

"Chicken soup is poison", scritto da Robert Resnick nel 1967 e pubblicato in *The Art and Science of Psychotherapy*, è considerato un classico della letteratura della Terapia della Gestalt, che in quegli anni, sovvertendo molti dei principi della psicoterapia del tempo, sottolineava il concetto di responsabilità individuale, autenticità ed autosostegno, come elementi principali della crescita psicologica. Nonostante l'evoluzione teorica e metodologica, che ha portato la Psicoterapia della Gestalt a modificare alcuni dei suoi principi, riequilibrando il concetto di responsabilità con quello di empatia e supporto terapeutico, questo articolo descrive ancora oggi gli assunti fondamentali di questo tipo di terapia. E' con orgoglio quindi che il C.I.P.O.G. pubblica questo articolo, per gentile e diretta concessione dell'autore.

ROBERT W. RESNICK, Ph.D., psicologo clinico, è terapeuta della Gestalt da 40 anni e formatore di terapeuti della Gestalt e terapeuti di coppia in tutto il mondo da più di 35. Allievo diretto dal 1965 al 1969 di Fritz Perls e James Simkin, dai quali ha ricevuto personalmente la certificazione nel 1969, è uno degli ultimi terapeuti della "vecchia guardia".

Il dottor Resnick, è inoltre uno dei soci fondatori ed è stato il primo formatore del GITLA (Gestalt Therapy Institute di Los Angeles).

La sua intervista "Gestalt Therapy: Principi e Prospettive", che definisce la sua concezione di Terapia della Gestalt, è pubblicata nel *British Gestalt Journal* del 1995; "Il ciclo ricorsivo della vergogna", compare in *Gestalt Review* del 1997 ed "Il brodo di pollo è veleno" infine, scritto nel 1967, viene considerato un classico della letteratura della psicoterapia della Gestalt.

Recentemente Robert Resnick, si sta anche occupando di raccogliere in video, una serie di dimostrazioni di supervisione e di terapia di coppia.

Bob, ci tiene a dire che la sua esperienza clinica (con i tempi che correavano per gli studenti della Columbia University), è iniziata guidando il taxi a New York.

IL BRODO DI POLLO E' VELENO

trad.it. Dott.ssa Giada Bruni

Per fare il brodo di pollo, devi uccidere il pollo.

E nonostante questo non contribuisca in modo particolare all'autorealizzazione del volatile, lo immola ad una grande causa: diventare utile.

Preparato con cipolle, odori, carote, acqua, sale e pepe, il composto è pronto per i suoi scopi benefici. Dare il brodo di pollo, è tentare di "aiutare" un altro a farlo stare meglio, facendo qualcosa al suo posto.

Ma la zuppa assorbente, non diversamente dall'inconscio, rimane al 90% sotto la superficie del brodo. E non appena un ignaro buongustaio ha riempito tutto il piatto con quest'intruglio e il brodo intorno alla zuppa si è raffreddato, come un sottomarino in disuso, la zuppa sommersa comincia a sputar fuori una macchia di olio denso che unge tutto il recipiente .

AVVERTENZA: Il brodo di pollo, è tanto fatale per chi lo riceve, quanto lo è stato per il pollame.

Quindi non andate in giro come sottomarini, esiste un antidoto!

Alcuni terapeuti, si considerano appartenenti alla categoria delle "professioni d'aiuto" e perciò si impegnano in "relazioni d'aiuto", attenzione: queste persone sono pericolose!

Infatti, se tali terapeuti hanno successo, uccidono l'umanità dei loro pazienti, impedendo loro di crescere; e questo processo rappresenta proprio il peggior meccanismo che ogni terapeuta tenta di cambiare.

Il terapeuta, ha l'obiettivo di far crescere, vivere e far diventare se stesso il paziente, ma fornendogli il suo "aiuto", ottiene l'esatto contrario.

La differenza tra il vero sostegno e l'"aiuto" è chiara: *fare per un altro ciò che egli è in grado di fare per sé, impedisce che questi diventi consapevole della capacità di sapersi reggere sulle proprie gambe.*

La difficoltà in questo, sta nel valutare se una persona sia in grado o meno di reggersi da sola, e ciò è influenzato da quello che ognuno pensa degli esseri umani, che dipende dal personale bisogno di "essere d'aiuto".

Se siamo convinti (inzuppati), che le persone siano incapaci di aiutarsi, siano impotenti e incompetenti come si dipingono, allora li "aiuteremo".

La Terapia della Gestalt, ha come scopo principale, quello di sostituire l'autosostegno al supporto ambientale.

Perls, parla a questo proposito di *impasse* terapeutico, riferendosi a ciò che i Russi chiamano "punto dolente".

Generalmente, a questo punto, le persone sperimentano confusione, mancanza d'aiuto e si sentono abbandonati; i loro tentativi abituali di manipolare l'ambiente per essere sostenuti (fingendosi sordi o muti, facendo finta di non capire, diventando richiestivi, giocando a fare i folli o cercando di sedurre e quant'altro), questa volta non funzionano.

Se in questa situazione, il terapeuta (o qualcun altro), cade nella manipolazione del paziente soccorrendolo, il paziente rimarrà un bambino.

Per raggiungere l'integrazione e accrescere il proprio sviluppo infatti, il paziente deve fare da solo il suo "sporco lavoro".

Perls, con la sua miglior vena poetica, afferma che l'essenza della Terapia della Gestalt è quella di permettere al paziente (frustrandolo) di scoprire che può "pulirsi il culo da solo", e illustra questo punto portando l'esempio dell'embrione nell'utero.

Nell'utero, l'organismo non fa niente da solo ed è completamente dipendente dal sostegno ambientale: le sostanze nutritive, il calore e l'ossigeno, sono tutte fornite dalla madre.

Alla nascita, il bambino si trova nel suo primo *impasse* e se non respira da sé, muore. Poi durante tutto il suo sviluppo, il bambino diventa via via sempre più capace di camminare; appena nato egli non può stare in piedi da solo, ma più tardi, se gli viene permesso, impara prima a camminare carponi ed ancora in seguito, a reggersi sulle sue gambe autonomamente.

Accompagna un bambino per tutto il tempo, e questi potrebbe non imparare mai a camminare...

In alcune culture occidentali le madri "aiutano" i loro figli, che camminano, in media, circa un anno più tardi rispetto ai bambini nelle cui culture viene permesso loro di sperimentarsi, di inciampare, di crescere, di essere.

Un bambino che con i suoi piagnistei costringerà gli altri a soddisfare i suoi bisogni, non imparerà mai a parlare e tanto più a lungo essi avranno qualcuno che li aiuta a prendersi la responsabilità di comunicare i propri bisogni, tanto meno avranno bisogno di esprimersi.

In mancanza di qualcuno che li aiuta invece, saranno come Robespierre senza il suo portavoce, e all'inizio urleranno, piangeranno, ma poi dovranno parlare in prima persona per non morire.

Nessuno di noi può vivere senza alcun sostegno ambientale e io stesso non vorrei mai trovarmi in una situazione simile; ma c'è una gran bella differenza tra l'ottenere dall'ambiente quello che non sono in grado di procurarmi, e il pretendere che gli altri facciano ciò che invece posso fare da solo.

La maggior parte di noi, in misura diversa, si fa ingannare dai "non posso"; ho scoperto che quasi sempre "non posso", significa "non correrò il rischio". Volere l'aiuto e il comodo sostegno dell'ambiente, anche quando sono capace di autosostegno, porta infatti con sé il rischio di doversi assumere la responsabilità di chiedere aiuto.

Mi prendo la responsabilità di chiedere aiuto, piuttosto che manipolare l'altro affinché mi fornisca ciò che crede io sia incapace di procurarmi da solo. La manipolazione, può essere addirittura una modalità di autosostegno, purché io sia consapevole di ciò che sto facendo; questa consapevolezza infatti, mi permette di scegliere e mi lascia la libertà di fare altrimenti.

Se mi assumo al responsabilità di ciò che faccio, sono quindi ancora *io* senza rinunciare alla mia autonomia o al mio potere, almeno che non sia *io* a volerlo.

Spesso le persone arrivano in terapia perché vogliono qualcosa. Altrettanto spesso chiedono "aiuto", cercando con la terapia il modo di cambiare la conseguenze del loro comportamento, senza voler cambiare comportamento. Anche loro. Dichiarano che mangiano piccante e questo fa venir loro mal di stomaco: "puoi fare qualcosa per il mio mal di stomaco? Sono sicuro che *non posso* smettere di mangiare piccante, fai smettere il mio mal di stomaco o almeno fammi scoprire *perché* il cibo piccante mi fa venire il mal di stomaco" (si illudono che l'unico modo per cambiare *ciò* che stanno facendo, sia quello di scoprire *perché* lo stanno facendo).

I modi con cui i pazienti si sottraggono alle loro responsabilità sono svariati.

L'inconscio, nonostante stia diventando meno popolare, li fa vergognare; oppure i sempre attuali genitori, le mogli, i mariti, il sistema socio-economico, il mondo in generale e il *Super-brodo di pollo* (o il *Super-uomo*, dipende da come vivono il terapeuta). Ma tanto più a lungo essi attribuiranno all'esterno la responsabilità del loro comportamento, tanto meno potere avranno.

Più esattamente, in questo modo, daranno il loro potere/autonomia/umanità, ad una convinzione o ad un'altra persona.

La loro implicita richiesta terapeutica è: combattiamo tutti insieme per sconfiggere il sintomo!

Il terapeuta, se è inconsapevole, compiacente, o entrambe le cose, in realtà si troverà a combattere con tutte le sue forze contro il libero galleggiamento dell'inconscio, o contro qualsiasi altra manipolazione del paziente, senza rendersi conto che l'unica cosa di cui il paziente non è mai sazio, è il brodo di pollo.

Quindi diminuisce la razione, proibisci le zuppe e smetti di dare il brodo e il paziente farà molti più sforzi per convincerti ad aiutarlo.

Quando infatti l'aiuto non arriva e il paziente non ha ancora scoperto la sua abilità di darsi il brodo di pollo da solo, si troverà in un impasse.

E se in un secondo tempo, il terapeuta frustrerà gli ulteriori tentativi manipolatori del suo paziente, allora, l'impasse sarà significativo per la crescita; se al contrario, il terapeuta fornirà il proprio aiuto, farà rimanere il paziente nel suo stato di impotenza e l'olio verrà fuori dalle profonde oscurità del brodo.

Persino quando una persona spezza da sola le catene, come può accadere negli incontri di gruppo (gruppi sensibili, gruppi autentici, maratone, gruppi in cui ci si droga...), ha frequenti difficoltà ad integrare il suo nuovo comportamento e questa esperienza nella vita di tutti i giorni.

Sono convinto che questa rinnovata libertà di essere, derivi senz'altro dalla situazione, dal gruppo, dal conduttore, dalla fatica o dalle droghe: il brodo di pollo ha tanti sapori.¹

¹ Con questa affermazione, non voglio in nessun modo screditare gli incontri di gruppo e quant'altro. Sento che questi possano giocare un ruolo estremamente importante nel promuovere la crescita dell'essere umano permettendo alle persone di sperimentare molte possibilità; ma questo non è sufficiente, è solo l'inizio.

Il vero lavoro, comincia infatti nello scoprire *come* e non *perché* io proibisco a me stesso di sperimentare le mie possibilità.

La maniera più diffusa con cui i pazienti evitano di reggersi sulle proprie gambe, è infatti quella di cercarne i motivi.

Simkin, chiama questo atteggiamento il "perché dell'allegro girotondo".

I pazienti saltellano sui "perché dell'allegro girotondo", dirigendo trentadue menestrelli che intanto cantano: "perché, perché, perché, succede proprio a me?".

Una volta trovato il perché, i pazienti abbandonano l'allegro girotondo e scoprono che nulla è cambiato.

Quindi strisciando, tornano dal loro cavallo a briglia sciolta, tentando di domarlo con un "perché"; e spendono più soldi, fatica e denaro di prima, affinché questa volta il nuovo motivo diventi una rivelazione; ma inciampando nel cavallo, con le redini in mano, scopriranno che anche questa volta niente è cambiato.

Alcuni di loro hanno fatto una terapia carosello per cinque, dieci o venti anni e coloro che hanno smesso di fare il girotondo, hanno soltanto cambiato solfa e i primi otto menestrelli cominciano così: "Adesso conosco tutti i motivi, ma sono ancora infelice" e se li lasci continuare, sarebbero felicissimi di cantarti tutte le interminabili associazioni delle loro intuizioni (si consiglia l'uso di un buon analgesico contro il mal di testa).

Certamente ciò sarebbe utile, se la terapia avesse lo scopo di far scoprire "perché", ma io sono convinto, che l'obiettivo della terapia sia quello di modificare il comportamento, l'esperienza o entrambe. Il comportamento è causato, e conoscere il perché non ha niente a che fare con il cambiamento.

Il modo più frequente con cui i terapeuti aiutano i loro pazienti a non reggersi sulle proprie gambe, è prima di tutto quello di negare che hanno le strategie e le risposte che i pazienti chiedono (e ovviamente il terapeuta non lo crede).

Quindi il terapeuta, "aiuta" il paziente con il contenuto del suo problema (cioè manipolandolo facendogli credere che deve scoprire da solo ciò che in qualità di terapeuta, egli già conosce).

Ma se addirittura supponessi (e non lo suppongo), che il terapeuta possa essere maggiormente in grado di prendere decisioni, sono altrettanto convinto che questo non farà arrivare il paziente in una posizione migliore di quella da cui era partito.

Casomai sarà un po' più zoppo.

Le parole delle canzoni cambiano nei mesi e negli anni, ma la musica rimane sempre la stessa.

Il processo con cui il paziente si impedisce di funzionare meglio, continuerà finché egli si occuperà del contenuto del problema escludendo il processo.

Incolpare i genitori *perché lo fanno sentire debole o insicuro* non è il suo problema...IL SUO INCOLPARE E' IL PROBLEMA.

Ciò che egli sta facendo, è rendere responsabili i suoi genitori di chi lui è *adesso*.

Come fa questo, è giocando a fare la vittima e incolpandoli.

Perché lo fa, è del tutto irrilevante e se continua a chiederselo, rimarrà impantanato.

Non c'è da stupirsi che rimanga "debole e insicuro".

Soltanto quando il paziente diviene consapevole del suo incolpare i genitori per chi lui è *adesso*, avrà la possibilità di crescere.

Quando siamo in contatto con la nostra responsabilità e la nostra capacità di reagire, abbiamo accesso al mondo delle possibilità e siamo liberi.

La preparazione del brodo di pollo è un'arte antica, raffinata e con molte varianti, ma una cosa rimane: per fare il brodo di pollo, devi uccidere il pollo.