

Lavorare con una sedia vuota



Un po' di storia

- Nel 1903 veniva pubblicato il saggio di E. Durkheim e M. Mauss (sociologi) sulle forme di classificazione in cui si parlava per la prima volta del problema delle polarità nell'identità.
- Nella ambito psicologico va ricordato che Freud fu uno dei primi a proporre la coppia di opposti fra conscio ed inconscio che si costruisce nell'identità
- Jung suggerisce che la scintilla della vita può nascere solo dal contrasto, non esiste energia senza tensione fra gli opposti, così come non è possibile coscienza senza percezione delle differenze. Jung afferma che si deve ad Eraclito il principio di enantiodromia = ciò che esiste passa attraverso il suo opposti

- Il conflitto degli opposti può tendere la nostra psiche fino al limite della sua rottura, se li prendiamo sul serio, o se ne siamo presi sul serio.
- Il mondo fenomenico è il mondo dell'individuazione, della scissione, della differenziazione e dell'insufficienza che presenta non solo e non più gli opposti come contrapposti, ma uniti e conciliati. Questo rimanda ad un mondo "altro", che come tale coincide con il divino e con l'esperienza del sacro (Jung)
- Il conflitto non è in se stesso un fenomeno patologico, in quanto esso appartiene sia alla malattia che alla salute ed anche ai cammini di saggezza (Venturini R)
- Quindi il problema non è il conflitto ma la nostra impossibilità di viverlo



- Specchio specchio delle mie brame chi è la più bella del reame?
- La distorsione delle parti di sé che vengono proiettate negli altri
- **U n o n e s s u n o e c e n t o m i l a**
- Identità a grappolo

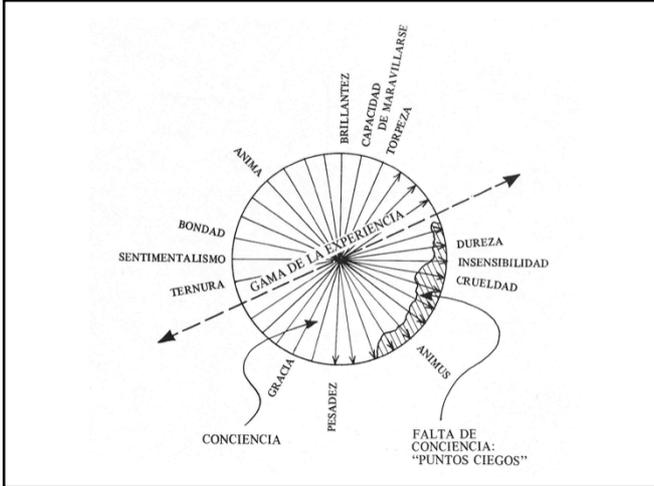
Le mappe

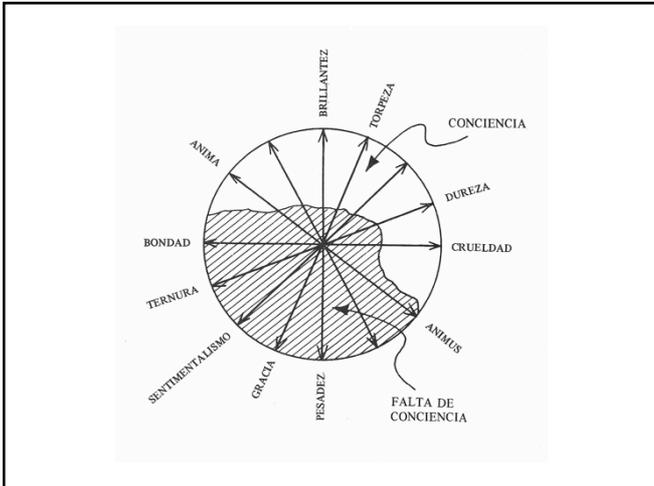
- Alla base della costruzione dell'identità vi sono delle mappe che funzionano come modelli di mondo e che ci premettono di costruire delle euristiche per semplificare la realtà.
- All'interno delle mappe si annidano idee arbitrarie e pazze sul mondo e su noi stessi, che ci impediscono di vivere spontaneamente l'esperienza con l'altro e con noi stessi.
- Idee pazze solitamente hanno un forte valore generalizzante es. tutti mi vogliono fregare, nel mondo vincono i più forti, non bisogna chiedere aiuto, tutti vogliono qualcosa da te, devi essere disponibile....non accettare favori poi qualcuno ti richiederà il doppio, stai attenta tutti gli uomini sono....
- Percezione → mappa → memoria (fenomenologia)

Modello di identità



La seduta è un laboratorio, è l'opportunità per guardarsi in una moltitudine di specchi





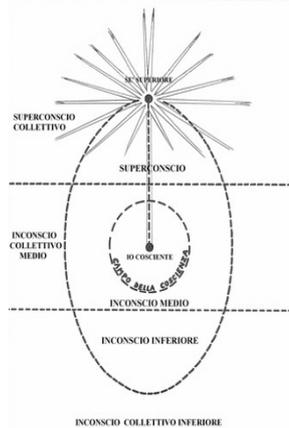
- Le persone impegnano molta energia a tenere represses alcune parti giudicate, ad esempio chi si identifica solo con la parte buona impiegherà tanta fatica a tenere sommersa la parte sadica, allo stesso tempo più farà questo e più emergerà in lui la fantasia repressa aggressiva
- La persona perde la propria spontaneità e la capacità di fluire con le esperienze della vita
- La parte negata viene proiettata fuori sugli altri in modo tale da poter essere giudicata sempre in termini di accrescimento della propria zona di confort a svantaggio di quella repressa, infantile, poco sviluppata
- La ricerca verso l'individuazione è bloccata perché una parte viene amputata

Le proiezioni

- Ci risulta molto più semplice proiettare piuttosto che indagare dove (e non se) in noi è presente l'archetipo contropolare.
- La proiezione è un processo di deresponsabilizzazione che ci porta a vivere l'altro come artefice di un effetto su di noi (positivo o negativo che sia)
- Animus e Anima, così come tutte le forme tripartite di rito, il viaggio dell'eroe (Innocente-orfano-folle),
- "Una respirazione profonda assorbe la morte nella vita e crea un ponte fra vita e morte...e la paura scompare. Vivere nella circonferenza significa incontrare l'altro alla circonferenza" (Osho)
- "Mi sbalordisce che la gente usi a sproposito la parola sviluppo. Io non mi sviluppo: io sono."



- Se tutto quello che stiamo vivendo, anzi che viviamo è il mondo fenomenologico, allora significa che tutto ciò che c'è è ciò che siamo (Rogers). Il processo fenomenologico è vissuto sempre e unicamente come proprio
- Io sono il mondo, io sono l'esperienza che faccio e il mondo che sono è ciò che si conclude con me; se la mia esperienza è il niente il niente sarà dentro e fuori e tutto intorno





Dalla sedia al cane

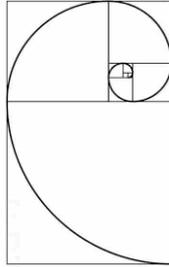
- La tecnica della sedia vuota, o calda così come la chiamava Fritz Perls, è una delle modalità di intervento che può essere utilizzata all'interno della relazione d'aiuto. La sedia vuota (o ausiliaria) origina dallo psicodramma in cui la persona rappresenta un'altra persona o un ruolo e improvvisa un dialogo da sola.
- Esplicitando le parti e scindendole tende a rimetterle in contatto promuovendo il dialogo fra parti di sé.
- Non si tratta soltanto di parlare dei propri limiti o emozioni ma piuttosto di parlare alle proprie difficoltà individuando un interlocutore (una persona della vita reale, un aspetto emotivo di sé, un personaggio o un oggetto di fantasia) ed esprimendo i propri desideri, pensieri e ciò che si vuole dall'altro: in altre parole entrambi gli attori del dialogo dichiarano le proprie intenzioni senza "barare" e con l'aiuto del mediatore del processo.

- Perls aveva notato che ciò che le persone temono dagli altri (rifiuto, accuse, giudizio, morte, inganno, tradimento etc) è esattamente ciò che una loro parte nascosta interna compie verso un'altra parte.
- La parte accusante è la parte topodog che di solito rappresenta il polo della dominanza, dell'aggressività, è sadica, cattiva, dura, immorale e funziona secondo il principio del potere.
- La parte vittima è quella underdog che comunemente è quella umana, sana, dolce, che però è rimasta piccola e non ancora in grado di affrontare la situazione ambientale in cui viene evocata. Questa parte segue una logica di amore



Lavorare con la sedia quando?

- Parti di sé in conflitto
- Conflitti reali
- Non detti con altro
- Proiezioni
- Esplorazione interiorità
- Quando posizioni rigide
- Quando si vede unica soluz



Lavorare su una idea pazza

- L'idea pazza è una congettura che è diventata un dato, di fatto per il principio fenomenologico ciò che nel tempo si è appreso è sempre letto come dato piuttosto che come esperienza possibile
- L'idea pazza ci oscura una parte della mappa a vantaggio della nostra componente nevrotica (abituale) e ci spinge a dare delle riletture sempre coerenti del mondo
- L'idea pazza chiude la realtà in una spirale involutiva dando al mondo coloriture monocrome; c'è chi dice che alla base di tutto il nostro mondo emotivo via siano solo due sentimenti: amore e paura. Di fatto l'amore porta alla spirale di crescita, la paura verso la riduzione e la chiusura

operativamente

- Isolare le due parti
- Mostrare l'idea folle condivisa
- Mostra le conseguenze sul piano reale
- Mostrare ciò che sarebbe più saggio fare
- Lavorare sui bisogni sani
- Facilitare la negoziazione
- Se possibile far sperimentare subito un assaggio

Il ruolo del mediatore

- Stare in contatto con l'eleganza del processo
- Non perdere l'atteggiamento fenomenologico
- Ricordare le posizioni al cliente
- Rimettere in moto le emozioni e gli stati fisici
- Accogliere le posizioni con disponibilità
- Dare dei rimandi oggettivi
- Fornire un contenimento



Adesso si possono mettere a posto le sedie!
