura, e non attraverso l'ambizione e le mete artificiali. Queste ultime conducono, tutt'al più, all'orgoglio e alla vanità" (Perls, 1977, 53);
- **il nevrotico soffre di un disturbo della percezione temporale**; dalle parole di Perls: "ed ecco qui il nostro nevrotico: legato al passato e a modi di agire superati, vago circa il presente che non vede chiaramente, tormentato circa il futuro poiché è fuori delle sue mani" (Perls, 1977, 49);
- **Il nevrotico non ha sufficienti mezzi di autoappoggio**; "è letteralmente handicappato e ci vuole una notevole abilità per andare avanti malgrado tutto. Purtroppo, tuttavia, tutte le sue manovre sono orientate a minimizzare piuttosto che a superare gli effetti del suo handicap" (Perls, 1977, 51). Il fine della terapia consiste nel far sì che il paziente non dipenda più dagli altri, e il processo di maturazione consiste proprio nella transizione dal sostegno ambientale all'autosostegno;
- **alla base della nevrosi vi è un problema di rigidità**. La rigidità che l'individuo nevrotico attua riguarda l'incapacità di adattarsi ad una realtà che è in continuo mutamento e che, all'opposto, richiede elasticità di pensiero e di comportamento. Avendo un carattere rigido, il nevrotico ha un ciclo omeostatico inefficace e il suo comportamento è la risultante di tentativi errati di raggiungere l'equilibrio. Il nevrotico non è un individuo incapace di manipolare; piuttosto, le sue manipolazioni tendono a conservare e perpetuare il suo handicap, piuttosto che a eliminarlo. Infatti, "i suoi mezzi di manipolazione sono molteplici. Può parlare, spesso annegandoci di parole. Può tenere il broncio e scioperare. Può

promettere e fare buoni propositi; e può venirvi meno. Può essere remissivo o può sabotare. Può cogliere le sfumature più lievi; oppure può fingersi sordo. Può ricordare o dimenticare, a seconda della situazione. Ci può gettar fumo negli occhi e menarci per il naso. Può mentire o essere onesto in modo coatto. Ci può portare alle lacrime a causa della sua infelicità, oppure può sopportare il suo destino a denti stretti. Ci può ipnotizzare con la sua voce monotona o irritarci con il suo stridore. Può lusingare la nostra vanità o ferire il nostro orgoglio, ci può portare i suoi 'problemi', purché ne escluda 'oggettivamente' se stesso, avvolti elegantemente in un pacco guarnito coi fiori del suo gergo psicologico, e aspettarsi che glielo apriamo e gliene spieghiamo adeguatamente il contenuto. Il paziente manipola soprattutto con dissociazioni e con domande" (Perls, 1977, 51-52). La rigidità con cui opera il nevrotico è sia una conseguenza ma anche una causa dell'allontanamento dalle emozioni e del predominio del controllo. "Si chiama auto-controllo l'abilità di sopprimere le proprie emozioni e tutte le altre espressioni. Attraverso un processo di idealizzazione, l'autocontrollo è scisso dal suo senso sociale e spesso diviene una virtù coltivata per se stessa. In questo modo, l'auto-controllo si trasforma in iper-controllo. In questo caso, la tendenza a dominare sugli altri è retroflessa ed è applicata, spesso con grande brutalità, contro i propri bisogni organismici. Le persone troppo auto-disciplinate sono persone autoritarie e tiranni inibiti. La maggior parte delle persone intende l'auto-controllo sia come repressione dei bisogni spontanei sia come coazione a fare cose senza quella importante funzione-io, cioè l'interesse" (Perls, 1995, 236). Uno degli errori fondamentali che compie il nevrotico consiste nella convinzione che le emozioni impediscano di controllare razionalmente la propria vita. In realtà, esse sono anzi la base su cui ordinare in maniera veramente razionale l'esistenza umana. L'emozione è un'esperienza valutativa diretta del campo organismo/ambiente; per questo, non si serve della mediazione dei pensieri o dei giudizi verbali, ed è quindi di natura immediata. "In questo senso, essa è fondamentale per regolare qualsiasi tipo di azione, giacché non solo è alla base della consapevolezza di quali siano le cose importanti, ma anche perché carica di energia l'azione opportuna, o, se ancora tale azione non è disponibile, essa stimola e dirige la sua ricerca" (Perls, Hefferline & Goodman, 1997, 368);

- **la nevrosi è un disturbo dell'eccitazione.** "La nevrosi è l'allontanamento dell'eccitazione spontanea e la limitazione delle eccitazioni. Essa comporta la persistenza degli atteggiamenti sensoriali e motori quando la situazione non li richiede e perfino quando non esiste affatto nessuna situazione di contatto, così come una postura scorretta viene mantenuta anche nel sonno. Queste abitudini intervengono nell'autoregolazione fisiologica e causano dolore, stanchezza, suscettibilità e malattia. Nessuna scarica totale, nessuna soddisfazione finale; turbato dai bisogni non realizzati e mantenendo inconsapevolmente un inflessibile controllo su se stesso, il nevrotico non può concentrarsi sui suoi interessi esterni né portarli a termine, ma la sua personalità si profila sempre nella consapevolezza: imbarazzata, alternativamente piena di risentimento e di senso di colpa, vanitosa e inferiore, sfacciata e timida, ecc." (Perls, Hefferline & Goodman, 1997, 239). La persona nevrotica ha sperimentato che l'eccitazione costituisce un pericolo. Ad esempio, può essersi innamorato ed essere stato deluso; dunque, sta attento che tale "disastro" non accada più; "appena sente il più leggero segno di affetto (coscientemente o inconscientemente), la memoria della sua spiacevole esperienza funzionerà come una luce rossa di stop. Non riconosce minimamente il fatto che sta commettendo un errore storico, che la

situazione presente può essere considerevolmente diversa dalla precedente” (Perls, 1995, 110). Così, il nevrotico facilmente rinuncia ad amare, non perché non abbia mai sviluppato tale facoltà, ma perché ne inibisce l’espressione, ha paura di amare troppo; molto spesso proietta l’amore inibito ed evoca nelle sue speranze e fantasie visioni di ricevere proprio quegli affetti che ha soppresso in sé stesso. Il sintomo tipico dell’inibizione dell’eccitazione è l’angoscia, vista come interruzione dell’eccitazione creativa. “L’angoscia è l’esperienza di provare difficoltà nel respirare durante qualsiasi eccitazione bloccata. È l’esperienza di cercare di immettere più ossigeno nei polmoni immobilizzati dalla contrazione muscolare della cavità toracica. Il nevrotico, d’altra parte, tende invariabilmente a controllare l’eccitazione e intervenire sul processo respiratorio. Egli cerca di creare sia per sé stesso che per gli altri l’illusione di essere ‘freddo’, di rimanere ‘calmo e distaccato’, autocontrollato. Invece di intensificare spontaneamente la sua respirazione, inspirazione ed espirazione, egli definitivamente cerca di inspirare nello stesso modo di prima; cioè, prima che si verificasse l’eccitazione accompagnata dall’aumentato ritmo di ossidazione” (Perls, Hefferline & Goodman, 1997, 401-402). Per ritornare alla sana eccitazione, è essenziale restare concentrati nel qui-e-ora: “provate ad osservare dei bambini che giocano, vi accorgete che essi sono così totalmente concentrati sulla loro attività, che difficilmente riuscirete a distogliere la loro attenzione. Li troverete inoltre estremamente eccitati per ciò che stanno facendo. Proprio questi due elementi – l’attenzione nei confronti dell’oggetto che si contempla o dell’attività che si svolge, e l’eccitazione per il soddisfacimento di bisogni, interessi o desideri tramite ciò che si pone al centro dell’attenzione – costituiscono la base di una concentrazione genuina e salutare” (Perls, Hefferline & Goodman, 1997, 236);

- **il nevrotico ha un’errata percezione di sé e della realtà.** Proprio perché il nevrotico ha rinunciato al suo vero sé, in alternativa ad un ideale di sé, molto spesso elevato e al là di qualsiasi senso di realtà, la sua personalità, ovvero il sistema degli atteggiamenti assunti nei rapporti interpersonali, “è costituita da un certo numero di concezioni errate di se stessi, di introietti, di ideali dell’Io, di maschere, ecc.” (Perls, Hefferline & Goodman, 1997, 189).

Da tutto quanto detto, risulta che il compito del terapeuta della Gestalt è soprattutto quello di rendere il paziente via via sempre più consapevole dei propri punti di interruzione del contatto, aiutarlo a sciogliere la sua rigida corazza e a liberare le emozioni. Il compito del terapeuta “è semplicemente quello di porre un problema che il paziente non risolve in modo adeguato e a causa del quale si sente insoddisfatto del suo fallimento. Allora il bisogno del paziente, con un certo aiuto, distruggerà e assimilerà gli ostacoli e creerà abitudini maggiormente vitali, così come succede per qualsiasi altro apprendimento” (Perls, Hefferline & Goodman, 1997, 252).

Riferimenti bibliografici

- Perls, F. (1977) *L’approccio della Gestalt*, Roma, Astrolabio
Perls, F. (1980) *La terapia gestaltica parola per parola*, Roma, Astrolabio
Perls, F. (1995) *L’Io, la fame e l’aggressività*, Milano, Franco Angeli
Perls, F., Hefferline, R.F., Goodman, P. (1997) *Teoria e pratica della terapia della Gestalt*, Roma, Astrolabio