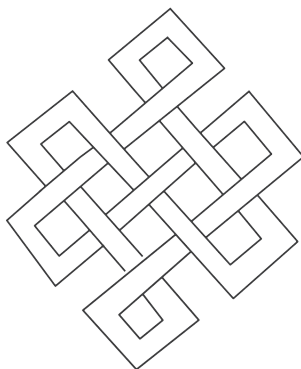


Semplicità e complessità

Filosofia, scienza e psicoterapia della Gestalt



Alessandro Cini

Indice

Prefazione	7
Introduzione	9
1 - Filosofia: fenomenologia e complessità	13
La complessità e il pensiero complesso	15
La fenomenologia e la semplicità	24
La fenomenologia come approccio al complesso	31
2 - Scienza: sistemi complessi ed essere umano	39
Il cammino delle scienze verso la complessità	40
I sistemi dinamici complessi e l'uomo	52
Semplicità e complessità tra organismo e ambiente	67
3 - Psicoterapia: semplicità e complessità nella Gestalt	79
Riconoscere la complessità	80
Lavorare per la complessità	91
Tre corpi, tre forze, tre sedie	102
Cambiamenti semplici, cambiamenti complessi	111
Tra semplicità e complessità nel processo terapeutico	118
La semplicità al servizio della complessità	123
Conclusioni	141
Bibliografia	147

Prefazione

Non è facile scrivere di psicoterapia della Gestalt senza cadere nel banale, in una reiterata ritrattazione dei temi cardine dell'approccio stesso. Quindi, non è stato affatto facile per Alessandro Cini gettare una lente così nuova e originale, un incastro di teorie e concetti che vanno dalla psicologia alla filosofia, alla fisica, alla matematica per incontrarsi con perfetta armonia in una visione affascinante e fresca della psicoterapia della Gestalt. Cini riesce a trasformare concetti come "semplicità" e "complessità" in strumenti fruibili sia nel lavoro clinico che nella ricerca, allargando gli orizzonti teorici verso un panorama multidisciplinare che permette di immergersi nei temi proposti con estrema comodità. L'autore si avvicina agli argomenti trattati con uno spirito fenomenologico che gli permette di regalare al lettore una trattazione priva di filtri interpretativi fuorvianti, e il suo interrogarsi sulla realtà apre interrogativi di ampio respiro al quale risponde con estrema chiarezza nel corso del libro. Come sistema complesso, l'uomo si muove costantemente in bilico tra ordine e disordine, tra caos e logos. Nel corso dei secoli è riuscito a ridurre la complessità di molti sistemi senza per questo banalizzarli. Sicuramente la psicologia è un ambito in cui è facilmente osservabile questo tipo di operazione; meno facile è immaginare il percorso che ha portato a questa apparente semplicità. Questo libro rappresenta, così, una specie di frattale, ovvero un trattato sulla riduzione della complessità in psicologia che è esso stesso un'opera di semplificazione, nonché una dimostrazione dell'efficacia clinica della psicoterapia della Gestalt.

Creare un ponte tra ricerca scientifica, filosofia e psicoterapia è lo scopo raggiunto dal lavoro di Alessandro Cini, grazie soprattutto a due fattori: una passione per la ricerca che trasuda da ogni singola pagina, ma soprattutto una grande abilità di traduzione e trasposizione di concetti e termini da una materia all'altra, dalla psicoterapia alla fisica, dalla fisica alla filosofia, dalla filosofia alla psicoterapia, in un circolo virtuoso che avvolge il lettore in un'avventura filosofico-scientifica dai ritmi e dai contenuti mai scontati.

Silvio Oliva

Introduzione

Questo piccolo saggio nasce dall'incontro tra filosofia, scienza e psicoterapia. Nasce anche dalla meraviglia e dallo stupore nel trovarmi di fronte ai miei pazienti, davanti alle loro storie, alle loro realtà; di fronte a esistenze tutte uguali e tutte diverse. Nasce dall'aver toccato con mano l'incredibile varietà delle persone, dei loro bisogni, delle loro motivazioni, dei loro desideri, di come affrontano la vita, delle diverse visioni del mondo.

Non è mia intenzione perdermi troppo in riflessioni filosofiche circa la complessità del reale, né dimostrare con certezza che l'essere umano è un sistema complesso. Quello che voglio fare è utilizzare concetti filosofici e scientifici all'interno della cornice della psicoterapia, per come li ho assimilati. Voglio immaginarmi l'esistenza, l'essere umano, il mondo come un intreccio di complessità, e proporre una chiave di lettura della psicoterapia della Gestalt attraverso i principi della complessità e le proprietà dei sistemi complessi. Non sarà quindi un lavoro di paragone e confronto del processo terapeutico in Gestalt con le caratteristiche e l'evoluzione dei sistemi complessi, quanto proprio un considerare l'animo umano e l'esistenza "come se" fossero un sistema complesso, evidenziando la semplicità della psicoterapia della Gestalt, la "filosofia dell'ovvio" (Perls, 1991). Lo scopo è quello di offrire una panoramica sulla complessità delle cose che riguardano l'essere umano e le sue sfaccettature, di creare ponti tra la fisica, la filosofia e la psicoterapia, e di mostrare come la complessità possa venir trattata con semplicità, senza rinunciare alla sua ricchezza.

L'idea di complessità maturata all'interno delle scienze classiche porta con sé nuovi interrogativi e un nuovo modo di indagare quegli "oggetti" di studio tipici di discipline classicamente lontane dalle scienze hard, come la psicologia e l'animo umano. Cosa interessante è che anche filosoficamente parlando il concetto di complessità porta in dote incertezza, imprevedibilità, ambiguità; concetti che sia la fisica che la matematica hanno storicamente maneggiato con difficoltà, ma che riguardano strettamente l'essere umano nel suo sentire, nel suo pensare e nel suo fare. Il

tentativo è quello di guardare alla psicologia e alla psicoterapia tenendo i piedi in due staffe: da una parte la filosofia, intrecciando fenomenologia e complessità, dall'altro le scienze, attingendo dalla fisica, dalla matematica e dalla biologia, cercandone una sintesi che sfoci in un modo semplice di fare psicoterapia, che però non dimentichi la complessità dell'esistenza e dell'uomo.

Per quanto riguarda la psicoterapia, l'idea alla base è che per migliorare la propria qualità di vita si debba andare verso una "complessificazione" del proprio mondo interno. Parte dal presupposto che le questioni esistenziali non sono semplicemente semplici o complicate: per la maggior parte sono questioni complesse in cui non c'è una via giusta e una sbagliata, una ricetta certa da seguire per risolvere un dilemma. Problemi semplici o complicati, problemi dove esistono una o più relazioni di causalità come potrebbero essere rispettivamente andare a fare la spesa o costruire il motore di una macchina possono essere gestiti da un sistema semplice o complicato. Nelle questioni complesse la causalità va in secondo piano, come accade nell'amicizia o nell'amore e in generale in tutto ciò che abbia a che fare con le relazioni e le emozioni. Un approccio complesso è l'unico che permette di immaginare le molteplici ambivalenze e conseguenze di un'azione, e una loro gestione creativa. La ricerca spasmodica di uscire dall'incertezza e dall'imprevedibilità è quello che in Gestalt più si avvicina al concetto di nevrosi, ed è un qualcosa che limita enormemente le possibilità di agire e scambiare con il mondo, e la qualità di vita ne risente. Immaginarsi la persona come se fosse un sistema complesso trasforma la seduta individuale in una seduta di gruppo, del sistema che popola il mondo interno, che vive, si muove e scambia nel suo specifico ambiente.

Tradurre nel linguaggio dei sistemi complessi concetti tipici della psicoterapia della Gestalt come carattere, polarità, scelta, contatto, così come affiancare a un approccio fenomenologico-esistenziale termini di derivazione fisica come attrattore, punti fissi e cicli limite, traiettorie del sistema, strutture dissipative e biforcazioni, mescola le carte e aggiunge risorse a un fare terapeutico che parta dalla complessità dell'esistenza, e che a questa faccia ritorno.

Nel primo capitolo prenderò in esame la filosofia, intrecciando

fenomenologia e complessità. Personalmente ritengo l'approccio fenomenologico un ottimo metodo "semplice" di interrogazione della realtà che riesce a fare luce sulla complessità dell'esperienza, che proprio grazie allo sguardo fenomenologico fiorisce in tutta la sua multidimensionalità. La complessità emerge ovunque vi sia un oggetto che possa essere immaginato come un sistema di parti interagenti e interdipendenti: basta che vi sia un osservatore, con il suo vissuto, e un osservato perché ci sia complessità. La proprietà più interessante di questo tipo di oggetti è l'organizzazione con cui prendono forma, organizzazione che si manifesta nell'esperienza e che delimita i processi interni al sistema e ne vincola l'emergenza. L'approccio fenomenologico è un metodo "semplice" di interrogazione della realtà, un muoversi nell'esperienza per come essa è, per come appare, e la complessità è lo sfondo di relazioni e interazioni in cui questo avviene.

Nel secondo capitolo riassumerò il percorso che la scienza ha fatto verso la complessità. La crisi dei capisaldi deterministici e riduzionistici lascia spazio alla complessità del reale man mano che la scienza si scontra con problemi e paradossi inspiegabili utilizzando i "classici" metodi di indagine. Dalla fisica si arriva all'essere umano, a come questo possa essere immaginato come un sistema complesso, e a come la psicologia debba fare i conti con la sua complessità. Come sistema complesso, l'essere umano si muove al bordo del caos, tra ordine e disordine, e nel corso della sua evoluzione si è dotato di strumenti e meccanismi "semplici", semplicemente complessi, con i quali riesce a ridurre, pur senza brutalizzare e banalizzare, la complessità della realtà in cui vive.

Nel terzo capitolo mi concentrerò su quei principi (olismo, teoria del campo e del riferimento intenzionale, autoregolazione organismica e adattamento creativo) che rendono la psicoterapia della Gestalt in grado aiutare il paziente a diventare un soggetto complesso, che guadagna in consapevolezza e creatività, e su come si possa procedere lungo il percorso terapeutico navigando tra il semplice e il complesso. Il sistema più semplice che descrive il mondo interno, con la sua organizzazione, è l'intreccio di sentire-pensare-fare. È tenendo come punto fermo questa semplificazione che il fare terapeutico si muove verso la complessità. Mi soffermerò

soprattutto su ciò che rende la psicoterapia della Gestalt un approccio adatto a trattare e a raccogliere la sfida della complessità.

Anche se la psicoterapia sarà la protagonista di questo ultimo capitolo, difatto fa da sfondo a tutto il lavoro.

1. Filosofia: fenomenologia e complessità

La psicologia e il suo sviluppo devono molto alla filosofia, la quale si interroga circa le questioni del mondo e dell'uomo e ambisce alla conoscenza dell'essere e della realtà in cui viviamo. Fino alla prima metà dell'Ottocento, fino al momento in cui psicologia e filosofia hanno iniziato a separarsi e distinguersi, lo studio dei fenomeni psichici era oggetto di indagine proprio delle varie scuole filosofiche: si parlava di anima, di spirito, di psiche, cercando di spiegarsi l'essere umano, il suo funzionamento e il suo rapporto con il mondo.

La psicologia ha quindi molto a che fare con la filosofia. E certamente la psicoterapia della Gestalt non rappresenta un'eccezione, affondando le sue radici in diverse correnti filosofiche, tra le più importanti la visione esistenzialista dell'uomo e l'approccio fenomenologico all'esperienza. Dalla filosofia esistenzialista pesca a piene mani, soprattutto per quanto riguarda il concetto di responsabilità personale e riconoscendo la capacità di scelta propria ad ogni essere umano, il quale partecipa attivamente alla conduzione della propria esistenza e alla costruzione dei significati di ciò di cui fa esperienza. Nella pratica gestaltica ci si concentra sul vissuto concreto, sull'autenticità, sulla creatività, riconoscendo la singolarità e l'originalità di ogni esistenza umana (Ginger, 2004).

Il metodo fenomenologico influenza il "fare" terapeutico proprio della Gestalt, che pone l'enfasi nell'esperienza vissuta prendendo continuamente in considerazione il fenomeno primario (l'oggetto) e il fenomeno secondario (l'effetto che fa), nel momento in cui questo si manifesta nel qui e ora, aprendosi alla percezione e alle sensazioni, sospendendo giudizi e preconcetti. C'è una mela, col suo sapore, il suo odore, il suo colore e il suo peso; e poi c'è il fatto che mi piace, che mi ricorda il freddo dell'inverno e il caldo di un camino, e quella pubblicità di un dentifricio che girava in

televisione qualche anno fa; e l'esperienza del mordere la mela si trasforma in un senso di dolce nostalgia. La mela, e tutto ciò che si porta appresso, sono di estrema importanza in psicoterapia della Gestalt: il fenomeno primario, vale a dire quello che accade nella seduta, viene mixato al fenomeno secondario, a ciò che tale accadimento provoca all'interno della persona.

Dalla fenomenologia la Gestalt prende anche il suo caratteristico focus sul "come" piuttosto che sul "perché" degli avvenimenti, sul vissuto immediato così come viene percepito e sentito corporalmente in ogni esperienza che l'essere umano fa (Ginger, 2004).

La complessità, nella sua deriva filosofica, pone un nuovo punto di vista sulla realtà, che arricchisce il fenomeno e rende merito alle molteplici possibilità e forme che può assumere l'esistenza. Racchiude nella sua declinazione concetti propri della sistemica e della cibernetica come interdipendenza, equilibrio, reciproca influenza attraverso processi ricorsivi e circolari di feed-back e feed-forward, "incontri" e relazioni tra sistemi. Tutti concetti che complessificano il fenomeno nel suo manifestarsi.

Etimologicamente parlando, complesso, dal latino *complexi*, significa stringere, abbracciare, comprendere. Il complesso viene definito come l'unione di più parti e più elementi interdipendenti e mutuamente influenzanti, e rimanda alla molteplicità, all'insieme, alla pluralità, a qualcosa di intrecciato. D'altro canto, complicato, parola spesso usata non a ragione come sinonimo di complesso, deriva dal latino *complicare*, piegare insieme, e rimanda piuttosto a qualcosa composto da più piani, più livelli, che può risultare confuso, difficile, ma comunque districabile, dispiegabile. Entrambi, nel linguaggio comune, vengono usati come opposti a semplice, dal latino *simplex*, composto di *sem*, una volta, e *plicare*, piegare: piegato una volta sola, come se ciò a cui semplice si riferisce avesse una sola faccia, una sola interpretazione. La maggior differenza tra i concetti di complesso e complicato sta nel fatto che il complesso è come una rete intricata di nodi intrecciati, profondamente intersecati, dove se tiro un filo influenzo la configurazione di tutta la rete, mentre il complicato è un po' come un'espressione algebrica, dove ciò che la differenzia da una sem-

plice addizione o moltiplicazione sono i diversi passaggi da compiere per risolverla. Il complicato si può semplificare e ridurre, il complesso no, va considerato nella sua inestricabilità, per come è.

Si può immaginare che semplificare il complicato sia un po' come smontare un motore che non funziona per risolvere un guasto. Semplificare il complesso invece è come quando in Australia vennero introdotti dei rospi per risolvere un problema di parassiti che infestavano le canne da zucchero, risolvendo sì il problema, per poi trovarsi a combattere contro l'invasione di rospi. Semplificare il complesso è cercare relazioni causa effetto all'interno di una rete, di un sistema come appunto l'ecosistema australiano senza considerare la sua organizzazione, che è forse la caratteristica più importante dei sistemi complessi e della complessità.

§ La complessità e il pensiero complesso

L'idea di complessità, per come è stata concepita e sintetizzata nel corso degli anni da Edgar Morin, rappresenta una sfida e allo stesso tempo un punto di arrivo per le scienze "classiche", fondate sul principio cartesiano di separazione e riduzione, principio dominante fino alla fine del 1800 come metodo principe per studiare e comprendere la realtà. L'idea di complessità nasce in risposta alla crisi del metodo scientifico classico messa in atto dalle scoperte e dalle teorie rivoluzionarie tra gli altri di Heisenberg, Bohr, Prigogine (*vedi Cap. 2*).

Morin ha il merito di raccogliere ed espandere le implicazioni speculative della scienza verso il mondo filosofico.

«La complessità è un tessuto di costituenti eterogenei inseparabilmente associati: la complessità pone il paradosso dell'uno e del molteplice. In seconda istanza, la complessità è effettivamente il tessuto di fatti, azioni, interazioni, retroazioni, determinazioni, alea, che costituiscono il nostro mondo fenomenico. [...] La complessità si presenta con i lineamenti inquietanti dell'accozzaglia, dell'inestricabile, del disordine, dell'ambiguità, dell'incertezza (Morin, 1990, p. 10).»

La complessità racchiude al suo interno, come una matryoska,

la semplicità. Ciò che rifiuta in maniera categorica sono le conseguenze dei processi semplificanti, adatti semmai più a un'indagine del complicato piuttosto che del complesso. La semplificazione, quella serie di passaggi logici che puntano a rendere l'oggetto di interesse comprensibile, maneggiabile, governabile e prevedibile rischiano di sacrificare una grossa fetta di realtà, sacrificio apparentemente indispensabile per poter garantire all'uomo il dominio su tutto ciò che c'è in natura, a partire da se stesso. Quando si cerca di semplificare quello che è per sua natura complesso e non complicato, il rischio che diventa concreto è quello di concentrarsi sui dettagli, smembrando e perdendo l'insieme, e il pericolo, per esempio in ambito psicologico, è quello di veder limitata la gamma delle possibilità di fare esperienza, di peccare in empatia e immaginazione, di impoverire il mondo del paziente, di non vedere la complessità che sostiene le naturali ambivalenze umane. In poche parole il rischio è quello di proporre soluzioni banali a tematiche complesse.

Semplicità e complessità coesistono in una relazione di antagonismo e di complementarità, dove l'una non si sostituisce all'altra, e insieme vanno a braccetto lungo il cammino dell'esistenza.

Morin, sviluppando la sua filosofia intorno alla complessità, sposa e promuove un atteggiamento di ineluttabile umiltà verso la conoscenza, che si appoggia sull'impossibilità di una comprensione e un controllo veramente completi. La complessità rende merito a ciò che per certi versi è inconoscibile con precisione matematica; a ciò che resta, in qualche modo, imprevedibile.

«Il pensiero complesso è consapevole in partenza dell'impossibilità della conoscenza completa: uno degli assiomi della complessità è l'impossibilità, anche teorica, dell'onniscienza. È il riconoscimento di un principio di incompletezza e di incertezza. Il pensiero complesso è animato da una tensione permanente tra l'aspirazione a un sapere non parcellizzato, non settoriale, non riduttivo, e il riconoscimento dell'incompiutezza e della incompletezza di ogni conoscenza (Morin, 1990, p. 3).»

L'impossibilità di raggiungere una spiegazione esaustiva e

esauriente riguarda ovviamente anche l'esistenza umana, con il suo susseguirsi di esperienze che man mano che accadono si vanno a intrecciare a ciò che ognuno ha vissuto. Richiama una famosa massima esistenzialista: la vita non è un problema da risolvere, è un mistero da vivere.

Trasversalità e contesto

La complessità spinge a una continua interrogazione, alla messa in dubbio, all'inquinare e arricchire la propria conoscenza con saperi trasversali, ad approcciare l'esperienza da più punti di vista. In questa visione del mondo si realizza una critica feroce verso la divisione netta tra le scienze, e la riduttività tipica della iper-specializzazione richiesta dalla società occidentale diventa un paraocchi che impedisce di riconoscere la complessità del reale.

Tale iper-specializzazione appare come una deriva naturale figlia principalmente del metodo riduzionistico, che impone una scomposizione dell'insieme-realtà in parti più piccole e più semplici per poi spiegarsi il mondo. Ciò ha portato a un fiorire di discipline, soprattutto in campo scientifico, che sono molto preparate ad affrontare un pezzetto di realtà perdendo però di vista non solo l'insieme, ma anche il contesto, che trascende l'insieme. Per fare un esempio, in medicina gli organi sono spesso trattati indipendentemente gli uni dagli altri e indipendentemente dal corpo, e può accadere che i rimedi che guariscono un organo determinino nuovi mali in altri organi. A causa della stessa decontestualizzazione, i medicinali producono le cosiddette malattie iatrogene. Ma questo è solo un esempio che giustifica la critica di Morin, la quale si può così riassumere: un metodo di conoscenza del mondo non può basarsi su un sapere parcellizzato.

«L'intelligenza parcellare, compartimentata, meccanicista, disgiuntiva, riduzionista spezza la complessità del mondo in frammenti disgiunti, fraziona i problemi, separa ciò che è collegato, unidimensionalizza il multidimensionale (Morin, 2011, p. 31).»

Trasportando questo concetto nella pratica psicoterapeutica, appare evidente come un processo che si concentri esclusivamente

sulla risoluzione del sintomo perda di vista tutto il resto (insieme-persona e contesto-ambiente), e se è pur vero che non si può prevedere esattamente come un cambiamento relativo a un sintomo possa incastrarsi nella complessità dell'esistenza, si può sempre sottoporre a verifica tale cambiamento, vedere come si accorda con le altre parti del mondo interno del paziente, come questo cambia e influenza la sua vita.

Di fatto, la realtà, così come l'esistenza singolare di ogni essere umano, è una complessità che non si può spiegare secondo un principio di ordine, che vada alla ricerca delle leggi operative che governano esaustivamente l'universo o la vita intera; così come non si può pretendere di scomporla, secondo un principio analitico, perdendo di vista l'insieme, con la sua organizzazione e le "proprietà emergenti" da tale organizzazione, sacrificando il contesto al quale si relaziona, separando l'osservato dall'osservatore.

Il principio dialogico

Tutte le riflessioni formulate da Morin vertono verso lo sviluppo di un "pensiero complesso" che non dimentichi la complessità del mondo. Ci sono alcuni punti da tenere bene a mente per sviluppare questo tipo di pensiero, questo modo di incontrare il mondo, che nel suo dipanarsi diventa un'avventura meravigliosa, e che necessita prima di tutto di un procedere dialogico, un fare che unisca e comprenda principi che a prima vista paiono escludersi a vicenda.

Il pensiero complesso fissa la complessità al di là dell'opposizione riduzionista semplice-complicato, è aperto all'incertezza, trasforma il mondo in un intreccio di sistemi. In tutti i campi, la complessità prende in considerazione l'oggetto e il suo contesto nell'insieme, evidenziandone i legami e le intercomunicazioni, riconoscendone la sistemicità, la relazione delle parti con il tutto e del tutto con le parti, portando alla luce la multidimensionalità dei fenomeni (Morin, 2011).

Il fare dialogico consente di mantenere la dualità mettendo insieme termini complementari e antagonisti, e a differenza della

dialettica non ne cerca necessariamente una sintesi, e se nasce può essere messa anch'essa in dialogo con tesi e antitesi. Un pensiero dialogico è un pensiero della differenza, che mette le differenze in relazione, senza preoccuparsi di sceglierne una e scartarne un'altra; è riconoscendo e accettando le differenze che aggiunge la contraddizione all'oggetto del pensiero complesso. In ambito psicologico è vedere e riconoscere ciò che si palesa davanti, evidenziando e apprezzando le ambivalenze e i contrasti che si delineano nel panorama del mondo interno.

Il principio dialogico mette in relazione l'uno con il tutto e il tutto con l'uno, permette di distinguere senza disgiungere, di associare senza identificare o ridurre; permette di aspirare a quella *unitas multiplex* che non dissolve il molteplice nell'uno, né l'uno nel molteplice; permette di non perdere di vista la molteplice unità che è l'essere umano. Ogni persona è mossa da una rete complessa di emozioni, pensieri e azioni che possono anche essere in aperta contraddizione tra loro: posso continuare a fumare e allo stesso tempo essere profondamente convinto che mi fa male, posso struggermi dalla voglia di chiamare un caro amico e rimandare di giorno in giorno la telefonata, o giurare che non me ne importa niente di ciò che di me pensano gli altri salvo poi passare giornate intere a scervellarmi alla ricerca del modo giusto di dire cosa devo dire alla prossima riunione di lavoro. Fatto sta che con l'essere umano una logica rigida e chiusa all'ambivalenza non funziona granché.

Il principio ologrammatico

Alla ricerca dell'*unitas multiplex* immaginata da Morin, il pensiero complesso trascende sia l'olismo che il riduzionismo: le parti si trovano nel tutto, e il tutto si trova nelle parti. Non è più possibile ridurre e separare i fenomeni per comprenderli realmente. In questo senso il pensiero complesso si relaziona alla realtà come se fosse un ologramma, una rappresentazione tridimensionale di un oggetto in cui ogni parte dell'intera immagine racchiude la totalità delle informazioni che danno vita all'ologramma.

Il principio ologrammatico trascende sia il riduzionismo, che non vede il tutto, sia l'olismo, che non vede le parti. Non si può rompere un sistema se vogliamo conoscerlo, perché il tutto è nella parte e la parte conserva il tutto, anche se il tutto cambia. Il DNA e lo sviluppo genotipico e fenotipico dell'individuo ne sono un esempio evidente: il DNA contiene la grande maggioranza delle informazioni che daranno vita all'organismo, dal suo concepimento alla sua morte, e senza l'organismo a proteggerlo e contenerlo il DNA non avrebbe senso di esistere (Morin, 1987). Il principio ologrammatico è presente nel mondo biologico, dove ogni cellula contiene la totalità dell'informazione genetica, così come nel mondo sociologico, dove ogni individuo è parte della società e la società è presente in ogni individuo nella sua interezza, attraverso la cultura, il linguaggio, le norme. È in questo modo che le qualità emergenti del tutto ritornano sulle parti.

Possiamo immaginare che le grandi religioni, con i loro precetti, siano un buon esempio in questo senso: un fare etico, un comportamento di valore personale come potrebbe essere "ama il prossimo tuo come te stesso", diventa morale, un valore o norma sociale, con i comandamenti cristiani. Questa morale si trasmette di generazioni in generazioni entrando nell'etica individuale, per cui tendenzialmente si prova un cattivo sapore, un qualcosa di spiacevole, se per esempio si immagina di uccidere qualcuno, posto che lo si ami.

Non è tanto importante chi viene prima, chi determina cosa; è un po' come nel famoso paradosso che interroga se sia nato prima l'uovo o la gallina, l'etica o la morale, il DNA o la cellula, la parte o il tutto. Ciò che conta è che siano presenti entrambi, e che siano entrambi importanti e interdipendenti.

Una visione del mondo che tenga ben presente il principio ologrammatico rende merito sia al principio dialogico, in cui l'uno e il tutto convivono e sono ugualmente importanti, sia ad un principio di ricorsività, per il quale l'effetto di ciò che accade ricade su ciò che lo produce.

Multi-causalità

Per affacciarsi sulla complessità bisogna trascendere il principio di ragione, basato sulla logica di tipo induttivo, deduttivo, identitario.

«Il ragionamento e la costruzione teorica si attuano logicamente per deduzione e induzione. La deduzione è il procedimento che trae le conseguenze o le conclusioni necessarie da premesse o proposizioni preliminari. L'induzione, che, al contrario della deduzione, parte da fatti particolari per arrivare ai principi generali, è in partenza il processo animale e umano più comune per l'acquisizione di una conoscenza generale. Limitandosi solo alla deduzione e all'induzione, la logica classica esclude dall'ambito logico ciò che è atto dell'invenzione e della creazione (Morin, 2011, pp. 34-35).»

La logica lineare, la logica del causa-effetto, rafforza il determinismo, rifiuta ogni contraddizione rinunciando a tutto ciò che ha più padri e più madri, forzando su un binario logico la realtà. La stessa cosa accade nell'esistenza di chi sacrifica all'altare della coerenza e della spiegazione lineare la sua naturale ambivalenza verso i fatti del mondo che lo riguardano.

Il pensiero complesso implica il prendere in considerazione diversi tipi di causalità. Se il pensiero semplificante, nel suo approccio riduzionistico e mutilante alla realtà, si appoggia prevalentemente a una causalità di tipo lineare (A determina B), il pensiero complesso racchiude al suo interno anche una causalità di tipo circolare retroattiva (A determina B e questo ha un effetto su A) e una casualità ricorsiva, in cui gli effetti e i prodotti sono necessari al processo che li genera (A determina ed è determinato da B, e questo ha un effetto di ritorno, tipo feed-back, sia su A che su B). Prendiamo per esempio una coppia: lui dice che butterà la spazzatura, non lo fa e lei si arrabbia (causalità lineare). I due litigano e lui decide per ripicca di non andare a buttare la spazzatura nemmeno nei giorni seguenti (causalità retroattiva). Fatto sta che dopo una settimana i due si ritrovano invasi dai rifiuti (causalità ricorsiva).

Il prodotto è produttore di ciò che lo produce (Morin, 1990),

e l'effetto retroagisce sulla causa. In un processo ricorsivo le cause e gli effetti si intersecano, e un processo è ricorrente se ciò che produce è fondamentale per la produzione del processo stesso, fino a riprodursi da solo. Io sono contemporaneamente prodotto e produttore della realtà che mi circonda, e con me tutti gli esseri umani danno vita alla società attraverso le loro relazioni e interazioni. La società ritorna poi sui singoli individui, portando loro norme, linguaggio, cultura. L'idea della ricorsività è dunque un'idea di rottura con la linearità causa-effetto, prodotto-produttore; mischia le carte della gerarchia della causalità e enfatizza le interconnessioni.

Il pensiero complesso lega indissolubilmente la parte al tutto, e l'essere umano al contesto in cui vive. Questa conseguenza appare evidente dal punto di vista biologico: gli esseri viventi si auto-organizzano e si eco-organizzano, si producono e si riproducono continuamente in un ambiente del quale hanno bisogno, dal quale traggono energia e informazione per mantenere la propria organizzazione, che li mantiene separati dall'ambiente. La loro autonomia è inseparabile dalla loro dipendenza, e nessuna autonomia è possibile senza molteplici dipendenze. Questo principio vale anche per gli esseri umani, che sviluppano la propria autonomia dipendendo dalla loro cultura e dalla società, e per le società che si sviluppano dipendendo dal loro ambiente. Questo doppio legame entra in gioco anche nella psicoterapia, dove è chiaro che per cambiare una realtà insoddisfacente in una che sia di migliore qualità bisogna cambiare se stessi, e quello che si fa.

Ogni organizzazione, e ogni sistema, se vuole sopravvivere, deve essere aperto all'eco-sistema di cui si nutre e che trasforma. In questo senso, e in ottica ecologica, il pensiero complesso deve essere ben consapevole dell'influenza su ciò che osserva.

In ogni esperienza, in ogni situazione, tutto ciò che è detto, è detto da un osservatore (Maturana Varela, 1985). L'osservatore opera distinzioni, interviene nella definizione di ciò che vive e osserva tramite i suoi interessi, non accumula semplicemente dati o informazioni, ma li organizza, dona al mondo sensi e significati personali. Il pensiero complesso tiene ben presente questo principio di soggettività, che si lega a quel principio

d'indeterminazione, mutuato dalla fisica, che afferma che non si può conoscere l'oggetto senza influenzarlo, perché l'atto di osservazione stesso lo modifica.

Per il pensiero complesso, il soggetto osservante diventa allo stesso tempo anche oggetto osservato: l'osservatore deve osservare se stesso che osserva l'oggetto e deve sforzarsi di conoscere la sua conoscenza. È ciò che di fatto accade nel lavoro psicoterapeutico, nel quale il paziente è chiamato a osservarsi e a rendersi conto dei processi che mette in atto nelle esperienze che fa, così come il terapeuta è "soggetto" osservatore dell'"oggetto" paziente e dell'"oggetto" relazione, e allo stesso tempo "oggetto" osservato, attraverso l'attenzione che pone su se stesso e sulle sue sensazioni ed emozioni riguardo al paziente e alla relazione in atto.

L'immagine del mondo che emerge dalla teoria della complessità è la visione di un mondo reticolare, i cui fili sono interconnessi e interdipendenti, in cui le parti interne di un individuo sono in relazione le une con le altre e con la totalità dell'individuo stesso, anch'esso in relazione con il contesto e con l'ambiente che lo circonda. Ne viene fuori un sistema che si relaziona a sua volta con l'insieme più grande, la cultura e la società, che è dipendente e autonomo rispetto al macrosistema della natura, l'ecosistema. Nella complessità si intrecciano il microscopico e il macroscopico, le parti e il tutto.

L'idea della complessità ci ricorda che niente e nessuno è un'isola a sé stante, che siamo tutti interconnessi con il tutto; che la rete della natura, la rete della vita non è più importante del singolo uomo, del singolo insetto, del singolo batterio che ne rappresenta una minima parte, ma che da questo in qualche modo ne dipende, e in qualche modo lo determina. Ci racconta che immaginare il mondo, interno o esterno che sia, come diviso, compartimentato, rigidamente gerarchizzato, con parti più importanti di altre, con altre che non contano niente, un mondo dove non c'è relazione e dialogo, di fatto non ha senso di esistere. E, se esiste, è cieco a se stesso.

§ La fenomenologia e la semplicità

La fenomenologia è la filosofia dell'esperienza. È una filosofia che si fonda sull'esperienza e che rimane nell'esperienza, in contrapposizione alle filosofie nelle quali si parla solo di forme e funzioni di conoscenza, delle loro condizioni, di conoscenze o principi ontologici non esperibili (Brand, 1970). La fenomenologia parte dall'esperienza, e a questa fa ritorno.

L'esperienza inizia con la percezione, con le sensazioni, ed è attraverso di queste che l'uomo entra in contatto, oltre che con l'ambiente, con l'individuale, con il proprio personale. In psicoterapia della Gestalt questo è un punto chiave fondamentale: nella vita quotidiana, così come nelle sedute di psicoterapia, è il sentire che apre le porte all'esperienza, che permette di cogliere ciò che succede dentro di sé e intorno a sé.

La fenomenologia si sviluppa essenzialmente come un metodo filosofico di interrogazione radicale riguardo ciò che si manifesta, ciò che si mostra in sé e a partire da se stesso (Heidegger, 1976). Ciò non implica che si debbano prendere le cose solo per come appaiono, quanto piuttosto fissa il punto di partenza dell'interrogazione della realtà, un'eredità che la Gestalt raccoglie, con il suo procedere "dalla pelle all'interno". Il metodo fenomenologico privilegia una visione descrittiva della realtà, un approccio alle cose per come si danno e per cosa evocano dentro il soggetto che vive l'esperienza, come sensazioni e percezioni e come evocazioni di senso e significato.

Epoché

La fenomenologia adotta un esercizio per certi versi "semplificante" per porsi di fronte alla complessità dell'esperienza: è il mettere tra parentesi, l'*epoché* fenomenologica.

«Ciò che viene messo tra parentesi è l'intero mondo naturale, che è costantemente "qui per noi", "alla mano", e che continuerà a permanere come "realtà", per la coscienza, anche se a noi talenta di metterlo in parentesi (Husserl, 1950, p. 66).»

L'epoché fenomenologica è un interrogare la realtà che prende le distanze dal metodo che segue la logica del dubbio cartesiano: non si va alla ricerca di evidenze, ci si rivolge alle esperienze. Non c'è nessuna pretesa di scoprire nel reale principi, leggi e verità assolutamente oggettive e immutabili; c'è piuttosto una sorta di contemplazione dell'esperienza, che avviene osservandola e immergendovisi. Allo stesso tempo, con l'epoché si mette in dubbio anche il fatto che la realtà sia un'immagine creata esclusivamente dall'attività psichica e perciò assolutamente soggettiva. La fenomenologia va oltre il principio di negazione: se il dubbio cartesiano salva solo la soggettività razionale, il famoso "cogito ergo sum", il dubbio fenomenologico si concentra su ciò che appare, su ciò che si mostra, sull'oggetto che si dà nel modo in cui si dà al soggetto che lo porta, intenzionalmente, nella sua consapevolezza.

La fenomenologia riunisce così entro la sua visione del mondo sia il realismo ingenuo che lo scetticismo, posizioni tra loro antagoniste. Se per il realismo ingenuo esiste comunque una realtà conoscibile in maniera oggettiva, per lo scettico esistono solo realtà solipsistiche, cioè vere per lui e per nessun altro. Per la fenomenologia esiste una realtà che è sia oggettiva che soggettiva, ed è partendo dalla soggettività di ogni esperienza e passando per una verifica intersoggettiva, che si arriva a un sapere oggettivo (Husserl, 1931). Con la pratica dell'epoché fenomenologica si riposiziona il soggetto sia come oggetto di indagine che come fonte di validità di tale indagine.

Prendiamo per esempio l'esperienza che si può fare di una sedia. Vivere questo fenomeno attraverso un atteggiamento di epoché è mettere da parte tutto ciò che di una sedia conosco a priori, come il fatto che possa essere fatta di legno o di metallo, o che la possa usare per sedermi o per raggiungere qualcosa che si trova troppo in alto, fuori dalla mia portata. Questa riduzione mi permette di fare esperienza della sedia che ho di fronte per come essa è, per come mi appare, di apprezzarne la forma, di vederla inserita nel contesto in cui si trova; mi permette di accedere al mio vissuto, all'esperienza che io ho di quella sedia. La verifica intersoggettiva non è altro che il dialogare con un altro soggetto che fa esperienza

di quella sedia, confrontare il senso che evoca, l'effetto che fa.

Immaginiamo per esempio che in seduta arrivi un paziente che ci parla di suoi problemi in amore. Assumere un atteggiamento di epoché è mettere tra parentesi la parola amore, sospendere tutto ciò che conosco riguardo all'amore per come lo conosco e per come è conosciuto "tradizionalmente", per poter essere libero di costruire insieme al paziente il senso e il significato che l'amore ha nella specifica situazione che vive. Chiedere cos'è l'amore per lui, far emergere come si accorge che sta provando amore, e che gli succede quando dice che ha problemi in amore semplifica e complessifica allo stesso tempo il tema in questione, circoscrivendolo e arricchendolo dell'esperienza vissuta.

Il risultato dell'epoché è sì una riduzione della realtà, per cui però questa non risulta snaturata tantomeno negata: vengono semplicemente eliminate tutte le interpretazioni a priori, quelle interpretazioni che non tengono necessariamente conto del soggetto che esperisce. Tuffandomi in un'esperienza in atteggiamento di epoché sospendo sia i miei pregiudizi e preconetti, sia le teorie scientifiche; metto in dubbio la mia esperienza passata, mi stacco dalle aspettative della mia esperienza futura lasciando libera strada all'esperienza presente.

L'epoché ripulisce il fenomeno, focalizza l'attenzione su ciò che l'esperienza è in sé per sé, e mi consente di scoprire l'effetto che mi fa proprio quel fenomeno, proprio nel momento in cui sono e nel posto in cui mi trovo: guardo alla realtà in maniera quasi ingenua tenendomi aperto a qualunque ipotesi interpretativa, a ciò che l'esperienza stessa mi dà. La rosa è una rosa, è proprio quella rosa che entra nella mia esperienza, che mi fa proprio questo effetto, proprio adesso, proprio qui.

In psicoterapia, guidare il paziente verso e attraverso l'epoché aiuta a far sì che questo si renda conto degli introietti, dei doverismi che ha ingoiato per intero, delle fissità e delle abitudini che lo portano a comportarsi sempre allo stesso modo a prescindere da tutto. Da terapeuta assumere un atteggiamento di epoché permette di lasciare entrare nella consapevolezza l'esperienza per come è, di scegliere come portare avanti il processo terapeutico in base a quello che c'è piuttosto che in base a quello che ci dovrebbe

essere. È in atteggiamento di epoché che posso scoprire come faccio esperienza del fenomeno che vivo.

Intenzione

La realtà, in un'ottica fenomenologica, è sempre investita intenzionalmente, e ogni vissuto ha carattere intenzionale. Ogni fenomeno psichico si riferisce a un oggetto immanente, che si dà nell'esperienza: la coscienza è sempre coscienza di qualcosa, il pensiero è sempre pensiero di qualcosa, il fare ha sempre una direzione, l'emozione è sempre verso qualcosa, che può pure non esserci fisicamente, ma essere comunque ben presente nell'esperienza vissuta.

Nella pratica psicoterapeutica accade molto spesso di lavorare con questo tipo di oggetti immanenti e non presenti. In psicoterapia della Gestalt, per esempio, l'utilizzo della sedia vuota ha proprio lo scopo di far esistere questi fenomeni "fantasma", in modo da dare al paziente l'opportunità reale di entrarci in relazione. Questo può dare vita ad un dialogo con una parte di sé, con un genitore, un partner, o con qualsiasi altro oggetto di esperienza che immagina, che "siede" davanti a lui.

La fenomenologia si interessa ai modi in cui gli oggetti si danno nell'esperienza, vale a dire per come sono intenzionati; e come si fa in psicoterapia della Gestalt mette l'accento sui "come" piuttosto che sui "perché".

Per Husserl l'intenzionalità costituisce la natura stessa della coscienza. La coscienza è intenzionalità nel senso che ogni sua manifestazione (pensiero, fantasia, ricordo, emozione...) si riferisce a qualche cosa di diverso da sé, a un oggetto pensato, fantasticato, ricordato, sentito, voluto ecc.. L'intenzionalità abita tanto il *noesis* (l'insieme degli atti e dei comportamenti intenzionali con i quali si entra in contatto con l'oggetto di cui si fa esperienza; è l'atto di percepire, di ricordare, di immaginare ecc.) quanto il *noema* (ciò che viene percepito o immaginato, che emerge nell'esperienza vissuta e che racchiude le differenti modalità con cui si manifesta nella realtà). Il noema è differente dall'oggetto vero e proprio: se la casa che percepisco è l'oggetto, il noema di questa percezione è

il complesso dei modi d'essere che l'oggetto ha nell'esperienza (la casa percepita, ricordata, immaginata ecc.). Il noesis è l'atto stesso di cogliere la casa all'interno della propria esperienza. In questo semplice esempio, la casa è l'oggetto, il "cosa"; e l'insieme "noesis, noema" dà vita al "come" dell'intenzione. Noesis e noema sono un oggetto complesso sempre in divenire, un intreccio di senso e significato che cambia continuamente in funzione del passato, degli atti e delle esperienze che lo precedono nel tempo; del presente e della simultanea compresenza di sfondi e figure intenzionabili; del futuro, influenzato da desideri e aspettative. La complessità vive in questo intreccio continuo, che la fenomenologia chiama semplicemente esperienza.

Intuizione

A fianco del concetto di intenzione, si incontra quello di intuizione. Con intenzione e intuizione posso entrare in contatto con la realtà, vivere la mia esperienza allo stesso tempo come qualcosa di stabile e instabile, mutevole. C'è un'intuizione sensibile, legata a ciò che impatta i sensi, e un'intuizione di più ampio respiro, che fa sì che le mancanze dei dati percettivi, parziali per natura, siano come completate in una configurazione di senso che offre l'immagine di una totalità che esiste nell'esperienza, ma che trascende il percepito.

«Io ho di fronte a me le cose singole dell'esperienza; ne considero una qualunque. Anche se essa si presenta come immutata nella percezione, il percepirla è sempre qualcosa di estremamente multiforme. [...] Ciò può essere espresso dicendo che la pura cosa vista, ciò che della cosa è visibile, è innanzitutto la superficie; durante l'evoluzione del vedere io vedo la superficie da un lato e ora dall'altro. Ma attraverso tutti questi lati si rappresenta in coscienza un modo di rappresentazione di essa. Ciò significa che mentre essa è attualmente data, io ho presente di più ciò che essa offre [...] ma se rimango nel campo della percezione io ho già piena coscienza della cosa; già al primo colpo d'occhio io la considero "questa cosa" (Husserl, 1961, pp. 184-185).»

L'intuizione è il processo che mi permette di vedere ciò che c'è e oltre ciò che effettivamente percepisco, che mi porta a immaginare anche le parti che "ci sono ma che non si vedono", che non sono date immediatamente, ma che sono comunque nel fenomeno. Ci sono delle illusioni percettive che spiegano bene il concetto di intuizione sensibile: da un insieme indistinto di macchie nere su sfondo bianco, improvvisamente salta fuori il muso di una mucca, o la silhouette di un dalmata. L'intuizione avviene quando, in atteggiamento di epoché, si aprono le porte della percezione del fenomeno e l'organizzazione di ciò che percepisco emerge improvvisamente dallo sfondo indistinto di ciò che osservo, entrando nella mia esperienza vissuta. Nella pratica psicologica e psicoterapeutica è ciò che mi permette di immaginare, a mente aperta, dove il paziente interrompe la logica del sentire, del pensare, del fare; mi permette di vedere lo sfondo che sostiene la figura, di allargare il fenomeno.

Esperienza e semplicità

La semplicità che la fenomenologia può prestare al processo di conoscenza del mondo è proprio il suo radicarsi nell'esperienza, un'esperienza multiforme, multidimensionale, multi-determinata, soggettiva e oggettiva allo stesso tempo. La fenomenologia spinge a interrogarsi riguardo a ciò che c'è, ciò che è intenzionato e intuito dal soggetto che fa esperienza. La fenomenologia ci consegna un metodo semplice di interrogazione del reale, nel senso che per certi versi basta appoggiarsi a ciò che ci è dato per natura, i sensi, e a ciò che nell'esperienza emerge, gli oggetti intenzionati. L'atteggiamento fenomenologico è semplice, ma non semplicistico, né semplificante. Non è semplicistico in quanto non si limita alla banale descrizione di ciò che appare, ma da qui parte per dare respiro alla complessità dell'esperienza umana, intrecciando oggetti, atti di percezione e il vissuto che questi evocano nell'individuo che fa esperienza. Non è semplificante in quanto opera su una riduzione sulla complessità del reale, una riduzione che però non riduce, piuttosto mette tra parentesi, circonda e condensa l'esperienza in un qui e ora ricco di

complessità; si concentra su ciò che c'è, alla ricerca degli atti di conoscenza che la persona mette in pratica.

La semplicità della fenomenologia risiede in quei pochi principi che aiutano a centrarsi sugli aspetti fenomenologici anziché su quelli astratti, che invitano a vivere ogni esperienza per il suo valore intrinseco. Anche la fenomenologia nasce dalla crisi delle scienze europee, così come fa la complessità. In una delle sue ultime opere Husserl critica l'atteggiamento scientifico delle scienze naturali, che si dimenticano del "mondo della vita", cioè di tutto ciò che è vissuto, soggettivo, concreto (Husserl, 1961). Il mondo della scienza è un mondo simbolico, fatto di astrazioni, di parametri matematici, un mondo che finisce per perdere di vista i bisogni e le emozioni degli esseri umani, che si è dimenticato che l'origine, il significato e il fine di tutte le attività umane è l'uomo stesso.

La fenomenologia è un'approccio alla realtà per certi versi contemplativo: l'atteggiamento da tenere muovendosi dentro il metodo fenomenologico consiste nell'assumere la posizione dello spettatore, interessato a cogliere gli atti e i processi con cui si rapporta alla realtà. Si tratta di sospendere il giudizio, di mettere tra parentesi teorie e pre-concetti, considerando il mondo come un puro fenomeno di coscienza impermanente, con il quale entra in contatto, sul quale mette attenzione, e che fa un certo effetto, che impatta oltre che sui sensi, sul vissuto.

Queste sono sostanzialmente le fondamenta fenomenologiche su cui si fonda il metodo della psicoterapia della Gestalt: è il vissuto verso un oggetto piuttosto che l'oggetto stesso ad essere esplorato, ed è solo percorrendo il ponte che collega oggetto e vissuto che posso affacciarmi sull'esperienza che sto vivendo per come questa mi si manifesta, nel momento e nel luogo in cui sono.

Nel corso del suo sviluppo la scienza ha perso di vista proprio l'uomo stesso e tutto il suo fenomenico vissuto.

«La mera scienza dei fatti non ha nulla da dirci a questo proposito: essa astrae appunto da qualsiasi soggetto (Husserl, 1961, p. 36).»

Il mondo della vita, finito confinato ai margini del pensiero

occidentale, è ciò che la scienza deve riscoprire, al quale si deve nuovamente interessare. La scienza si deve di nuovo innamorare dell'essere umano.

Così come la complessità, anche la fenomenologia va oltre il principio di riduzione e separazione tra *res cogitans* e *res extensa* che da Cartesio in poi ha influenzato prepotentemente il sapere e la ricerca scientifica. Nel corso della sua storia, la scienza ha da una parte perso i contatti con la realtà “ecologica” propria di ogni fenomeno oggetto di studio, dall'altra ha messo sullo sfondo l'uomo come soggetto che fa esperienza, sacrificandolo all'altare dell'oggettività e della replicabilità dei risultati degli esperimenti scientifici. Complessità e fenomenologia, pur sviluppando delle filosofie differenti, partono da punti di vista per certi versi simili, e possono convivere in un approccio fenomenologico al complesso.

§ La fenomenologia come approccio al complesso

La fenomenologia è lo studio di ciò che si manifesta da sé e a partire unicamente da se stesso: è un ritorno alle cose stesse, un ripartire da ciò che si palesa per incamminarsi lungo il sentiero della conoscenza; una conoscenza mai oggettiva, che origina da una posizione soggettiva. La fenomenologia disegna allo stesso tempo un metodo e un'attitudine di pensiero, porta l'interrogazione verso il vissuto di coscienza, si concentra sull'esistenza intenzionata e intuita dell'oggetto, e presuppone la messa tra parentesi dei preconcetti e dei giudizi per lasciare spazio all'esperienza in sé per sé. La fenomenologia apre alla complessità della manifestazione, si insinua nel vissuto dell'individuo che esperisce: non esiste più un soggetto “impersonale” osservante e un oggetto osservato da spiegare. Esistono un oggetto intenzionato e un soggetto intenzionante, e la tensione, la relazione che si crea tra questi. Esiste un oggetto complesso, multidimensionale nel suo manifestarsi, e un soggetto dal vissuto imprevedibile a priori.

Approcciarsi alla complessità seguendo il metodo fenomenologico reintegra il soggetto nell'indagine del fenomeno complesso.

«L'approccio fenomenologico ai fenomeni complessi non mette in questione solo la complessità del fenomeno ma anche l'esperienza stessa della complessità, vale a dire la relazione che il soggetto intrattiene con il complesso nella sua manifestazione. [...] L'approccio fenomenologico non guarda solo all'oggettualità in quanto tale ma fissa la complessità stessa dell'esperienza della complessità. Lo sguardo fenomenologico non sarà solo proiettato sull'oggetto complesso, ma anche su quel soggetto che fa necessariamente esperienza dell'oggetto (Fraisopi, 2009, pp. 315-316).»

La complessità è un fenomeno, che come tale si manifesta nell'orizzonte dell'esperienza. Ogni esperienza vive nella sua singolarità, è co-costruita dall'intreccio soggetto-oggetto. In ogni esperienza sono presenti molteplici oggetti intenzionabili, ogni oggetto ha più modi di darsi al soggetto, e molteplici sono i vissuti che può evocare; l'esperienza prende così i connotati dell'imprevedibilità, dell'incertezza e dell'incompletezza, i connotati della complessità.

Ogni esperienza è irriducibile, dipende sempre da oggetto e soggetto, ed è indeducibile, è qualcosa che si fa, che non è racchiudibile all'interno del ragionamento, deduttivo o induttivo che sia. Ogni esperienza presenta i tratti dell'incertezza e dell'imprevedibilità, è impossibile prevederne gli effetti a priori, così come la stessa esperienza può avere effetti diversi. Ogni esperienza vive entro logiche ricorrenti e ricorsive, gli oggetti d'esperienza dipendono da chi osserva, si danno nell'esperienza per come sono intenzionati, e gli effetti di questa ricadono su chi osserva e su ciò che è osservato.

La complessità della realtà vive nell'intersoggettività. La realtà "oggettiva", una realtà che prescindendo dal soggetto, non esiste in sé per sé, ma è costruita da più soggettività messe insieme: è come se più esperienze individuali, personali, convergessero in una realtà condivisa, co-costruita.

La realtà è somma e più della somma dei vissuti individuali. È una realtà mai certa, mai immobile, mai scontata e mai totalmente prevedibile, in quanto determinata da soggetti uguali e diversi, che pur condividendo lo stesso spazio, lo stesso tempo, avranno di questa esperienza diversa. Il soggetto emerge nello stesso mo-

mento in cui il mondo si manifesta, e il mondo appare nello stesso momento in cui il soggetto ne organizza la manifestazione. E non avrebbe senso parlare di complessità, come di fenomenologia, se soggetto e mondo fossero due entità separate. Dove c'è complessità c'è relazione, ed è difficile immaginare qualcosa che nel mondo non sia in relazione con qualcos'altro, e sicuramente non è possibile farlo pensando all'essere umano. Anche un eremita che si ritira dal mondo su un eremo inaccessibile, non sarà mai completamente solo e indipendente. Un eremita, per definirsi tale, ha bisogno di un mondo intero dal quale ritirarsi.

È in base a queste premesse che credo che la fenomenologia sia un metodo capace di navigare nella complessità, capace di indagare la relazione tra soggetto e oggetto, di interrogarsi sui modi in cui l'esperienza si dà all'essere umano senza ridurne in alcun modo la complessità. È in atteggiamento di epoché che posso dare dignità e valore alla complessità dell'esperienza, è interrogandomi sui vari modi in cui mi rendo consapevole dei diversi aspetti della realtà che apro alla complessità delle relazioni interdipendenti che creo tra me e l'ambiente. È mettendo in discussione le fissità che limitano la mia esperienza, che la riducono al semplice, al lineare, al causa-effetto che apro all'incertezza e all'imprevedibilità dell'esperienza. Con la fenomenologia si assume il vissuto come oggetto di interrogazione, attraverso l'epoché si mette in dubbio tutto quello che impedisce l'accesso alla manifestazione della complessità.

Fenomeno significa apparire, mostrarsi, e riguarda ciò che si manifesta. Ha a che fare con ciò che si illumina, diventa chiaro, che si pone in figura nel suo rendersi sensibile, cioè disponibile ai sensi (Heidegger, 1976). Il fenomeno è ciò a cui si riferisce la fenomenologia, al quale accede mantenendo il focus su ciò che diventa sensibile in una esperienza. Ciò che sento, unito a ciò che penso e a ciò che faccio, dà senso e direzione alla mia esperienza, che diventa vissuto. Nella pratica psicoterapeutica è possibile operare attraverso l'epoché per "pulire" la complessità dell'esperienza che il paziente fa nella sua vita quotidiana e nell'ora di terapia, semplificando la matassa inestricabile del tema che emerge in seduta e concentrandosi su ciò che è "oggetto

intenzionale” della sua esperienza, e sull’effetto che gli fa.

La fenomenologia è innanzitutto semplicità di metodo, è un ritorno “alle cose stesse”. È mettere da parte la mente e tornare ai sensi. La semplicità insita nell’approccio fenomenologico sta nell’interrogare l’esperienza così come si manifesta. La riduzione che la fenomenologia opera per interrogarsi sui processi di conoscenza circa la complessità del reale è una riduzione semplice, ma come detto, né semplificante, né semplicistica: l’esperienza in atto è la protagonista dell’indagine, non esiste altro che l’esperienza, libera da tutto ciò che esperienza non è. Interrogarsi sui modi in cui l’essere umano fa esperienza significa essenzialmente osservare quei processi che emergono tra il soggetto e il mondo che intuisce e intenziona, processi che organizzano ciò che entra nell’esperienza sensibile.

Organizzazione

L’organizzazione dei processi di esperienza è sicuramente un’aspetto importantissimo della complessità con cui si interfaccia l’essere umano.

«L’organizzazione è la sistemazione di relazioni fra componenti o individui che produce un’unità complessa o sistema, dotata di qualità ignote al livello delle componenti o degli individui. [...] Un sistema è una unità globale organizzata di interrelazioni fra elementi, azioni o individui (Morin, 2001, p. 117).»

Un sistema può essere pensato come una totalità dove esistono due o più parti in relazione: un sistema è la società, dove individui diversi sono le parti che la abitano, un sistema è l’organismo umano, popolato da organi, tessuti, cellule in relazione reciproca, un sistema è il mondo interno. Un sistema è la psiche umana, dove più parti dialogano tra di loro. L’organizzazione descrive come gli elementi del sistema sono in relazione, collega il livello microscopico, le parti, e il livello macroscopico, il tutto, la totalità. La fenomenologia riduce il macroscopico, porta alla luce il microscopico e interroga il mesoscopico, quel livello in cui le parti si relazionano tra di loro e con il tutto, dove emerge

l'organizzazione del sistema. C'è un complesso musicale che si esibisce, ci sono i singoli musicisti, c'è la canzone che stanno suonando. Il fenomeno che vivo quando ascolto è dato dall'insieme degli esecutori e da come questi interagiscono tra loro. Il gruppo è il sistema, e la musica che viene fuori dalle casse è frutto dell'organizzazione tra i musicisti, del feeling che hanno tra di loro, della canzone per come è stata pensata e costruita, con le sue dinamiche, i suoi picchi e le sue pause.

E poi ci sono i miei occhi, le mie orecchie e il mio corpo che ascolta. Sento la grancassa che spinge, il basso che mi fa muovere a ritmo, la chitarra che mi sorprende e che mi trasporta lontano, il cantante che mi racconta la sua storia. C'è un altro sistema, una totalità data dal mio esserci, dal mio essere presente, e dalla musica: al gruppo che suona si aggiunge l'ascoltatore, e tutto il suo vissuto, e c'è un'altra organizzazione, con altre parti in gioco.

Andare a esplorare il livello mesoscopico è infilarsi tra queste parti, è vedere ciò che c'è, e scoprire come ciò che c'è sta in relazione, senza dimenticare la totalità che emerge. È concentrarsi sui singoli suoni, sulle strofe e il ritornello, è ascoltare, è lo stare in contatto con quello che la musica muove dentro, è immaginarsi cosa prova il gruppo, cosa provano i musicisti, cosa provo io che ascolto, e rendersi conto di come tutto cambia man mano che il pezzo inizia, cresce e finisce. Non è un ascolto tecnico o un'ascolto distratto, è un ascolto ingenuo e interessato, un interrogarsi sull'effetto che fa senza pregiudizi, per lasciare poi andare ciò che è arrivato, pronto a ricevere ciò che sta nuovamente arrivando. E tutto questo dipende da come le parti si organizzano.

Il sistema e la sua l'organizzazione trascendono le parti prese singolarmente, e allo stesso tempo la totalità del sistema e le nuove proprietà che esso manifesta emergono dalle parti e dalle relazioni che stabiliscono tra di loro.

«Si possono chiamare emergenze le qualità o proprietà di un sistema che presentano un carattere di novità rispetto alle qualità o proprietà delle componenti considerate isolatamente o disposte in maniera differente in un altro tipo di sistema (Morin, 2001, p. 137).»

L'emergenza è irriducibile fisicamente, si perde se il sistema

si dissolve, e indeducibile logicamente, non si raggiunge per deduzione o induzione. L'emergenza costituisce di fatto una novità rispetto ai singoli elementi del sistema, e nasce proprio grazie alle proprietà di questi elementi nell'insieme, cioè nasce dalla loro organizzazione.

L'emergenza è spesso legata a doppio filo a effetti multiscala, cioè effetti che dipendono da proprietà che riverberano su livelli di scala differenti, come gli effetti delle parti e del tutto, e a come questi ricadono sulla parti e sul tutto. Prendiamo per esempio una famiglia, con due genitori e due bambini. Ci sono questioni riguardanti i bambini, come un bisticcio momentaneo o gelosie prolungate; questioni riguardanti la coppia di genitori, come il districarsi tra il lavoro e le attenzioni da dare ai piccoli; problematiche legate al babbo, che magari si sente troppo assente nella vita familiare; alla mamma, che si sente caricata del peso della conduzione familiare. È chiaro che una famiglia è un sistema strettamente interconnesso di individui e di ruoli, e si possono immaginare diversi "livelli" in questo sistema: i bambini, i genitori, la famiglia intera. Ogni cosa che accade in qualsivoglia livello ha effetto sia sul tutto e che sulle parti. Mettiamo che ci sia un evento improvviso che riguarda gli adulti, come può essere la perdita del lavoro da parte della madre. Questo ricade, per così dire, non solo sulla vita della donna, ma anche su ogni livello del sistema famiglia. Può accadere che le minori entrate costringano il padre a lavorare di più, aumentando i suoi periodi di assenza in casa; l'umore della donna può risentirne, i bambini possono essere contenti che la madre sia più presente, e smettere di bisticciare, e l'intera famiglia può trovarsi costretta a riprogrammare le future vacanze. Questo esempio banale ma tutto sommato verosimile mostra effetti multiscala: qualcosa che interviene su una singola parte ha effetti che riverberano sia sulle altre parti che sul tutto, e ciò che emerge è una nuova organizzazione.

Tutto ciò che esiste, che si manifesta nell'orizzonte fenomenico dell'esperienza e che è relativamente stabile, è organizzazione: l'atomo è organizzazione, la molecola è organizzazione, la vita è organizzazione, la società è organizzazione. Se la complessità porta a emergenze organizzazionali, cioè a proprietà del sistema

che sono correlate a come le parti si mettono in relazione tra di loro, la fenomenologia è il metodo che permette di vedere, di portare in primo piano tale organizzazione. Ogni esperienza è una organizzazione di senso e significato, una gestalt che emerge dalla relazione tra l'essere umano e il mondo. La psicoterapia della Gestalt interviene su questa organizzazione: si concentra sul mondo interno della persona, su come sente, pensa e fa, su come questo si organizza e organizza il mondo, su come si muovono i processi che lo animano e che corrono lungo i binari relazionali tra le parti del mondo interno.

Rendere merito della complessità dell'esistenza è anche verificare, insieme al paziente come una consapevolezza o un cambiamento si inserisce nell'insieme delle relazioni affettive, sociali, lavorative, spirituali che colorano la sua vita quotidiana (Bandler e Grinder, 1983).

In sintesi

Mettere insieme fenomenologia e complessità significa considerare l'esperienza come un sistema, quantomeno composto dall'oggetto e dal soggetto che ne fa esperienza. L'obiettivo è quello di relazionarsi al fenomeno nella sua interezza e nella sua complessità. Si devono considerare i processi che avvengono nel fenomeno e le loro interazioni reciproche, immaginare e verificare gli effetti non descrivibili da modelli semplici, lineari. Bisogna individuare i principali fattori di complessità e approcciarsi al fenomeno concentrandosi sulle relazioni e interazioni tra questi. Ciò richiede necessariamente uno sguardo allo stesso tempo d'insieme e focalizzato sui dettagli, che guardi ai processi che vivono nell'esperienza sensibile come dipendenti tra di loro e dipendenti rispetto all'esperienza stessa.

È complesso ciò che non può essere ridotto a un'idea semplice. Il complesso non è riducibile al semplice perché essenzialmente non è pensabile in opposizione al semplice. Ciò che si oppone al semplice è il complicato, non il complesso. Il semplice però può essere messo al servizio di una realtà complessa quale è l'esistenza di ogni essere umano. L'essere organismi complessi non implica

una rinuncia totale alla semplicità. Per far sì che la vita sia abbastanza soddisfacente bisogna avere la possibilità di danzare tra semplicità e complessità. Semplicità e complessità non sono necessariamente correlate a facilità di risoluzione o a complicazioni, così come complesso non necessariamente significa difficile, o impossibile. Il confrontarsi con l'esistenza in modo semplice, complicato o complesso è sempre possibile; comportamenti lineari e non lineari sono entrambi utili, importanti e necessari.

La fenomenologia interroga l'esperienza, e l'esperienza è un processo che si dipana man mano che la si vive. La complessità è organizzazione, una struttura "mobile" all'interno della quale il processo si svolge, è uno sfondo malleabile che delimita il processo. Mettere il metodo fenomenologico al servizio della complessità significa chiedersi cosa, dove, come, quando succede quello che succede; è interrogare il processo, scoprirne l'organizzazione. Se poi si lavora con l'essere umano, se si lavora con il suo mondo interno, l'avventura diventa sperimentarsi nel processo e nell'organizzazione, esplorare le miriadi di possibilità che questi offrono, rendersi conto dei diversi sapori che hanno, muovendosi poi nella direzione che si sceglie di prendere.

2. Scienza: sistemi complessi ed essere umano

La complessità nasce in ambito scientifico in risposta a una serie di incongruenze e “fatti impossibili” che gli scienziati osservavano, fatti che hanno messo in crisi i capisaldi del determinismo scientifico. Le scoperte legate a fenomeni fisici come lo studio delle particelle, dell’atomo, del quanto (Bohr, 1932; Heisenberg, 2002; Schrödinger, 1995) e l’evoluzione nella termodinamica (Boltzmann, 1886; Prigogine, 1977) hanno costretto gli scienziati a dubitare della esaustività del classico metodo scientifico, innescando una rivoluzione a cascata che è sfociata negli approcci contemporanei dell’epistemologia della natura del vivente (Maturana Varela, 1985). Questa rivoluzione ha scombinato la separazione e la compartimentazione tra le cosiddette *scienze hard* (le scienze naturali, come la fisica, la chimica, la matematica) e le *scienze soft* (le scienze sociali, le discipline umanistiche, la psicologia, cioè tutte le scienze non esatte e non oggettive), portando le prime a interrogarsi circa fenomeni oggetto di interesse delle seconde, come fa per esempio la moderna sociofisica, la quale indaga dal punto di vista fisico fenomeni come la diffusione della cultura, l’evoluzione delle opinioni e delle dinamiche di gruppo (Castellano et al., 2009, Arrow et al., 2000). Dalle particelle, dal piano microfisico, le scienze hard saltano sul piano che interessa direttamente l’esistenza umana, occupandosi di discipline come la sociologia (Sen Chakrabarti, 2013) e la psicologia (Nowak et al., 2000).

Il classico approccio scientifico caratterizzato dal rigore sperimentale e dalla procedura analitica scompone il problema in parti “semplici” da osservare e definire per poi spiegarsi l’intero problema. Agli inizi del ventesimo secolo questo metodo comincia a perdere le proprie granitiche certezze. Il metodo analitico, che si fa forte della scomposizione dell’insieme-problema e dello studio delle sue parti, si basa su due condizioni imprescindibili:

la prima è che le interazioni tra le parti non esistano, o che siano talmente deboli da poter essere trascurate nella comprensione del fenomeno oggetto di studio; la seconda è che le relazioni tra le parti siano lineari. Se vengono rispettate queste due condizioni, un comportamento nel complesso è ottenibile dalla somma dei singoli elementi.

Il metodo analitico si è però dimostrato insufficiente e insoddisfacente nell'affrontare la sfida posta dai problemi tipici delle scienze bio-psico-sociali, i quali obbligano a trattare con oggetti complessi. In un modo o nell'altro siamo obbligati a trattare con la complessità, e si è reso necessario un approccio che analizzi non solo i singoli elementi, ma che consideri anche l'intera realtà generata dall'interazione di tutte le componenti del sistema (Von Bertalanffy, 1968). Il principio di separazione entra in crisi di fronte allo studio di sistemi come la natura o l'essere umano. Conseguenza importante di questa crisi è che cade anche la separazione tra l'oggetto della conoscenza e il conoscente, portandosi via l'illusione di una conoscenza che sia lo specchio della realtà oggettiva. Insieme al principio di separabilità incontra la sua crisi anche il principio di riduzione, per il quale la conoscenza degli elementi di base del mondo fisico e biologico è di primaria importanza, mentre la conoscenza dei loro insiemi, mutevoli e diversi, è secondaria e trascurabile.

§ Il cammino delle scienze verso la complessità

L'approccio logico deduttivo, identitario e la logica aristotelica, con il suo principio di non contraddizione, insieme ai principi di riduzione e separazione, fondamenta delle procedure analitiche, hanno rappresentato le basi del metodo scientifico per lo studio degli "oggetti" di realtà, caricandosi sulle spalle la promessa di una conoscenza certa e oggettiva. Hanno rappresentato quelli che Morin chiama "i pilastri di certezza" (Morin, 2011), che si sono dimostrati poi non così solidi di fronte all'incertezza, alla contraddizione, alla singolarità, all'avanzare del progresso scientifico e tecnologico concretizzatosi nell'ultimo secolo, progresso che ha man mano trasformato l'oggetto in sistema.

Ogni certezza si sgretola di fronte alla complessità del reale. Fino a Newton, è l'ordine divino che garantisce la perfezione delle leggi della natura; con la rivoluzione industriale e tecnologica cambia la visione del mondo, che viene concepito come una macchina perfetta, o quantomeno perfettibile. Questa è una visione del mondo determinista e meccanicistica, in cui ogni disordine, ciò che al momento non è spiegabile e "ordinabile", sicuramente lo sarà in futuro, con l'avanzare del progresso e delle conoscenze. Dietro ogni disordine apparente ci sarebbero leggi da scoprire, leggi che spiegheranno l'ordine preciso nascosto oggi dal disordine.

Il disordine entra nelle scienze fisiche quando il calore viene riconosciuto come agitazione molecolare disordinata (Boltzmann, 1877). L'ordine, che immagina un universo regolato da leggi imperative e precise, non è più così spendibile nella realtà, e il disordine assume un nuovo valore: disordine non è mancanza di equilibrio, ma un equilibrio diverso rispetto a quello garantito dall'ordine. Le idee di ordine e disordine cessano di escludersi, diventando complementari: un mondo totalmente ordinato e determinista non permetterebbe alcuna invenzione, e un mondo lasciato al solo caos e disordine non potrebbe prendere consistenza.

La rivoluzione scientifica che spezza l'egemonia del principio di separazione e riduzione avviene in microfisica: la luce è un oggetto equivoco, che si manifesta tanto come onda quanto come corpuscolo, ma mai simultaneamente come onda o corpuscolo. Ogni esperimento che permetta di osservare uno stato, impedisce di osservare l'altro (Bohr, 1932). Entrano in gioco aspetti complementari e mutuamente escludenti, e ciò che cambia rispetto alla fisica classica è che non c'è più la possibilità di giungere a un unico modello di spiegazione. Bohr, definendo il principio di complementarità, sostiene che il modello classico, dove la natura corpuscolare della luce si scontrava con quella ondulatoria, così come il modello relativista, che immaginava la luce come composta da pacchetti di energia (fotoni), e pure il modello quantistico, che cerca di conciliare la doppia natura della luce riconoscendo un ruolo fondamentale alla probabilità, in realtà sarebbero tra loro complementari nella descrizione dei

fenomeni fisici. Sono complementari in quanto tutti necessari per la completa ed esaustiva descrizione fisica del fenomeno. La possibilità della contraddizione fa breccia nella fisica.

Un'altro colpo alla certezza e all'oggettività delle osservazioni sperimentali viene inferto da Heisenberg, e dal suo principio di indeterminazione (Heisenberg, 1927). Egli immagina di voler misurare con precisione la posizione e la velocità di una minuscola particella che si muova nello spazio istante per istante. Il solo impatto di un fotone di luce che rimbalza sulla particella, e che tornando indietro ci permette di individuarne la posizione, cambia la velocità e la traiettoria della particella in questione. Heisenberg mostra che non è possibile misurare simultaneamente con esattezza il valore di due quantità osservabili coniugate, collegate tra loro, come appunto la posizione e la velocità della particella.

Non esiste un'osservazione spuria, che possa essere definita come realtà oggettiva: l'osservazione, il semplice fatto di osservare, modifica ciò che si osserva. E fatto altrettanto importante, non si può nemmeno stabilire con certezza l'influenza dell'osservazione, possiamo solo scommettere sul suo effetto, stimando le probabilità della posizione e della velocità della particella osservata nell'immediato futuro.

Le implicazioni di tale principio sono, a livello epistemologico, enormi: illumina di fatto le relazioni d'incertezza che scaturiscono dall'interferenza dell'osservatore con la sua osservazione, e obbliga a sostituire la certezza con la probabilità. Non è possibile infatti effettuare nessun tipo di osservazione, di misurazione, senza entrare in relazione, senza interagire col fenomeno oggetto di studio. La messa in dubbio della disgiunzione tra osservatore e osservato si affaccia nella fisica, non si può più separare il soggetto e l'oggetto della conoscenza.

Un famoso esperimento di psicologia sociale noto come "effetto Hawthorne" (Mayo, 1945) è un esempio lampante dell'influenza dell'osservatore su ciò che osserva. Un gruppo di psicologi sottopose a studio sperimentale la produttività di un'azienda e dei suoi lavoratori. Come ogni buon esperimento che si rispetti compararono un gruppo di controllo a un gruppo in cui venivano variate le condizioni del lavoro, come l'illuminazione ambientale.

Fatto sta che quello che scoprirono fu che in realtà la produttività aumentava indipendentemente dalle variazioni operate dagli sperimentatori. Ciò che influenzava il gruppo di lavoratori era il fatto che qualcuno li stava osservando per valutarne l'opera, e il fatto questi che ne fossero consapevoli.

Sembra quindi che il mondo dell'osservazione non possa essere purgato dal suo osservatore; ne consegue che ogni fenomeno, da quello fisico a quello psicologico, deve riferirsi alle osservazioni ottenute in circostanze specifiche, includendo il dispositivo sperimentale, e l'oggetto di studio si costituisce in relazione a un contesto e a un sistema di osservazione. Ogni fenomeno si sostiene su uno sfondo specifico. Le condizioni dell'esperienza, l'apparato sperimentale, sono determinanti e, soprattutto, condizionanti. Non si può più separare, non si può più ridurre.

Le osservazioni sperimentali entrano in crisi, portandosi dietro anche lo stesso impianto teorico costruito per logica induttiva, deduttiva, identitaria. Induzione, deduzione e identità poggiano sul rifiuto della contraddizione, e non sono in grado di spiegare esaurientemente la complessità della realtà microscopica, così come la complessità dell'esistenza.

Il rifiuto della contraddizione viene illustrato bene dal famoso paradosso del gatto di Schrödinger. Questo esperimento mentale dimostra che per un gatto, isolato all'interno di una scatola che contiene anche un letale marchingegno radioattivo, la vita e la morte sono eventi non solo totalmente equiprobabili, ma anche compresenti fino all'intervento di un'osservatore che porta il sistema in uno stato unico e coerente di vita o di morte. Non si arriva a una verità attraverso il ragionamento, ma attraverso l'osservazione, e quindi attraverso l'esperienza; è l'osservazione che determina il risultato dell'osservazione stessa, è l'esperienza che determina l'esperienza (Schrödinger, 1935).

Un sapere scientifico appoggiato sulla separazione e riduzione, sulla logica induttiva, deduttiva, identitaria e alla ricerca ossessiva dell'ordine del reale non è in grado di concepire tutte le trasformazioni qualitative o emergenze che sopravvivono a partire da interazioni organizzazionali, caratteristiche della complessità in natura. Un sapere scientifico di questo tipo produce un mon-

do coerente, di plastica, basato sul determinismo del principio di causa-effetto, ed espelle ogni contraddizione. È un mondo concettuale, che vive nel pensiero di chi lo concepisce, ed entra in crisi di fronte alla realtà dell'esperienza.

«Il complesso sorge come impossibilità di semplificare, là dove i disordini e le incertezze perturbano la volontà di conoscenza, là dove l'unità complessa si disintegra se la si riduce ai suoi elementi, là dove si perdono distinzione e chiarezza nelle causalità e nelle identità, là dove le antinomie deviano il corso del ragionamento, là dove il soggetto osservatore sorprende il suo proprio viso nell'oggetto della sua osservazione. Il complesso è il non riducibile, il non totalmente unificabile, il non totalmente diversificabile. Il complesso è ciò che è tessuto insieme, ivi compresi ordine e disordine, l'uno e il molteplice, il tutto e le parti, l'oggetto e l'ambiente, l'oggetto e il soggetto. Il complesso è l'indecidibilità logica e l'associazione complementare di due verità contraddittorie. Tutto è complesso, la realtà fisica, la logica, la vita, l'essere umano, la società, la biosfera (Morin, 2011, pp. 70-71).»

La complessità non solo disvela l'onnipresenza del disordine, delle relazioni non-lineari, del caso, ma rivaluta anche il loro ruolo: il caos non è più solo confusione e distruzione, è anche fonte di creazione. Il pensiero, tenendo in figura la complessità del mondo, diventa un'avventura imprevedibile.

Sistemi e circolarità

Per entrare dentro la complessità bisogna considerare il fenomeno al quale ci si approccia come un sistema, interrogarsi sulle relazioni tra le parti che lo compongono, e sulle relazioni che io, osservatore, stabilisco col sistema che osservo. Significa osservare il sistema nel tempo, coglierne la dinamica, mettere il naso nella sua struttura e nei suoi processi, immaginarne l'evoluzione, studiarne l'organizzazione senza dimenticare che, comunque vada, una sua conoscenza completa e finita è impossibile. L'esperienza della complessità è qualcosa di vivo, mutevole, dinamico e inestricabilmente intrecciato.

Prendiamo per esempio il teatro. Uno spettacolo teatrale è dato

da come gli attori interpretano le loro parti, da come queste si intersecano nella trama, da come stanno bene insieme. C'è la scenografia, ci sono le luci, le musiche e l'acustica del teatro. E poi ci sono io spettatore, e la mia personalissima esperienza dello spettacolo. Sono io a osservare, e ciò che vedo è semplicemente una piccola fetta della realtà che vivo, che cambierà inesorabilmente man mano che lo spettacolo va avanti. E sono io che influenzo attivamente ciò che vedo, anche solo notando un particolare piuttosto che un altro, sono io che do senso a ciò che la trama mi evoca.

La complessità racchiude al suo interno concetti derivanti da "La teoria generale dei sistemi" (Von Bertalanffy, 1968), dalla prima cibernetica (Wiener, 1961) e dalla seconda cibernetica (Von Foerster, 1981). Anche la termodinamica dei sistemi dissipativi (Prigogine, 1977), il concetto di autopoiesi e l'enfasi posta sull'influenza dell'osservatore sull'osservato (Maturana e Varela, 1985) contribuiscono a definire le caratteristiche della "parola problema" complessità.

Il paradigma sistemico ha segnato una rivoluzione fondamentale nella storia della scienza nell'ultimo secolo. È la nozione stessa di sistema che sostituendo piano piano il concetto di oggetto si fa carico di introdurre la complessità nello studio dei fenomeni fisici, chimici, biologici, sociali e psicologici. Caratteristica dell'approccio sistemico è innanzitutto quella di considerare il fenomeno in oggetto come un insieme di parti interagenti: un sistema è un tutto funzionale composto da un insieme di elementi costitutivi che, se connessi tra loro, danno vita a un livello di organizzazione differente da quello che caratterizza le singole parti (Levine e Fitzgerald, 1992). L'ottica olistica, sposata e promossa dalla psicoterapia della Gestalt, ha molti punti in comune con la teoria sistemica. Uno degli autori principali, Von Bertalanffy, suggerisce che un approccio orientato al sistema sia fondamentale a tutte le discipline che trattino di interazioni. La psicoterapia della Gestalt lavora di fatto per integrare le varie parti che insieme abitano il mondo interno della persona, e non ci può essere integrazione se tra queste parti non c'è relazione e interazione.

Sistemi aperti e sistemi chiusi

Tra i concetti più interessanti introdotti dalla teoria dei sistemi mi preme sottolineare la differenza tra “sistemi aperti” e “sistemi chiusi”.

I sistemi chiusi vengono considerati come separati, isolati rispetto a ciò che li circonda. I processi che presentano sono solitamente tesi a mantenere un equilibrio omeostatico, oppure a raggiungere un qualsivoglia obiettivo, e sono processi tipicamente di ordine retroattivo, che lavorano mediante interazioni causali e circolari, per cui le informazioni e i cambiamenti che producono ricadono come all'indietro su se stessi e sul sistema. Quello che ne consegue è che questo tipo di sistema è generalmente abbastanza robusto, e riesce a modificare il proprio comportamento attraverso correzioni e aggiustamenti delle proprie traiettorie evolutive, allo scopo di raggiungere o conservare un determinato stato. C'è una tribù in mezzo all'oceano indiano che è rimasta tale e quale a se stessa nei millenni. Rispetto al resto dell'umanità, possiamo considerare questa tribù come un sistema chiuso, che nel corso dei secoli non ha scambiato niente con il resto dell'umanità. È un sistema che si basa solo e unicamente su se stesso, e che opera attivamente per mantenersi quello che è; non sono rari i casi in cui si sono difesi con lance, sassi e frecce contro visitatori non voluti che sorvolavano l'isola a bordo di elicotteri.

I sistemi aperti invece si mantengono in uno stato continuo di flusso verso l'interno e verso l'esterno, senza mai trovarsi in uno stato di equilibrio statico, ma tuttalpiù conservandosi in uno stato stazionario detto equilibrio dinamico. È un po' quello che accadeva ad alcuni territori assoggettati dall'antico impero romano: questi potevano anche mantenere parte delle proprie tradizioni e della propria autonomia a patto di “scambiare” tributi e sottostare alle leggi di Roma.

La distinzione tra sistemi chiusi e sistemi aperti è di non poco conto, porta la sistemica verso la complessità: l'ordine e il disordine iniziano a coesistere, in un dialogo che permette la nascita di quella forma altamente organizzata di materia che è la vita. Di base è grazie al fatto che qualcosa di nuovo entra nel sistema,

e qualcosa ne esce, che si crea ciò che prima non c'era; è grazie al disordine, alla disorganizzazione, che possono nascere nuove organizzazioni. Funziona proprio così il percorso terapeutico: il cambiamento avviene per ristrutturazioni all'interno dell'animo umano, che per fare ciò si deve prima "destrutturare", andando pian piano oltre le convinzioni, le passioni, le ideologie e le abitudini che lo rendono molto simile a un sistema ordinato e rigidamente organizzato, chiuso rispetto alle possibilità che l'esistenza offre. D'altra parte, se si vuole rivoluzionare una casa, bisogna buttare giù qualche muro.

Strutture dissipative e entropia

È sulla base dell'esistenza dei sistemi aperti che Prigogine (1977) dimostra l'esistenza delle strutture dissipative, sistemi per i quali è possibile mostrare ordine e complessità crescenti pur rispettando ciò che dice la seconda legge della termodinamica, cioè che l'entropia, la misura dello stato di disordine di un sistema isolato, tende a non decrescere.

Il concetto di entropia si lega al fatto che ogni forma di energia presente nel mondo disperde parte del suo potenziale in calore, e questo calore rappresenta una sorta di energia degradata. Spontaneamente, in natura, questa non può essere più recuperata.

L'entropia è una sorta di inno al disordine, per cui la tendenza naturale di ogni fenomeno è quella di dirigersi verso un muto disordine, un'omeostasi del nulla, che farà sì che in futuro in tutto l'universo non si osserverà alcuna forma di organizzazione, ma solo un quieto, uniforme e silenzioso disordine sparso.

Semplificando, l'entropia descrive quel processo per cui, se io apro una boccetta di profumo in una stanza, questo piano piano si disperde nell'ambiente, fino a che il contenuto all'interno della boccetta è identico a ciò che è fuori dalla boccetta, e il profumo, di fatto, sembra essere scomparso. Si passa da una situazione di ordine, in cui tutte le molecole di profumo sono concentrate nella boccetta, a una di disordine, dove le ritroviamo sparse in tutta la stanza.

Nulla si crea, nulla si distrugge, tutto si degrada. L'entropia,

il disordine di qualsiasi sistema che non scambia né energia né materia con l'esterno può solo aumentare, spontaneamente, in maniera irreversibile. Il problema è che in realtà l'universo nel corso del tempo è andato incontro alla comparsa dell'ordine piuttosto che del disordine: sono nate galassie, il sistema solare, è comparsa la vita.

Le strutture dissipative, sistemi aperti o semi-aperti caratterizzati da un equilibrio dinamico, risolvono questo dilemma.

Un esempio classico di struttura dissipativa è la biosfera del pianeta terra. Possiamo immaginarla come un sistema aperto che scambia energia e materia con ciò che è al di fuori di essa: riceve calore e energia dal sole, e lo disperde in parte nello spazio e in parte in tutti quei processi di vita che dal sole dipendono, come avviene per esempio attraverso la fotosintesi. È proprio grazie a questo scambio che l'entropia sembra non crescere: l'energia del sole viene dissipata in vita, la più alta forma di ordine e organizzazione presente in natura.

I batteri, le piante, gli esseri umani dissipano energia e materia, scambiano con l'ambiente, ribellandosi così all'inevitabilità di un destino entropico di disordine, che porterebbe l'intera biosfera a degradarsi e poi disperdersi, insieme a tutte le forme di vita in essa presenti. Il disordine al quale si dovrebbe andare incontro per la seconda legge della termodinamica viene dissipato in parte all'interno e in parte all'esterno di essa, e l'aumento dell'entropia resta valido a livello macroscopico, considerando l'intero universo come un sistema isolato.

Ordine e organizzazione possono emergere e rinnovarsi sottoforma dei più svariati organismi viventi. Qualsiasi sistema "vivente" può essere considerato come una struttura dissipativa: un seme che germoglia e cresce, un bosco e tutte le sue creature che lo abitano, una specie che si evolve nel suo ambiente nel corso dei millenni, una cultura che nasce e si propaga, un essere umano che vive e interagisce con il suo personalissimo mondo. Tali sistemi possono modificarsi pur mantenendo sostanzialmente la propria struttura, riuscendo così a rispondere ai cambiamenti dell'ambiente. E non solo, sono anche capaci di crescere, di evolversi in sistemi caratterizzati da maggior complessità,

modificando la propria organizzazione se la situazione lo permette o lo richiede.

Anche l'organizzazione psichica dell'essere umano può essere immaginata come una struttura dissipativa. Nel corso della propria storia di vita tutte le informazioni e le esperienze che entrano nel mondo psichico contribuiscono a crearne la propria particolare organizzazione: qualcosa viene assorbito e assimilato, fatto proprio, e diventa così utile alla crescita, qualcos'altro viene rigettato e proiettato all'esterno.

La cosa interessante della scoperta di Prigogine sta in una sua premessa fondamentale: in natura, i sistemi isolati sarebbero solo un'astrazione o casi molto particolari, mentre la regola è quella di sistemi aperti che scambiano energia con i sistemi limitrofi.

Prima cibernetica

L'approccio cibernetico spiega come avvengono gli scambi tra ciò che è interno al sistema e ciò che è esterno. La prima cibernetica fa un po' di chiarezza circa quei processi dinamici che guidano le relazioni tra le parti del sistema, processi che danno vita a comportamenti teleologici, vale a dire le strutture cicliche di controllo e di orientamento a uno scopo. Un esempio è il meccanismo "cruise control" installato sulle autovetture più recenti: il pilota imposta una velocità desiderata, e la centralina della macchina si adopera per raggiungerla, accelerando quando questa diminuisce e decelerando quando aumenta. Wiener definisce come cibernetica l'insieme dei processi per cui l'informazione riguardante i risultati delle attività del sistema è riportata nel sistema stesso, andando così a influenzarlo in base al suo stesso comportamento (Wiener, 1961). Il sistema cambia il suo comportamento globale, si adatta e si modifica in base a ciò che produce. La cibernetica di primo ordine si interessa a quei processi circolari che portano il sistema ad auto-regolarsi e auto-organizzarsi, processi che intervengono direttamente sulle relazioni interne al sistema e che si risolvono in precise configurazioni nella rete di interazioni tra le parti, configurazioni che emergono spontaneamente. L'auto-regolazione e l'auto-

organizzazione si sviluppano essenzialmente grazie a meccanismi ricorsivi di feed-forward, per cui il sistema si orienta al futuro, anticipando e modificando la sua produzione sulla base degli input che riceve, e grazie a meccanismi di feed-back, che se negativi contribuiscono a mantenere il proprio equilibrio interno come accade nei processi omeostatici, mentre se positivi amplificano le possibilità di comportamenti divergenti traghettando il sistema verso il cambiamento, la crescita e la possibilità di raggiungere nuovi livelli di equilibrio.

Seconda cibernetica

La cibernetica di secondo ordine si concentra principalmente sui sistemi biologici e viventi, e abbandona l'enfasi posta sui meccanismi di controllo tipici dei sistemi che tendono all'omeostasi, per dedicarsi allo studio dell'autonomia dei sistemi, alla loro auto-organizzazione e al ruolo dell'osservatore nella cognizione. I sistemi presi in considerazione dalla seconda cibernetica hanno una propria storia che ne influenza l'organizzazione e il comportamento.

La seconda cibernetica si concentra su sistemi che sono in continuo cambiamento; scompare l'idea di una causalità lineare a favore della causalità reciproca e circolare, in cui il soggetto osservante contribuisce all'organizzazione che si viene a creare con il sistema osservato. La cibernetica di primo ordine viene definita quella dei "sistemi osservati", mentre la cibernetica di secondo ordine come quella dei "sistemi osservanti" (Von Foerster, 1984). Con la cibernetica di secondo ordine si abbandona definitivamente l'idea di un sistema osservante e un sistema osservato separati o separabili. Questi, interagendo, si influenzano a vicenda: l'osservatore entra pienamente in gioco, diventa responsabile della propria osservazione, l'uomo diventa il creatore del mondo che vive.

In seno alla cibernetica di secondo ordine nasce la definizione di essere vivente come sistema autopoietico (Maturana e Varela, 1985), che viene descritto come un sistema che ridefinisce continuamente se stesso, che si auto-sostiene e si auto-produce.

Caratteristiche del sistema autopoietico sono l'autoreferenzialità e la capacità, entro certi limiti, di mantenere in vita i propri processi e la sua organizzazione in modo pressoché indipendente dalle modificazioni dell'ambiente in cui si trova. L'auto-organizzazione di un sistema autopoietico è il risultato della funzionalità dell'insieme, che nei viventi è finalizzata al mantenimento della vita attraverso il mantenimento dei bisogni necessari alla sua sussistenza: è in questo senso che il sistema si auto-produce. La cellula è un classico esempio di sistema autopoietico: grazie alla membrana cellulare è relativamente separata rispetto all'esterno, e al suo interno avvengono continue trasformazioni, che però non ne intaccano la natura globale. Una cellula rimane una cellula. Attraverso processi metabolici produce ciò di cui ha bisogno, rigenerando ciò che consuma per mantenersi in vita.

L'auto-organizzazione, l'auto-produzione, la conservazione di una coerenza interna del sistema, lo scambio costante con l'ambiente mostrano come il disordine, l'imprevisto, l'errore e il caso non minacciano il sistema vivente, non lo portano verso la distruzione, la disorganizzazione e la destrutturazione, ma possono addirittura favorirne una rigenerazione, un arricchimento, un'ulteriore complessificazione. L'organismo è considerato come un sistema soprattutto attivo, l'uomo non è un ricevitore passivo di stimoli provenienti da un mondo esterno, ma è lui stesso a creare il proprio universo.

Se si trasportano i concetti di sistema, di auto-regolazione e auto-organizzazione, di autopoiesi nella psicoterapia, se si inizia a immaginare l'uomo come se fosse un sistema complesso, uno scopo del lavoro terapeutico diventa aumentare il disordine del sistema-paziente, disordine che deve essere poi "dissipato" nell'ambiente, attraverso la relazione e lo scambio con questo. Aumentando il disordine, "agitando" le sue parti interne, aumentano i suoi gradi di libertà, e lavorando sulla sua relazione con l'ambiente guadagna flessibilità e adattabilità: la persona può migliorare così la sua qualità di vita, aprendosi al nuovo e adattandosi creativamente a ciò che la circonda.

L'autopoiesi ci ricorda che l'uomo si muove nel mondo mantenendo vivi i propri bisogni, la cibernetica ci dice come fa a

mantenerli attivi. In psicoterapia tutto questo si riflette nel fatto che il cambiamento avviene “dall’interno”, grazie a esperienze in cui il paziente fa contatto con il sentire, con le proprie emozioni e con il proprio volere; consapevolezza che, ricorsivamente, ricadono nel sistema, donandogli un nuovo equilibrio e accompagnandolo verso nuovi comportamenti.

§ I sistemi dinamici complessi e l’uomo

Con la svolta sistemica, in natura non esistono più oggetti, ma sistemi caratterizzati da diverse organizzazioni e differenti processi. Sono tre le grandi classi in cui si possono suddividere i diversi sistemi presenti in natura (Weaver, 1948).

I sistemi semplici hanno poche variabili, e sono stati il classico oggetto di studio della fisica fino al diciannovesimo secolo. Un sistema semplice è un po’ come un orologio analogico: ci sono una serie di parti interconnesse, gli ingranaggi, che lavorando insieme producono un qualcosa, il movimento delle lancette. Le variabili sono poche, e le relazioni tra le parti sono lineari.

I sistemi a complessità disorganizzata sono caratterizzati da un numero molto alto di variabili e di elementi. Le relazioni tra questi sono caotiche, e non è possibile conoscere precisamente il comportamento di ogni singolo elemento del sistema. Questo tipo di sistema viene generalmente trattato considerandolo come un unico insieme, studiandone le proprietà medie e le regolarità, data l’impossibilità di predire l’evoluzione delle singole parti. Sistemi di questo tipo sono le folle, le masse: le variabili individuali spariscono all’interno del comportamento globale. Possiamo immaginare che l’agire del singolo sia in qualche modo assorbito da quello della massa. L’individuo perde di importanza rispetto allo studio del fenomeno macroscopico, quale è il comportamento della folla, dell’insieme.

I sistemi a complessità organizzata sono composti da molti elementi, come molte sono le variabili in gioco. La differenza con i sistemi a complessità disorganizzata sta nel fatto che qui gli elementi sono connessi in un tutto organico. Diventano di cruciale importanza le relazioni e le interazioni tra le parti, diventa

fondamentale l'organizzazione del sistema. Questi sistemi sono la grande maggioranza in discipline come la biologia, la psicologia, la sociologia. Una coppia, una famiglia, un piccolo gruppo sono sistemi a complessità organizzata: le parti in gioco sono sicuramente meno rispetto alla folla, ma le variabili individuali coinvolte restano in numero elevato. Gli aspetti personali dei protagonisti emergono piuttosto che annichilirsi, e l'evoluzione, la dinamica del sistema dipende dalla sua stessa organizzazione, che dipende dalla sua dinamica.

Possiamo quindi definire un sistema dinamico complesso come costituito da molti elementi diversi in relazione, interdipendenti, collegati tra loro attraverso una fitta rete di interconnessioni. È un sistema che mostra una storia e una evoluzione nel corso del tempo (Von Bertalanffy, 1968; Casti, 1982).

I sistemi dinamici complessi presentano alcune proprietà che emergono dall'interazione non lineare e ricorsiva tra le loro parti, emergenza che non può essere prevista considerando solo le proprietà delle parti o le proprietà dell'insieme distintamente (Prigogine, 1984; Kauffman, 1993). Per questa caratteristica i sistemi dinamici complessi non sono riducibili a un solo livello di descrizione, che tenga conto solo del livello microscopico (gli elementi) o solo del livello macroscopico (l'insieme).

Dire che un sistema è non lineare significa, in poche parole, che gli effetti che esibisce non sono direttamente proporzionali alle cause che li determinano. Nell'uomo a ogni azione non corrisponde necessariamente una reazione di uguale portata.

Se immaginiamo l'essere umano come se fosse un sistema complesso, possiamo immaginare la vita come una sua proprietà emergente, come un qualcosa che trascende le singole parti e gli elementi che costituiscono l'intero sistema. Nel concetto di emergenza rientrano tutte le proprietà che sono incarnate in un ente materiale ma che a questo sono irriducibili. L'emergenza si colloca su un piano diverso rispetto a quello materiale, si mostra con i tratti della novità, dell'imprevedibilità e dell'irriducibilità.

La vita, in quest'ottica, è frutto dell'interazione e dell'organizzazione tra molecole inorganiche, ed è una qualità che si ritrova, per come se ne fa esperienza, solo se consideriamo

l'organismo nel suo complesso. Un fenomeno emergente ha qualità diverse rispetto al sistema, ma a esso rimane legato sia per le causalità non lineari che lo producono sia per l'effetto che ha sul sistema che lo produce: ciò che emerge dal sistema ritorna verso il sistema, imponendo vincoli organizzativi alle sue parti e al sistema stesso, vincoli che possono inibire determinate potenzialità dei singoli elementi ma, allo stesso tempo, favorire qualità che se non ci fosse organizzazione non esisterebbero a nessun livello del sistema. Queste qualità sono un esempio di proprietà emergente così come lo è la mente, che emerge dall'intricato intreccio del sistema nervoso (Bunge, 1980; Hofstadter, 1979) e che, ricadendo sul sistema, lo influenza direttamente (Brockman, 1998; Wykes et al., 2002).

Sistemi interconnessi

L'essere umano, a partire dal substrato biologico fino ad arrivare a quello psicologico, è formato da sistemi e sottoinsiemi. È un fenomeno unico e irriducibile nella sua natura, tuttavia il suo corpo è composto da diverse cellule organizzate in tessuti, da diversi tessuti organizzati in organi, organi in apparati e così via. A ogni livello di complessità, un sistema è costituito da sistemi di ordine inferiore e dalle relazioni che intercorrono tra loro, secondo il principio che l'insieme è più della somma delle parti. Questo tipo di struttura si ripete su scala più ampia integrando sistemi via via più complessi fino a dare forma alla natura fenomenologica dell'organismo, frutto della complessa organizzazione tra le parti che lo compongono. La stessa organizzazione si riscontra anche nella struttura psicologica della persona: si può dire che in essa sono presenti dei sistemi di ordine diverso in relazione tra di loro. Possiamo immaginare che in ogni persona ci sia un popolo di persone, e l'organizzazione di questo popolo è quello che, in Gestalt, viene comunemente chiamato carattere. È l'organizzazione delle parti interne, delle istanze che emergono ogni volta che partecipo a un evento di vita che mi fornisce il senso unitario di me, la mia coerenza, la mia individualità; sono una persona unica, con le mie idee, le mie opinioni, il mio stile di

essere al mondo (Quattrini, 2015a).

L'uomo è un sistema altamente interconnesso. Tanto per fare un esempio, in uno studio recente (Louveau et al., 2015) sistemi diversi e separati come quello linfatico e quello nervoso sono risultati essere in relazione tra loro, sono stati scoperti comunicare. Il cervello è connesso fisicamente al sistema linfatico, attraverso i vasi linfatici delle meningi. Il sistema nervoso e il sistema immunitario sono anch'essi in relazione tra loro, attraverso il sistema endocrino, e l'azione combinata e coordinata di questi tre sistemi contribuisce all'equilibrio omeostatico dell'organismo. Il sistema nervoso è collegato al resto dell'organismo a formare un'unica entità attraverso le percezioni e le sensazioni, attraverso il sentire le proprie emozioni incorporate. Con i pensieri si elaborano e integrano tali sensazioni, per poi tornare al corpo attraverso il sistema nervoso periferico e le azioni motorie.

Al contempo, l'uomo si ritrova immerso in sovrasistemi (ambiente, coppia, famiglia, gruppo, società, cultura, natura). L'essere umano è un sistema aperto, che vive nel continuo scambio, sia informazionale che energetico, con i suoi sottosistemi e sovrasistemi, anch'essi aperti; l'essere umano si realizza nelle relazioni di contatto tra il mondo interno e il mondo esterno. È un sistema che interagisce in modo costante con altri sistemi, di cui è parte integrante, sistemi a cui è profondamente intrecciato, sistemi che contribuisce a creare e dai quali è costantemente influenzato. Come ci ricorda la seconda cibernetica, è lo scambio tra l'uomo e l'ambiente che crea sia l'ambiente che l'uomo stesso, e che dà origine a quell'inscindibile totalità che riferisce della predisposizione e dell'atteggiamento assunto nei confronti dell'esistenza, che contribuisce alla costruzione delle aspettative e dei comportamenti personali.

L'organismo è un sistema capace di autoregolazione, attraverso la comunicazione e i meccanismi di feed-back e di feed-forward tra i sistemi di ogni ordine che insieme concorrono a dare vita al sistema uomo, con la sua specifica organizzazione.

Autoregolazione e auto-organizzazione mantengono in vita l'organismo, facendo sì che questo conservi le sue caratteristiche fisiche, per esempio mantenendo o ripristinando lo stato di salute.

Questo tipo di regolazione avviene anche a livello delle cellule, attraverso reazioni biochimiche grazie alle quali la cellula compie diverse attività metaboliche per mantenere la sua integrità. L'auto-organizzazione è visibile già nelle prime fasi dello sviluppo della vita, quando durante il processo di embriogenesi si forma la notocorda, il futuro sistema nervoso centrale dell'organismo. La notocorda è capace di organizzare, di indurre la specializzazione delle cellule del tubo neurale in contatto con la sua parte anteriore o posteriore, e di guidare il destino di tali cellule verso la formazione del cervello o del midollo spinale. Cellule identiche hanno destini differenti, in base alla relazione che stabiliscono con l'ambiente a loro prossimo. E se si guarda alla storia e all'evoluzione dell'umanità, ritroviamo qualcosa di simile. Alcuni esseri umani hanno dato vita a civiltà basate sulla caccia, oppure sulla coltivazione, altri si sono dedicati al nomadismo. Altri ancora si sono specializzate nello sfruttamento del mare, oppure si sono adattati a climi aridi, o hanno fatto dei fiumi le loro strade e confini. Gli esseri umani, come le cellule embrionali, hanno in potenza ogni sviluppo culturale possibile, che in gran parte si vincola poi all'ambiente che incontra, ambiente al quale si adatta e che viene plasmato secondo i bisogni umani. E possiamo immaginare che per quanto riguarda la singola esistenza, il discorso non sia poi tanto diverso.

I sistemi viventi, e con questi anche l'essere umano, sono simili alle strutture dissipative teorizzate da Prigogine. Le cellule, per esempio, sono strutture dissipative in condizione di non-equilibrio, ovvero sistemi chimici complessi che scambiano e metabolizzano di continuo molecole nutritive per mantenere la propria struttura interna e riprodursi. Da un punto di vista biologico, la vita non coincide necessariamente con il mantenere o il ripristinare l'equilibrio, ma piuttosto con il mantenere squilibri: per la maggior parte delle cellule, l'equilibrio stazionario corrisponde alla morte. L'essere umano è determinato da un intrecciarsi e susseguirsi di processi simultanei che sono in un continuo fluire e divenire, in relazione e comunicazione tra loro. È in quest'ottica che l'essere umano può essere accomunato a un sistema dinamico complesso, caratterizzato da ricorsività nelle interazioni tra le parti,

dall'irreversibilità nella sua determinazione e evoluzione, dalla capacità di auto-organizzazione e dallo scambio con l'ambiente.

Condizioni iniziali e non linearità

La sensibilità alle condizioni iniziali, al variare di queste condizioni, è una proprietà dei sistemi complessi. La sensibilità alle piccole variazioni, insieme alla non linearità delle relazioni tra le parti che danno vita al sistema, è una delle principali fonti di imprevedibilità dei sistemi complessi, imprevedibilità che ha dato vita alla teoria del caos deterministico (Lorenz, 1963). La metafora che utilizzò Lorenz, quel battito d'ali di farfalla che può provocare un tornado, evoca bene il senso di che cosa sia il caos deterministico. Secondo il filone di studi che si rifà a questa teoria, differenze minime nelle equazioni non lineari e deterministiche che guidano l'evoluzione di un sistema complesso, nel caso di Lorenz l'evoluzione del tempo meteorologico, producono effetti imprevedibili su lunghe scale di tempo. È per questo che le previsioni del tempo sono altamente inaffidabili man mano che passano i giorni dalla data di previsione.

Nell'essere umano la sensibilità alle condizioni iniziali risiede, dal punto di vista biologico, nel complesso intreccio genotipico e fenotipico che ne guida lo sviluppo, tanto che è sufficiente un cambiamento di un solo amminoacido nella configurazione di una proteina per modificarne, a volte irreparabilmente, la funzionalità. Ciò può sfociare in una mutazione che può portare alla comparsa di una nuova specie, oppure alla morte. Ma non è solo il corredo genetico a dettare l'evoluzione dello sviluppo dell'organismo: studi sperimentali, sia su animali che su esseri umani, hanno mostrato come l'ambiente influenzi la crescita, al punto tale da sopperire a mancanze genetiche (Rampon et. al., 2000; Nithianantharajah e Hannan, 2006).

Da un punto di vista fenomenologico, la sensibilità alle condizioni iniziali risiede nell'intreccio tra percezione e sensazione nell'esperienza in atto. La non linearità del sistema umano sta nel fatto che a simili esperienze corrispondono effetti differenti. La fisica delle microparticelle ha dimostrato che avere identiche

condizioni iniziali è impossibile (principio di indeterminazione di Heisenberg), e lo stesso vale per l'essere umano. Nell'agire umano, il medesimo risultato può essere ottenuto partendo da diverse condizioni iniziali, e allo stesso modo, situazioni iniziali simili possono condurre a esiti differenti.

Ogni esperienza è unica, nuova e irripetibile, ogni esperienza corrisponde a una condizione iniziale diversa, per dirla nel linguaggio dei sistemi dinamici complessi. Questa è una considerazione molto importante, che proietta direttamente l'uomo, e quello che fa, direttamente nella complessità. Strizza l'occhio anche alla filosofia esistenzialista: "non sei responsabile di quello che sei, ma sei responsabile di quello che fai di ciò che sei". Non è tanto importante quello che la vita ci porta, conta quello che ci facciamo. In questo senso vedere l'essere umano come un sistema complesso spiega l'importanza dei piccoli cambiamenti in psicoterapia. Se è vero che è possibile ottenere lo stesso risultato a partire da condizioni diverse, è anche vero che un piccolo cambiamento nella situazione che il paziente porta in seduta, può produrre cambiamenti importanti nella sua esistenza.

Transizioni di fase

Come i sistemi complessi, anche l'essere umano presenta, nella corso della sua vita, fenomeni tipici come le transizioni di fase. In fisica per transizione di fase si intende il passaggio di un corpo da uno stato a un altro, come avviene per l'acqua, che può passare dallo stato liquido, al solido, al gassoso. Questi passaggi, queste transizioni di fase accadono grazie alla relazione del corpo con l'ambiente, per cui al variare di temperatura e pressione l'acqua si trasforma in ghiaccio, in liquido, in vapore.

Nei sistemi complessi le transizioni di fase corrispondono a bruschi cambiamenti qualitativi nel comportamento collettivo del sistema. Tali evoluzioni sono dovuti a un cambiamento topologico del sistema, vale a dire a un cambiamento non tanto delle parti, quanto delle relazioni tra le parti; e il sistema passa da un equilibrio a un altro.

Da un punto di vista biologico, possiamo immaginare come

transizioni di fase i cambiamenti che accadono nello sviluppo embrionale e nei primi anni di vita, quando emerge l'organizzazione dell'organismo a partire da un ammasso di poche cellule indifferenziate, oppure quando nel corso della sua crescita nel bambino compare il linguaggio, o quando inizia camminare. Anche per quanto riguarda lo sviluppo psicologico possiamo immaginare le transizioni di fase come il passaggio da una fase esistenziale all'altra (Erikson, 1950). La maturazione psicofisica non segue un andamento costante e lineare, e lo sviluppo psicologico avviene attraverso una sequenza di periodi durante i quali la persona e l'ambiente, la società in cui vive, si adattano l'uno all'altro. La crescita avverrebbe per fasi, ognuna caratterizzata da specifiche crisi psico-sociali che rappresentano veri e propri propulsori e organizzatori della dinamica evolutiva: il passaggio da una fase a quella successiva è determinato dalla risoluzione, più o meno adattativa, dell'antagonismo delle due forze (definite anche qualità polari) predominanti nello specifico stadio evolutivo. Le fasi da attraversare, teorizzate da Erikson, non hanno una scadenza predefinita, ognuno ha bisogno del suo ritmo e del suo tempo per percorrere il cammino della propria evoluzione. Non c'è uno schema periodico fissato a priori. La crescita avviene passando attraverso le fasi, e funziona un po' come se durante la vita si camminasse trascinandosi dietro un rastrello che raccoglie ciò che si è appena attraversato. Superata una fase, quella precedente non viene abbandonata, ma viene integrata per dare vita ad una "totalità funzionale", che rappresenta di fatto un nuovo stato di equilibrio del sistema complesso umano.

Ma esistono anche transizioni di fase più brusche, più rapidi e veloci. Pensiamo per esempio a tutte quelle volte che, nella vita quotidiana, riprendiamo il controllo di un comportamento automatico. Per esempio, quando sono alla guida di una macchina lungo il mio tragitto abituale e accade un imprevisto, e qualcosa richiama l'attenzione sul mio comportamento automatico, come la necessità di evitare un ostacolo improvviso. Avviene una transizione qualitativa nel comportamento del sistema: passo da un fare automatico a un comportamento controllato, scelto, consapevole, in risposta a cambiamenti dell'ambiente che hanno effetto su di

me, cambiamenti che retroagiscono sulla mia relazione con l'ambiente e con me stesso, in un intreccio ricorsivo di causa sull'effetto e effetto sulla causa.

Attrattori, evoluzione e creatività

Nel corso dello sviluppo dell'organismo umano, la sua evoluzione, dopo un certo periodo più o meno prolungato nel tempo, si stabilizza. Esempio di questo è la crescita del corpo, che avviene entro certi periodi critici e poi si ferma. Ovviamente la stabilità raggiunta dall'organismo non è mai di tipo stazionario, immobile. Non esistono strutture fisse nell'uomo, anche lo scheletro, la pelle, i muscoli, il cervello, sono in continuo scambio di materiali e energia con l'ambiente e i sistemi che li circondano, sono costantemente rinnovati: sono processi, non strutture. Ciò che cambia è la velocità con cui questi processi si muovono nel corso della vita.

Nel linguaggio dei sistemi complessi la stabilità si riscontra quando il sistema raggiunge un punto preciso, oppure una regione dello spazio delle fasi (uno spazio astratto che rappresenta tutte le possibili traiettorie evolutive del sistema dinamico) chiamata attrattore. Esistono diversi tipi di attrattori, dai punti fissi, dai cicli limite fino agli attrattori strani del caos deterministico, e si differenziano tra loro per i diversi comportamenti esibiti dal sistema dinamico.

Se immaginiamo tutte le possibili traiettorie che può assumere il sistema come se fosse un panorama fatto di valli e monti, e il sistema come se fosse una pallina che rotola all'interno di questo panorama, possiamo immaginare l'attrattore come una valle, dove la pallina ha più probabilità di finire e di rimanerci incastrata.

L'attrattore è come una calamita, che attira le traiettorie evolutive del sistema, e in qualche modo ne congela il comportamento. Il sistema, nella sua evoluzione, può fermarsi in un singolo stato (un attrattore punto fisso) o congelarsi in un ciclo ricorrente (un attrattore periodico, o ciclo limite), o percorrere traiettorie ricorrenti ma mai esattamente congruenti, sovrapponibili (attrattore strano).

Simile al concetto di attrattore in Gestalt è il concetto di fissità

funzionale: comportamenti divenuti in qualche modo coatti nel tempo, magari funzionali in un certo momento dello sviluppo dell'individuo, che rimangono costanti a prescindere dal contesto in cui la persona si trova. Se l'uomo fosse un sistema complesso, in questo caso si troverebbe vicino a un attrattore periodico, una cosiddetta "gestalt aperta" che condiziona l'intero sistema, che lo cristallizza e gli fa ripercorrere sempre le stesse traiettorie, che gli fa assumere sempre gli stessi comportamenti. Anche il concetto di carattere richiama quello di attrattore: non soltanto i comportamenti sono fissi, ma anche la lettura del mondo operata attraverso le lenti caratteriali contribuisce a dirigere la traiettoria del sistema, vale a dire i sentimenti, le emozioni, i pensieri e le azioni verso una specifica regione nello spazio degli infiniti comportamenti possibili.

Nonostante ciò l'uomo, come i sistemi complessi, mantiene una certa capacità di adattarsi e auto-organizzarsi: è per certi versi stabile e lineare e per altri dinamico, in perenne evoluzione, e può mostrare sia comportamenti prevedibili che nuovi e creativi. I sistemi complessi, così come l'uomo, non sono né rigidamente ordinati né troppo disordinati, e mostrano un comportamento interessante tra l'ordine e il caos. Tale comportamento mostra spesso molti tipi di regolarità, differenziando un comportamento complesso da una dinamica completamente deterministica o casuale. L'apparente contraddizione insita in queste affermazioni che descrivono l'essere umano è, nella metafora che lo accomuna ai sistemi complessi, riassumibile all'interno dei comportamenti e delle traiettorie che il sistema può assumere in quella regione chiamata "margine del caos". Si tratta di una zona di confine tra le regioni caratterizzate da stati ordinati del sistema e quelle caratterizzate da un comportamento caotico (Gandolfi, 1999). Se da una parte, nelle regioni in cui vige l'ordine, il sistema è come se fosse congelato, incapace di esibire qualsiasi capacità creativa o evolutiva, dall'altra, dove vige il caos, il sistema cambia continuamente, e la totale mancanza di stabilità e organizzazione impedisce l'emergere di comportamenti creativamente organizzati.

Nella zona di confine, al margine di ordine e caos, il sistema assume comportamenti ambigui, ordinati e caotici, e gode allo

stesso tempo sia della stabilità dello stato ordinato sia della flessibilità dello stato caotico. È al margine del caos che i sistemi complessi hanno a disposizione il maggior numero di traiettorie possibili, è quando ordine e caos dialogano che il sistema esibisce una sorta di “disorganizzazione creativa”, libero da strutture rigidamente stabili e eccessivamente mutevoli. È in questa zona di confine che davanti agli occhi si apre l’infinito ventaglio delle scelte possibili.

In un certo senso la vita stessa si sviluppa al margine del caos: troppo ordine causa morte per fossilizzazione, troppo disordine causa morte per disintegrazione. Ordine e disordine entrano insieme nel gioco dell’adattamento creativo del vivente alla complessità e alla mutevolezza dell’ambiente.

Anche nell’uomo, la creatività è possibile quando si incontrano processi tendenti all’ordine e al caos, come i processi “digitali”, basati sul significato e sull’interpretazione, e quelli “analogici”, appoggiati sul senso e sull’evocazione (Quattrini, 2015a). Al margine del caos digitale e analogico coesistono, la realtà si ristruttura in un nuovo insieme e si dispiega in un allargamento creativo, e il nuovo emerge sia come scoperta che come invenzione.

Punti di biforcazione

È vero che al margine del caos è disponibile il maggior numero di comportamenti possibili, come è anche vero che su questi l’uomo deve, per forza di cose, operare una scelta. Nel linguaggio dei sistemi complessi la svolta esibita dal sistema verso una precisa evoluzione avviene in punti di instabilità detti punti di biforcazione, che seguono solitamente un periodo di forte stabilità, dove il sistema sembra aver raggiunto un equilibrio stazionario. In questi punti il comportamento del sistema è imprevedibile e possono emergere spontaneamente nuove strutture, di ordine e complessità maggiori. Abbiamo prima immaginato il concetto di attrattore con la metafora del panorama a valli. Restando all’interno di questa metafora, il margine del caos potrebbe essere pensato come un ripido crinale, e il punto di biforcazione come una vetta imperiosa. Una pallina che si trovi proprio sulla cima, in equilibrio insta-

bile tra i versanti della montagna, tra ordine e caos, sarà costretta dalla forza di gravità a prendere una direzione irreversibile che la porterà in un nuovo stato di equilibrio, dalla vetta alla discesa verso una valle. Il sistema, qui sulla vetta, non è più in grado di adattarsi, non riesce a mantenere il proprio equilibrio, e si ritrova in uno stato di fluttuazione estremamente delicato. È nel punto di biforcazione che emerge la maggior complessità, la massima non linearità e imprevedibilità del sistema; è qui che piccole differenze nel mondo esterno, piccole perturbazioni portano a grandi cambiamenti.

Accade una cosa interessante con le biforcazioni. In questi punti il sistema cambia direzione, il comportamento stabile salta e la traiettoria di evoluzione si dirige verso un nuovo attrattore. Ciò che cambia non è solo la traiettoria e la posizione della pallina, ma cambia tutto il panorama: nuove valli e nuove vette vengono a formarsi (László, 1986), e nuove gestalt possono emergere.

Nell'essere umano esiste qualcosa di simile al processo esibito dal sistema che scivola verso il punto di biforcazione. Sono le varie crisi che incontriamo nel corso dell'esistenza, crisi che portano all'impasse e segnano la crescita dell'uomo (Perls, 1980). Durante la vita ci sono dei momenti cruciali di impasse, quando l'auto-organizzazione e lo scambio con l'ambiente non funzionano più così bene come in passato. Quando ci si trova vicino all'impasse l'equilibrio diventa instabile, particolarmente sensibile a piccole fluttuazioni, e l'uomo diventa creativo. Nell'impasse nasce il satori, un momento di illuminazione, di comprensione e di consapevolezza, momento in cui si vede la rigida struttura della realtà cadere improvvisamente a pezzi, e ne viene fuori un senso di sconfinata libertà (Watts, 2011). L'uomo salta così da uno stato di coerenza a un altro, da una stabilità quasi fissa e immutabile a infiniti comportamenti potenzialmente possibili.

Simile a ciò che accade, nei sistemi complessi, subito prima di una biforcazione è quel periodo di incubazione che spesso precede la scoperta o l'insight. Accade che alcune situazioni siano difficili da maneggiare per due ordini di ragioni. La prima ragione è la stereotipicità: si resta fissi, inchiodati a comportamenti disfunzionali. La fissazione mantiene fermi gli individui sulle

vecchie procedure, funzionali un tempo ma non efficaci riguardo alla situazione presente nel qui e ora. La seconda ragione sta nel fatto che la difficoltà di un problema porta all'incapacità di generare ogni percorso di sblocco della situazione. Per limiti cognitivi, l'essere umano non può esplorare esaustivamente tutto il campo delle soluzioni possibili, e ciò impedisce la generazione di tutte le strategie atte a risolvere il problema in questione (Davison, 1995). L'insight si verifica quando si fa esperienza di una nuova configurazione di un sentire, di un pensare o di un fare. Quando l'insight emerge e arriva a consapevolezza, il sistema salta verso una nuova coerenza, scivola verso una nuova forma di organizzazione. Dopo l'uscita dalla crisi, dopo la scoperta rivoluzionaria, niente è come prima nel panorama che l'uomo osserva, nuovi bisogni possono emergere, così come nuove risorse, nuovi interessi, nuove intenzioni.

Auto-organizzazione e adattamento

L'uomo, come un sistema complesso adattivo, è in grado di adattarsi, di cambiare per esperienza, di evolversi e crescere: è un instabile aggregato auto-organizzato di parti e connessioni, che per garantirsi l'adattamento all'ambiente ridefinisce costantemente il suo rapporto con esso, in una sorta di co-evoluzione. La capacità di apprendere e di adattarsi all'ambiente ha aiutato la nostra specie a sopravvivere nel corso dell'evoluzione umana, e questo è vero sia guardando alla nostra storia come specie, sia se guardiamo alla singola esistenza. Siamo in costante contatto con l'ambiente nel quale siamo immersi. Esso ci determina ed è determinato da noi stessi, in un continuo circolo di effetti ricorsivi l'uno sull'altro, di effetti dell'ambiente sull'uomo e dell'uomo sull'ambiente. L'ipercomplessità dell'uomo nasce dal fatto che se biologicamente il suo essere nel mondo è un incontro di sistemi (sistema uomo e sistema mondo), psicologicamente è un sovra-sistema che osserva, interpreta, manipola e determina i sistemi biologici e ecologici con cui è in interazione. È il fatto che non esista una realtà oggettiva, ma al massimo intersoggettiva, cioè una realtà condivisa da più persone, che complessifica ulteriormente

l'essere umano. Quello che comunemente chiamiamo realtà è la propria elaborazione personale di tutto quell'insieme di segnali che i nostri organi recettori catturano dall'ambiente, e che il mondo interno organizza in un'unica percezione di senso. È la realtà narrativa, piuttosto che la realtà storica, a mantenere l'auto-organizzazione e la coerenza dell'uomo, ed è sulla verità narrativa che interviene la psicoterapia. È in questo incontro tra uomo e mondo che emerge il sé, che nella sua concezione gestaltica è innanzitutto una funzione, quella di adattamento creativo (Perls et al., 1951). Il sé è l'insieme dei processi che mettono in relazione l'uomo con il mondo, che gli permettono di appartenervi e allo stesso tempo di differenziarvisi.

L'adattamento creativo è il risultato di una complessa interazione tra organismo ed ambiente: è attraverso questo processo che l'uomo trasforma se stesso e il suo contesto. Il sé, nella visione gestaltica, non è qualcosa di determinato e fisso, ma si manifesta soltanto nella relazione che l'organismo crea di volta in volta con l'ambiente, con il sistema con cui interagisce nel momento in cui lo fa. È a questa interazione che, in Gestalt, viene dato metaforicamente il nome di contatto.

Ovviamente, nel momento in cui l'uomo incontra l'ambiente, nel momento in cui il sé svolge la sua funzione, può accadere un contatto di tipo "incoerente". Riprendendo il concetto di autopoiesi, nel contatto con l'ambiente l'organismo mira a mantenere vivi i propri bisogni, oltre che a soddisfarli. È facile immaginare situazioni in cui i propri bisogni male si adattano al contesto, vuoi per pressioni sociali e culturali, vuoi per un ambiente poco nutriente nei confronti dei bisogni da soddisfare, e che si possa creare una sorta di attrito, uno scontro tra i bisogni individuali e i vincoli o i limiti ambientali. Se questa incoerenza è momentanea e una tantum, il bisogno che preme recede temporaneamente sullo sfondo. Se invece questa situazione si protrae nel tempo, se ripetutamente il bisogno emergente non viene soddisfatto e così rinnovato, se il contatto con l'ambiente si mantiene a lungo incoerente, è possibile che l'individuo sviluppi quella che viene solitamente chiamata nevrosi.

«Una nevrosi è uno stato di squilibrio dell'individuo che insorge quando egli e il gruppo di cui è membro sperimentano simultaneamente bisogni divergenti e l'individuo non riesce a distinguere quelli dominanti. Se questo genere di esperienze viene ripetuto spesso, oppure se una singola esperienza è molto impressionante, il senso di equilibrio dell'individuo nel campo verrà tanto disturbato da fargli perdere la capacità di giudicare adeguatamente la posizione di equilibrio in qualunque altra situazione. L'individuo risponderà allora in modo nevrotico a situazioni che non hanno alcuna connessione intrinseca con l'esperienza o con le esperienze in cui è avvenuto originariamente lo squilibrio (Perls, 1977, p. 55).»

In psicoterapia in questo caso si lavora proprio sulle modalità di contatto che il paziente stabilisce con l'ambiente, insinuandosi tra complessità individuale e complessità contestuale, uno spazio transizionale dove si incontrano l'organizzazione organismica e l'organizzazione dell'ambiente. In questo spazio nasce una organizzazione del tutto nuova, e spingendola verso un adattamento creativo, si apre il panorama delle possibilità.

Ricorsività

Una qualità propria dell'essere umano, simile alla ricorsività tipica dei sistemi complessi, e a quei circuiti a feed-back e feed-forward della prima cibernetica, è la consapevolezza, vale a dire la capacità che l'uomo ha di guardare se stesso, di sentirsi, attraverso quella che è comunemente chiamata funzione riflessiva.

«La logica del sentire è una logica circolare, a feed-back, dove la retroazione cambia continuamente le premesse stesse del discorso (Quattrini, 2007).»

La funzione riflessiva richiama direttamente il circolo ermeneutico, il processo circolare alla base di ogni atto di relazione. Questo è un procedere per rimbalzi, all'infinito, tra la percezione del tutto e la percezione delle parti, e viceversa. Questo continuo andirivieni costituisce la porta di accesso alla profondità dell'esperienza di qualsiasi fenomeno, e aggiunge continuamente nuovo senso all'esperienza vissuta.

È l'intreccio tra fenomeni primari e fenomeni secondari, cioè tra oggetto e senso evocato, tra ciò che osservo e l'effetto che mi fa, e come l'effetto che mi fa cambia, oltre ovviamente al mio vissuto, la percezione dell'oggetto stesso. Rimanda anche a quel complesso fenomeno denominato empatia: la capacità dell'essere umano di osservare, di immaginare lo stato d'animo altrui e di rispondere a questo in maniera coerente, facendo attenzione a cosa sente e a come si sente, vale a dire a ciò che vede e all'effetto che gli fa.

Gli organismi non solo evolvono, ma co-evolvono sia con altri organismi sia con l'ambiente circostante. A livello macroscopico sono tre le proprietà evocate dalla metafora dell'uomo come sistema complesso: coerenza (auto-organizzazione), rapporto con l'ambiente (etero-organizzazione) ed evoluzione (Florita, 2011). Anche all'interno della visione gestaltica l'uomo è in costante crescita, tant'è che le nevrosi e le fissità lo limitano e lo bloccano in questo processo, mentre la consapevolezza e l'adattamento creativo, che si realizzano nel sé come funzione emergente nell'incontro tra organismo e ambiente (Perls, 1980), favoriscono il ripristino del naturale fluire nell'esistenza. L'essere umano è in un continuo e complesso equilibrio tra la coerenza, il mantenere una struttura e una organizzazione, la dinamicità e la flessibilità. Come se fosse un sistema complesso, nell'essere umano auto-organizzazione, etero-organizzazione ed evoluzione si combinano per dare vita a ogni esistenza possibile.

§ Semplicità e complessità tra organismo e ambiente

L'essere umano, come sistema complesso, è immerso in un mondo complesso. La relazione tra uomo e ambiente è un incontro tra sistemi complessi, i cui effetti si ripercuotono ricorsivamente sia sull'uomo che sull'ambiente. Non esiste una separazione netta, una distanza impercorribile tra ciò che sono e ciò che è altro da me, c'è sempre interazione, c'è sempre un riferimento a uno spicchio dell'ambiente fuori da me: se mi definisco cittadino, lo faccio in confronto a uno stato, se mi definisco amante, lo faccio in confronto a un amato, se mi definisco professionista, lo faccio in confronto a una professione. È la mia relazione con il contesto

che contribuisce a creare l'ambiente prossimo col quale entro in contatto, il quale a sua volta crea l'immagine di me nel mondo, l'universo soggettivo che mi riguarda.

L'uomo nel corso dei millenni della sua storia evolutiva si è trovato di fronte alla complessità del reale, e si è specializzato nel rapportarsi con essa, sia semplificando che complessificando se stesso. Ha sviluppato regole semplici che hanno permesso la manipolazione dell'ambiente senza uscirne distrutto, inibendo alcune funzioni e selezionandone altre a seconda del contesto, immaginando e collegando mondi ipotetici al reale. Ma trovare principi semplici per poter interagire con un certo margine di sicurezza con il mondo non vuol dire necessariamente ridurne la complessità, come bene ci ricorda la teoria del caos deterministico. Regole semplici che rispettano la complessità del mondo sono state selezionate nel corso della storia evolutiva dell'essere umano, e sono ben lontane dalla semplificazione riduzionistica del pensiero lineare, che vede la realtà totalmente spiegabile in cause e effetti completamente prevedibili e, quindi, completamente governabili.

Per quanto possa apparentemente sembrare assurdo, la semplificazione coatta produce una maggiore difficoltà di interazione con la complessità del mondo: in ecologia, a una maggiore semplicità degli organismi, che in certi casi facilita la sopravvivenza vincolandoli però a condizioni ambientali precise e più o meno stabili, corrisponde una maggiore difficoltà di adattamento se l'ambiente cambia.

L'uomo gode dell'incontro tra complessità e semplicità: per esempio è grazie alla complessità delle mani, sicuramente meno semplici degli zoccoli, che ha realizzato e costruito ciò di cui ha avuto bisogno, semplificandosi così la vita e l'evoluzione. È grazie al linguaggio, sicuramente più complesso della maggior parte dei meccanismi comunicativi animali, che è nata la cultura e la società.

Semplicità

Mettendo in dialogo la semplicità e la complessità, si scopre che è possibile partire da regole e processi semplici (l'opponibilità del pollice unita al camminare eretti, le regole sintattiche e semantiche)

per percorrere efficacemente il cammino della complessità. È in buona sostanza questo il significato che Berthoz dà, in un suo recente saggio, alla parola semplicità.

«La semplicità è un modo di vivere con il proprio mondo. È eleganza piuttosto che sobrietà, intelligenza piuttosto che fredda logica, sottigliezza piuttosto che rigore, diplomazia piuttosto che autorità. La semplicità è raffinata, anticipa più di quanto reagisca, impone le proprie leggi e le proprie griglie interpretative, è tollerante. È adattamento piuttosto che normativa o prescrittiva, è probabilistica piuttosto che deterministica. Tiene conto del corpo commosso quanto della coscienza lucida; tiene conto del contesto. La semplicità è intenzionale, rispetta l'energia ma, a volte, ne consuma. Tiene conto del tempo vissuto, parte dal soggetto, permette il cambiamento del punto di vista, la creazione, autorizza la tolleranza che è opinione padroneggiata (Berthoz, 2011, p. 204).»

La semplicità non è semplice semplicità, ma è semplicità legata alla complessità, è semplicità e complessità insieme. Semplicità è semplificare lasciando libero il campo alla complessità, alla diversità, alla singolarità: una semplicità che non chiude, ma che mantiene un'apertura alla complessità.

Un fatto semplice, come la comparsa della membrana cellulare, ha permesso alla vita di svilupparsi. La membrana cellulare, un confine tra ciò che è dentro la cellula e ciò che è fuori, riduce la complessità dell'interazione cellula-ambiente, separando e allo stesso tempo permettendo la comunicazione tra i due sistemi. Lo stesso avviene nel campo psicologico: avere dei confini dell'io, il percepirsi come un individuo allo stesso tempo autonomo e appartenente all'ambiente, permette la flessibilità, l'adattamento, lo scambio e la scelta di ciò che appaga i bisogni emergenti. È attraverso il confine che è possibile il contatto. È grazie al confine che la cellula mantiene la sua integrità, è attraverso ciò che passa il confine che la cellula e l'uomo si mantengono in un vitale equilibrio dinamico. Semplicità è ciò che permette all'uomo di interagire con la complessità del reale semplificandolo quel tanto che basta, senza applicare la scure riduzionistica.

L'evoluzione dell'uomo è stata guidata, tra gli altri, dal principio di parsimonia: ciò che funziona bene, con il minor dispendio

energetico, per la selezione naturale va bene. È sulla base di questo principio che nell'arco di una esistenza si instaurano le abitudini e gli automatismi. Questi sono processi semplici, caratterizzati da una resistente linearità: cascasse il mondo vado sempre in vacanza in montagna; io non mangio mai pesce; ogni volta che vedo un'ombra mi spavento. L'abitudine rende lineari e prevedibili, un po' come avviene con i riflessi del sistema nervoso: a stimolo corrisponde risposta, quella causa evoca sempre quell'effetto.

L'automatismo è un eccesso di semplicità, e un processo semplicemente semplice è fisso, inderogabile. Un processo che invece possa dirsi semplesso, semplicemente complesso, presenta le caratteristiche della flessibilità e dell'adattabilità, è capace di connettersi al contesto e favorire l'adattamento e la manipolazione dell'ambiente.

Un ottimo esempio di semplessità sono gli istinti, perlomeno per come sembrano funzionare nell'essere umano. Questi sono meccanismi selezionati nel corso dei millenni, sono geneticamente programmati, sono il regalo della nostra storia evolutiva. Gli istinti sono impulsi semplici, scatenati da un particolare stimolo percepito. La semplessità sta nel fatto che gli istinti nell'essere umano non scatenano direttamente un'azione, ma si traducono in emozione e intenzione. Gli istinti sono tesi, secondo l'etologia, verso la sopravvivenza dell'organismo, e le forme che questa intenzione può assumere sono molteplici. Le emozioni sono la parte esperita degli istinti, sono il vissuto soggettivo degli istinti. Posso sentirmi triste, addolorato, come se mi mancasse qualcosa: queste emozioni sono appoggiate all'istinto della fame. Oppure posso sentirmi angosciato o terrorizzato, emozioni della famiglia della paura, che parlano dell'istinto di fuga. L'intreccio di istinti, intenzioni e emozioni guida verso l'azione, e porta in dote un aumento di complessità; il guadagno è che questa deviazione dalla via semplice e lineare consegna all'uomo la capacità di imparare comportamenti adatti alla sopravvivenza nell'ambiente in cui vive, gli permette di agire nel contesto piuttosto che attivare risposte stereotipate da programmi genetici troppo rigidi (Quattrini, 2015b). Semplessità è proprio questo, è una specie di "semplicità complicata", fondata su una ricca combinazione di regole semplici.

Selezione e semplificazione

Un processo che può definirsi semplice e complesso allo stesso tempo è quello che poggia sui meccanismi fisiologici dello sguardo. L'uomo, volente o nolente, è costretto a selezionare ciò con cui entra in contatto, ed è attraverso lo sguardo che l'uomo riduce la complessità dell'analisi del mondo visivo. La direzione dello sguardo, e la focalizzazione dell'attenzione, risparmiano all'uomo l'elaborazione di tutti gli stimoli visivi presenti nella scena che sta vivendo, anticipano e guidano l'azione. È attraverso lo sguardo e i processi attentivi che seleziono ciò che prendo in esame, ciò di cui mi accorgo, ciò che porto dentro la mia consapevolezza.

L'attenzione è un processo semplice perché si basa su principi semplici, come la capacità di mantenere lo sguardo fisso su un oggetto in movimento, o come la capacità dell'occhio di fissare sulla retina oggetti di interesse vicini o lontani. Allo stesso tempo l'attenzione subisce una deviazione verso la complessità poiché entrano in gioco altri fattori nel guidarla, come le esperienze precedenti e il contesto in cui mi trovo; entrano in gioco emozioni, desideri, aspettative, motivazioni. È attraverso l'attenzione che entro in contatto con il mondo, è attraverso processi di inibizione collegati al comprensorio dell'attenzione che scelgo di prendere in considerazione alcuni elementi e di trascurarne altri. La capacità di inibire alcuni stimoli è un principio semplice: la creatività, per esempio, è messa in atto a partire dall'inibizione di azioni automatiche o apprese. È un processo semplice che apre verso infiniti mondi possibili.

L'attenzione è un modo di semplificare il mondo, di rendere intellegibile e fruibile un mondo complesso. Lo sguardo e l'attenzione mi permettono di scegliere, nella complessità dell'interazione con l'ambiente, gli elementi che mi interessano, mi permettono di dare una direzione alla relazione con l'ambiente che mi circonda. La semplicità dell'attenzione rende questo processo flessibile: posso cambiare oggetto di interesse in risposta a uno stimolo ambientale, come quando per esempio in una situazione caotica e rumorosa sento pronunciare il mio nome, oppure in risposta a un'intenzione personale, come accade nel

cosiddetto fenomeno “cocktail party”, per cui in una stanza molto affollata, immerso in un mondo caotico di rumori e chiacchiere, riesco ad ascoltare e seguire con chiarezza una conversazione, filtrando le informazioni che mi interessano (Cherry, 1957).

È attraverso la capacità e la necessità di selezionare le informazioni ambientali che l'uomo crea la sua personale lettura del mondo, ed è nell'ambiente che crea che si specializza per vivere. Insieme, specializzazione e selezione definiscono l'*Umwelt*, l'universo soggettivo.

«L'attenzione, uno dei meccanismi fondamentali del processo cognitivo nell'uomo, è legata in modo molto stretto all'idea generale di Umwelt: creiamo mondi in funzione dei nostri bisogni (Berthoz, 2011, p. 47).»

L'attenzione opera sulla percezione del mondo, e la percezione del mondo è un insieme di proiezioni e intenzioni: ciò che immagino, ciò che mi aspetto, influisce molto sulla mia percezione del mondo, così come fa ciò che sento e ciò che faccio, in una ricorsività infinita di cause ed effetti. L'influenza dell'attenzione sulla percezione trascende l'effetto di focalizzazione o di amplificazione di una fetta specifica di realtà. Il processo dell'attenzione produce semplicità in un mondo complesso, porta l'ordine nel disordine, produce organizzazione, come dimostrano le leggi della percezione della psicologia della Gestalt (Wertheimer, 1923).

L'interazione con l'ambiente, la direzione dello sguardo, la costruzione dell'*Umwelt* sono insieme causa ed effetto di anticipazioni e ricordi. A guidare l'attenzione c'è infatti anche un meccanismo di anticipazione in cui l'esperienza passata viene messa in relazione con i progetti per il futuro. La consapevolezza, ciò su cui poggio la mia attenzione, si complessifica ulteriormente, si collega al sentire e al pensare, al ricordare e all'immaginare, con tutto il corollario emotivo che accompagna ricordi e immagini. Per certi versi produco ciò che mi interessa nel mondo, ciò che mi attira, ciò a cui tendo per soddisfare i miei bisogni, producendo percezioni compatibili con le mie intenzioni riguardo il futuro, la memoria del passato e le leggi del mondo esterno che ho interiorizzato (Berthoz, 2011).

L'interpretazione, un processo se vogliamo complementare alla percezione del mondo, mi permette di farmene qualcosa di quella realtà in cui sono immerso, anche se in certi casi limita la mia interazione con l'ambiente. Ciò accade quando nell'incontrare il mondo prevalgono proprio i ricordi o le anticipazioni di un futuro possibile, per cui mi perdo la relazione con quello che effettivamente c'è. L'interpretazione diventa così un eccesso di semplificazione e di selezione, in quanto è come se si inibissero le ricorsività degli effetti e delle cause del contesto, dell'effettivamente presente, risucchiando nel passato o proiettando verso un futuro che è ipotetico, forse pure probabile, ma che ancora non esiste.

Nella relazione con l'ambiente entrano in gioco il confronto dei dati percettivi e le conseguenze delle azioni passate, con lo scopo di prevedere gli esiti e le conseguenze dell'azione in corso. Si incontra il mondo a partire dalla propria storia.

Inoltre sembra che sia inevitabile proiettare, fa parte del gioco della percezione: permette di trovare delle cosiddette invarianti nel mondo, in modo tale da non dover ogni volta, istante per istante, imparare un mondo nuovo. Quando vedo per strada un palo di metallo con sopra un altro pezzo, non mi devo interrogare ogni volta su cosa potrà mai essere, e a che potrà mai servire quel palo di metallo con un pezzo attaccato sopra: posso scommettere con un certo margine di fiducia che è un cartello stradale, che serve a segnalare qualcosa, che è immobile e non si muove; magari mi richiama quella vacanza in cui mi sono perso perché di cartelli non ce n'erano, magari mi porta a ricordare un senso di avventura, di paura e eccitazione. Proiezione, attenzione, interpretazione semplificano la relazione con la realtà, e insieme permettono alla complessità di emergere.

Modularità, risonanza e ridondanza

Il contatto con l'ambiente avviene attraverso sistemi sensoriali diversi, che si occupano di realtà differenti. In un contatto mediato dal tatto la realtà è fatta di variazioni di pressione, e l'ambiente è un mondo morbido, duro, scivoloso, appiccicoso; un contatto visivo vede un mondo di colori, forme, linee e relazioni tra queste;

entrando in contatto con l'ambiente attraverso il gusto la realtà sarà dolce, salata, aspra e amara, e così via. Oltre ai classici sistemi sensoriali che si occupano della percezione, ovvero del mondo esterno che entra nel mondo interno, entrano in gioco i sistemi delle aspettative, dei bisogni e dei desideri, che colorano con diverse sfumature ciò che arriva a consapevolezza, e i sistemi motori che permettono di agire attivamente sul mondo esterno. Fatto sta che esistono una moltitudine di sistemi atti a interagire con il mondo, che seppur diversi tra loro in quanto si occupano di domini percettivi e effettivi differenti, insieme cooperano per la lettura e l'interazione con l'ambiente.

Nella filosofia, così come nella psicologia, esistono per esempio due macrosistemi che si occupano dell'incontro con il mondo: il sentire e il pensare, due vie parallele che lavorano insieme per dare senso e significato a ciò che succede. Sono modalità semplici seppur complicate, specializzate, che lavorano insieme in un olistico fare che rende il tutto più della somma delle parti. La modularità nel percepire ed elaborare semplifica l'entrare in relazione col mondo, il fatto che tale modularità sia integrabile, che le diverse funzioni possano essere sommate, confrontate o persino confuse, apre alla complessità.

«Di fronte alla complessità gli organismi viventi hanno scelto la specializzazione, la modularità, la separazione delle funzioni, la divisione del lavoro, la categorizzazione, la distinzione. [...] I sistemi sensoriali combinano segnali originati dagli oggetti diversamente, in modo che queste combinazioni siano significative per noi e in rapporto con il fine che perseguiamo (Berthoz, 2011, p. 80).»

Il ritorno dalla modularità alla complessità avviene grazie a due proprietà semplici: la risonanza e la ridondanza. La risonanza è quel processo per cui diversi sistemi "suonano" insieme, cooperano, come in un'orchestra. L'insieme delle risonanze, degli accordi tra sistemi diversi detta l'armonia nella relazione organismo-ambiente. La qualità dell'esperienza che vivo dipende in qualche modo dalla risonanza dei diversi sistemi che si mettono in moto dentro di me. Per rendersene conto, basta pensare al gusto e al piacere del cibo quando si ha un raffreddore: se i due sistemi

olfattivo e gustativo non risuonano insieme, si perde gran parte della qualità del sapore del cibo. E come dimostrano anche alcuni detti popolari e l'alta gastronomia, anche la vista contribuisce ad arricchire l'esperienza del cibo, a portarla verso una qualità differente.

La ridondanza è un meccanismo che tende a semplificare l'ambiente, permette di individuare pattern ripetitivi nell'incontro tra organismo e ambiente, mettendo in relazione cause ed effetti, facilitando così la pianificazione delle azioni. Per alcuni il concetto del tempo è nato così: sono i processi ciclici e ripetitivi che danno il senso dello scorrere del tempo, come la terra che ruota intorno al sole, e intorno a se stessa, ripetitivamente. Anche la ridondanza si appoggia sull'elaborazione dei dati percettivi da più parti, con molti sistemi coinvolti nella relazione con il contesto. La ridondanza dell'elaborazione dei dati sensoriali è una proprietà semplice dell'organismo poiché permette di contattare lo stesso ambiente da diversi punti di vista. La capacità di cambiare sistema di riferimento garantisce una certa adattabilità all'ambiente, nonché la possibilità di semplificare la complessità del mondo saltando da un sistema all'altro secondo necessità e volontà. Prendiamo per esempio una scena di caccia nella savana, con protagonisti i nostri progenitori. In quel contesto, più sistemi collaborano con l'obiettivo di decifrare la complessità dell'ambiente. Il sistema visivo cerca tra l'erba alta movimenti sospetti, e se la vista non produce nulla di buono, c'è il sistema uditivo, che raccoglie tutti i rumori provenienti dall'ambiente alla ricerca di quelli che possano segnalare possibili prede. Se anche l'udito fallisce, c'è l'olfatto, e si può sondare l'aria alla ricerca di tracce odorose. In generale questi sistemi lavorano all'unisono, e l'attenzione opera come un direttore d'orchestra, spostando la consapevolezza su un sistema o su un'altro.

Risonanza e ridondanza permettono di percepire con coerenza il mondo. Diversi elementi e diversi sistemi sono combinati in un unico insieme di senso, e nasce la costruzione di una percezione unica e coerente del proprio corpo e della propria realtà: sono le combinazioni di dati ambientali e personali, con la loro organizzazione, che l'uomo sperimenta come coerenza. Quando

i sotto-sistemi non lavorano insieme, la lettura del mondo si fa difficile, più confusa, ed è qui che esiste la possibilità per l'essere umano di ristrutturarsi in una nuova coerenza. È quello che accade in psicoterapia, per esempio, con gli interventi paradossali, con cui vengono minate le basi di una struttura coerente per far posto a processi creativi che ristrutturano il tutto. Questi interventi paradossali sono simili ai koan utilizzati dai maestri zen per portare l'allievo prima verso l'impasse, poi al satori, il momento di illuminazione. Il koan è un problema che non ammette una soluzione intellettuale; la risposta non ha nessun rapporto logico lineare con la domanda, e la domanda è tale da mettere in imbarazzo il ragionamento.

Automatismi e abitudini

L'essere umano è un soggetto attivo, che si orienta, che manipola e struttura il senso dell'esperienza (Fraisopi, 2009). Il mondo che vivo, il mio *Umwelt*, non è un "dato a priori", ma è un insieme co-costruito, determinato dal percipiente e dal percepito. Sono io che scelgo il sistema di riferimento con cui interpreto il mondo che mi circonda, che dipende per forza di cose dalla mia storia personale, da ciò che ho vissuto e da come ho attraversato le esperienze passate. Per usare una metafora, è tramite le lenti che ho indossato e che indosso che guardo il mondo.

Un meccanismo che semplifica il mondo, e che si struttura nel corso della vita è quello che viene comunemente chiamato carattere. Questo può essere inteso come quell'insieme di abitudini, passioni, ideologie e comportamenti (Naranjo, 1996) adottati preferenzialmente nella vita. Sul piano psicologico, si può pensare al carattere come qualcosa che permette di interagire con il mondo in maniera veloce e sicura: il carattere produce un mondo familiare con il quale so interagire, nel quale prevedo effetti a medio e lungo termine. La fregatura è che il carattere rischia di semplificare oltremisura il mondo, limitando le possibilità di interazione con esso, finendo così per dare la zappa sui piedi piuttosto che aiutare.

Quando l'influenza del carattere è forte, ci si muove nel mondo

seguendo un rigido orientamento, che assume i contorni invalicabili di un destino inesorabile, e che produce comportamenti coatti. Il carattere diventa una prigione dorata, ed è un po' come se nella mappa del mondo sostituissi le strade, i sentieri e tutto ciò che posso utilizzare per muovermi con solide rotaie, percorsi obbligati e obbligatori. Ciò accade quando l'incontro tra organismo e ambiente diventa rigido, lineare, semplice e immobile.

«L'immagine del mondo rappresenta la sintesi più globale e complessa delle miriadi di esperienze, delle influenze esercitate dagli altri, e di ciò che ne deriva, cioè le interpretazioni, convinzioni, attribuzioni di senso e di valore agli oggetti delle nostre percezioni, di cui un individuo sia capace. [...] Essa non è il mondo, bensì un mosaico di immagini singole, che oggi sono organizzate così, domani possono esserlo in un altro modo; un modello di modelli; un'interpretazione di interpretazioni; il risultato di incessanti decisioni, situate al di là della coscienza, su ciò che in questa interpretazione di interpretazioni si può ed è lecito accogliere, e ciò che deve essere rigettato; di decisioni che a loro volta si fondano sulle conseguenze di decisioni prese in precedenza (Watzlawick, 1991, p. 48).»

Un esercizio interessante da fare per portare alla luce il proprio modo di leggere la realtà è esplorare, nei minimi dettagli, cosa vedo e cosa no, su che cosa scelgo di mettere la mia attenzione, in che modo semplifico l'ambiente, come costruisco il mio *Umwelt*, e l'effetto che questo mi fa.

In sintesi

Il fatto che si possa porre attenzione a una sola cosa per volta, il fatto che l'attenzione abbia questa caratteristica unita al fatto che l'essere umano abbia più sistemi risonanti e ridondanti per interagire con il mondo fa sì che si possa quantomeno immaginare di uscire dalla morsa del carattere, dell'abitudine, di sfuggire al proprio destino, di scegliere ciò che è meglio per sé, e se vale la pena avventurarsi nella complessità del reale.

Risonanza e ridondanza, se da una parte semplificano il rapporto con il mondo, dall'altra consentono ampi margini di manovra.

Sfruttando il fatto che l'esperienza di un fenomeno è frutto di un'integrazione di diversi sotto-sistemi, si può decidere di saltare da uno a un altro, giocando con le ridondanze e vedendo emergere nuove risonanze. Questo è quello che comunemente avviene in un percorso psicoterapeutico, nel lungo cammino di destrutturazione e ristrutturazione dell'intero sistema psichico. Non è raro infatti veder nascere nuove consapevolezze nel paziente quando questo è invitato a porre l'attenzione sul respiro, o sui movimenti, oppure sulle tensioni che sente nel corpo. Sono spostamenti di attenzione da un sistema a un altro, che a cascata cambiano il tutto.

Il carattere è fissazione, è percorrere sempre le stesse strade della propria passione, seguire sempre la propria ideologia, che si traduce nel cercare nel mondo le invarianti, le costanti che sostengono ideologia e passione, e nel produrre obbligatoriamente i soliti comportamenti. Trasportare il carattere nella semplicità, per godere della complessità della realtà, significa deviare dalla semplicità, dalla linearità con cui si legge e si interagisce con il mondo. Bisogna aggiungere complessità, cambiare lente, considerare altri sistemi di riferimento, sperimentare nuovi modi di muoversi nell'ambiente, sfruttare la ridondanza e la risonanza per cui la mia organizzazione caratteriale produce ciò che vivo, aumentando l'ampiezza del proprio *Umwelt*, l'universo che seleziono e all'interno del quale mi specializzo.

3. Psicoterapia: semplicità e complessità nella Gestalt

La psicologia sembra aver ripercorso in breve la storia della scienza, e della complessità. È passata da un approccio puramente riduzionista, positivista e determinista, come quello della prima psicanalisi, a un fiorire di complessità, con le nuove idee del dopo guerra e degli anni sessanta. Come la scienza, la psicologia e le psicoterapie di stampo umanistico si trovano a tu per tu con la sfida della complessità. Ora, come è possibile racchiudere e considerare tutte le questioni poste dalla “parola problema” complessità, sia dal punto di vista filosofico che scientifico, all’interno del fare terapeutico?

Per semplificare, possiamo scindere il discorso terapeutico in due diversi aspetti, entrambi ugualmente importanti: l’epistemologia e la pratica terapeutica.

La scuola della psicoterapia della Gestalt ha negli anni, forse indirettamente, accolto la sfida, accorpendo e assimilando influenze diverse, sviluppando una serie di concetti e tecniche che traghettano la psicoterapia nella complessità. Sono molteplici le teorie e le epistemologie che sono entrate all’interno dell’approccio gestaltico alla psicoterapia, che concorrono a formare la sua caratteristica *weltanschauung*, la sua visione del mondo.

Tali epistemologie lasciano immaginare come ogni essere umano costruisca il proprio *Umwelt*, e come ci interagisca. Attingendo dal pensiero orientale taoista, dallo sciamanesimo, dalla visione organismica e dalla concezione olistica dell’essere umano, da un approccio pragmatico alla realtà con influenze etologiche, costruttiviste e fenomenologico-esistenziali, la visione dell’uomo nella Gestalt è complessa e articolata.

In psicoterapia della Gestalt il paziente viene preso in carico nella sua totalità, rispettato nella sua singolarità e individualità.

L'interesse del terapeuta, specie nelle prime sedute, è quello di entrare nel mondo del paziente, di immaginare l'esistenza che fa, e come se la vive.

«Per dissolvere un sintomo nevrotico nell'organismo di una persona si ha bisogno della consapevolezza del sintomo in tutta la sua complessità, non di un'introspezione intellettuale, né di spiegazioni (Perls, 1947, p. 241).»

Domande riguardo alla vita relazionale e lavorativa del paziente, riguardo alle sue passioni, fanno da corollario all'esplorazione del suo vissuto in relazione a ciò che gli sta intorno, al suo grado di soddisfazione per l'esistenza che fa, e ciò che invece non gli piace e che vorrebbe cambiare.

Il rispetto della singolarità e della dignità di ogni esistenza vive essenzialmente in tre capisaldi della terapia della Gestalt: l'*epoché*, la messa tra parentesi di ogni giudizio da parte del terapeuta, mutuata direttamente dalla fenomenologia di Husserl; la capacità di rispondere a ciò che l'ambiente propina, e di assumersene la responsabilità; il rispetto per le scelte fatte dal paziente e dal terapeuta. Questo porta il fare terapeutico verso una posizione di accettazione senza immobilismo, e favorisce l'instaurarsi di un circolo ermeneutico tra paziente e terapeuta in cui espressione e effetti del proprio sentire convergono in una ricorsività tipica della logica circolare che colora la relazione terapeutica gestaltica.

§ Riconoscere la complessità

La terapia della Gestalt considera l'individuo nella sua totalità, si confronta con un approccio complesso all'essere umano. Essendo prima di tutto un approccio fenomenologico, la Gestalt parte da ciò che si manifesta; per questo in terapia si lavora avendo come base sensazioni e emozioni, che abitano nel corpo e da questo emergono.

Corpo e autoregolazione

Non esiste una netta separazione mente-corpo: così come il collo collega testa e tronco, così nel mondo psichico sono collegati pensieri e sensazioni a formare un unico tessuto intrecciato, una totalità funzionale che permette di muoversi nel mondo.

«La nostra esistenza è una esistenza incarnata. Ciò che avviene in noi in quanto persone avviene attraverso canali fisici così come attraverso canali psicologici. Non viviamo solo attraverso il nostro pensiero e l'immaginazione, ma anche attraverso la postura, i sensi e l'espressione (Kepner, 1997, p. 29).»

E il corpo, naturalmente, è casa anche di una fitta rete di organi e tessuti che svolgono precise funzioni, che si regolano fra di loro in virtù del bisogno emergente in un dato momento, bisogno che vive in relazione al mondo interiore e esteriore. In Gestalt tale processo si chiama “autoregolazione organismica” (Goldstein, 1939), e richiama per certi versi la capacità dei sistemi complessi di auto-organizzarsi.

L'autoregolazione organismica è la saggezza del corpo, messa a punto in millenni di evoluzione, è la fiducia che “il corpo sa”, che le sensazioni e le emozioni sono una bussola imprescindibile nell'orientamento dell'agire umano. L'autoregolazione dell'organismo, confermata in anni recenti anche da studi sulla plasticità neurale (Stiles, 2000), dimostra la tendenza dell'organismo, in particolare del sistema nervoso, a riorganizzarsi nelle sue funzioni se qualcosa lo devia dal suo stato generale. Ciò è possibile grazie alla complessità e alla ridondanza delle connessioni neurali, alla loro adattabilità alle condizioni ambientali e ai bisogni dell'organismo, e anche grazie al fatto che le funzioni che il sistema nervoso assolve non siano rigidamente localizzate. La sua organizzazione è “morbida”, né troppo caotica né troppo ordinata; permette quegli aggiustamenti necessari ad assicurarne il funzionamento. E se la psiche è proprietà emergente del substrato neurologico, anch'essa mostra caratteristiche di organizzazione, e anche per la psiche l'autoregolazione, l'auto-organizzazione, si realizza con la continua negoziazione e scambio con l'ambiente.

Se si considera l'organismo semplicemente come un sistema in equilibrio che deve funzionare adeguatamente dal punto di vista della sopravvivenza, è chiaro che la situazione più urgente è quella che ha la funzione di controllo, di organizzazione del comportamento. Ora, se è vero che all'emergenza di alcuni bisogni fisiologici il corpo risponde in maniera automatica attraverso meccanismi di omeostasi, per altri bisogni, superiori nella gerarchia che ne fa Maslow (1954), la situazione cambia. Il principio omeostatico è un meccanismo semplice, opera per lo più attraverso processi di controllo a feed-back, ed è adatto a svolgere le funzioni primarie che, con la semplice rigorosità degli automatismi, assicurano la sopravvivenza e la conservazione della specie. Per quanto riguarda i bisogni di più alto grado, come quelli di autorealizzazione, il principio omeostatico non vale più, non basta, e la situazione si complessifica. Diciamo che il principio omeostatico vale quando l'organismo tende a ripristinare coerenza, a mantenere lo stato in cui si trova, vale meno quando si tratta di crescita e sviluppo. In questo caso entrano in gioco altri tipi di meccanismi e processi, dai circuiti feed-forward della cibernetica, alle biforcazioni delle strutture dissipative. Per bisogni superiori, l'organismo necessita di un impegno attivo.

Con queste premesse è possibile rileggere l'enfasi posta sin dagli esordi della psicoterapia della Gestalt sulla consapevolezza, che nelle sedute rappresenta un fondamentale punto d'arrivo e di partenza al quale giunge il paziente. Consapevolezza è la capacità di sentire sensazioni ed emozioni, di comprenderle corporalmente e razionalmente, di trasformare senso in significato e significato in senso, per poi scegliere deliberatamente i propri comportamenti. Lavorando per la consapevolezza si aiuta il paziente a sintonizzarsi sulle proprie emozioni e sui propri pensieri, su come si muove a partire da essi. Si dà così modo al paziente di rendersi conto di come organizza il proprio mondo interno. Osservandosi, operando delle scelte, si può intervenire sulla propria auto-organizzazione. In quest'ottica le fissità, le abitudini, le resistenze e i cosiddetti meccanismi di evitamento (Polster, 1986) del paziente

rappresentano la sua migliore auto-organizzazione, prodotta per la sopravvivenza, che va dunque compresa nella sua valenza vitale e non scardinata a forza.

Si può immaginare l'esistenza muoversi all'interno di due poli: quello della spinta alla stasi, all'equilibrio, alla coerenza, e quello della spinta all'evoluzione, alla crescita, alla creazione. Da un punto di vista psicologico, il comportamento non tende soltanto a attenuare stati di tensione, ma anche a costruirne di nuovi. Tradizionalmente la Gestalt mutua queste due direzioni dalla teoria dell'autoregolazione organismica (Goldstein, 1939) e dalla teoria del campo (Lewin, 1936). Lewin si spiega il comportamento umano come funzione di elementi personali e di fattori ambientali, legandolo in questo modo al contesto, creando un ponte tra ciò che sta dentro la pelle e ciò che sta fuori. Il mondo psicologico viene così immaginato come soggetto a una dinamica continua di redistribuzione di forze, di reciproci aggiustamenti tra le componenti del campo in cui si trova immerso, alla ricerca di coerenza e crescita.

Se alla teoria del campo, all'autoregolazione e all'autorealizzazione si aggiunge il concetto di riferimento intenzionale (Brentano, 1911), per cui ogni vissuto psichico tende a un oggetto immanente, si finisce per avere chiaro il quadro per cui l'essere umano non è considerabile come una realtà isolata, quanto piuttosto come una totalità interdipendente. L'uomo, con le sue sensazioni e le sue emozioni, con i suoi pensieri e le sue scelte agisce sempre in un ambiente, è un sistema semi-aperto, con possibilità sia di chiusura che di apertura: è indissolubilmente accoppiato al suo ambiente, è auto-organizzato ed eco-organizzato. È muovendosi nell'ambiente che cerca uno stato di equilibrio, mediando tra spinte interne e condizioni esterne, investendo la sua attenzione verso l'oggetto di interesse, dissipando l'energia accumulata e generata dal bisogno.

Sistema interno

Una delle peculiarità della psicoterapia della Gestalt è quella di considerare la persona come una pluralità. Ne deriva una

visione dell'uomo come un essere composito, in cui ciascuna componente si auto-promuove. La terapia della Gestalt in un certo senso lavora con il concetto di sistema, e in questa direzione ha molto in comune con la terapia sistemica; ciò che le differenzia è il focus di intervento. Se la terapia sistemico-relazionale si occupa direttamente dei sistemi, focalizzando l'attenzione sull'ambiente e sulla rete di relazioni tra sistemi (coppia, famiglia, gruppo d'appartenenza, società) e individuo, la terapia della Gestalt si confronta con l'idea di un sistema intra-individuale, e pur considerando, come visto, l'ambiente e il contesto in cui l'individuo vive, si concentra per lo più sulle dinamiche e sui processi del complesso mondo interno. Il cambiamento avviene nell'individuo, che co-costruendo la realtà che sperimenta, riverbera tale cambiamento su ciò che lo circonda.

Il mondo interno è un sistema ecologico (Bateson, 1972), un insieme dinamico di parti e di processi mutuamente interagenti, spesso organizzato in modo gerarchico, per cui ci sono parti (se non una sola parte) che comandano, e altre parti che ubbidiscono, come nella classica dinamica di "persiana" memoria tra top-dog e under-dog (Perls, 1991). È sulla base di queste considerazioni che in Gestalt si lavora con le polarità interne: attraverso l'interiorizzazione del conflitto, la drammatizzazione e la dialettizzazione del sintomo o del tema che emerge in seduta, si riesce a spezzare la monolitica unicità del paziente e a lavorare sulle relazioni tra le parti tenendo d'occhio come queste si organizzano nel tutto, destrutturando e ristrutturando l'insieme. Anche nella drammatizzazione con se stessi, anche se si interiorizza il conflitto, ogni lavoro non prescinde mai dal contesto, dallo sfondo. Qualsiasi cosa accada in una parte della persona, influenza la sua intera natura.

La teoria del campo traghetta la parte sistemica della Gestalt verso la natura processuale dell'uomo. L'auto-organizzazione del campo psicologico è frutto dell'interazione di forze interagenti, in parte individuali, in parte ambientali. È la tendenza a mantenere, più che un equilibrio statico, un'organizzazione dell'organismo e del sistema psichico. È la tendenza a mantenerlo vivo, dinamico nelle esperienze che fa, e a mantenerne vivi anche i bisogni, in quanto organismo autopoietico (Maturana Varela, 1985).

Esperienza e processi

La natura dell'uomo non è diversa dalla totalità della sua esperienza, e in terapia della Gestalt si lavora su e con i processi attraverso le esperienze che il paziente fa nel qui e ora della seduta. L'essere umano è un'entità in continua evoluzione, e il suo rapporto con l'ambiente è un processo infinito di continuo riequilibrio fra i vari bisogni emergenti e la loro soddisfazione.

In Gestalt si lavora per via processuale, e non causale: l'accento è posto su come la persona fa quello che fa, in che modo entra in relazione col mondo, piuttosto che inerpicarsi sul sentiero dei perché cercando cause che spieghino i sintomi che porta in terapia.

«Oggi non vediamo più il mondo in termini di causa ed effetto. Il mondo lo vediamo come un processo continuo, un processo sempre in corso [...] abbiamo operato una transizione dalla causalità lineare, al pensare in termini di processo, dal perché al come [...] il perché frutta soltanto indagini senza fine sulla causa della causa, della causa, della causa, della causa (Perls, 1980, p. 51).»

Gli eventi in genere hanno più di una causa e andare alla ricerca di ognuna di essa diventa un lavoro senza fine. È poco utile cercare le cause perché, se consideriamo l'essere umano come un sistema complesso, a partire da condizioni iniziali molto vicine si possono avere evoluzioni estremamente differenti, e per quanto riguarda i sistemi viventi, qualunque sia il regime in cui questi si vengono a trovare (lineare, non lineare, caotico), la loro evoluzione è determinata dalle interazioni tra le componenti del sistema e tra le componenti e l'ambiente. Questo significa che è possibile interferire sull'andamento del sistema operando sulle relazioni tra le parti che lo determinano. Cambiando per esempio quello che si fa, si può accelerare o frenare il sentire.

Inoltre, come i sistemi dinamici, anche l'essere umano è immerso in una realtà irreversibile. La freccia del tempo scorre in una sola direzione, e l'uomo ne abita solo un piccolo punto, il presente, in cui si concentrano tutte le potenzialità di espressione dei suoi processi. Ora, se è vero che possiamo immaginare che

nell'uomo non esistano strutture eternamente fisse, ma processi al massimo estremamente lenti (Quattrini, 2013a), vero è che una persona mostra una propria organizzazione dei processi, simile a qualcosa che lo immobilizza in una simil-struttura. Il compito del terapeuta è aiutare il paziente a rimettere in moto i suoi processi congelati, ripristinando il fluire organismico lasciando emergere spontaneamente significato e senso dall'esperienza vissuta, focalizzandosi sulla qualità dell'esperienza stessa quale unica realtà disponibile. Per dirla con il linguaggio dei sistemi complessi, si tratta di fare uscire il sistema dallo stato stazionario, rispettandone l'organizzazione e riaccendendone le parti silenti, quegli elementi assorbiti dalla stasi in cui il sistema si trova, collegando parti prima isolate e innescando quei piccoli cambiamenti che possano ripristinarne l'evoluzione e lo sviluppo.

Valore e libero arbitrio

I due pilastri su cui Perls basa la sua idea di terapia sono l'adesso e il come: adesso significa esperienza presente, partecipazione, fenomeno, consapevolezza; il come comprende tutto quello che è nel processo in corso con le sue qualità, tutto quello che sta realmente avvenendo. Lavorando con il "come" il processo si dipana.

Immerso nel tempo, determinato da un susseguirsi di processi, l'uomo trova nel valore la direzione che dà alla sua esistenza. Lavorare con il "come" significa essenzialmente lavorare proprio con il valore che il paziente dà all'esperienza che vive.

«In un'ottica fenomenologico esistenziale, il valore precede, non abita dentro l'area della psicologia: non è insomma individuato dal discorso psicologico, ma piuttosto costituisce il fondamento su cui psicologia e psicoterapia poggiano. La psicoterapia esiste perché esiste il valore: se non ci fossero comportamenti di maggiore o minore valore, non avrebbe senso lavorare per cambiare il modo di comportarsi (Quattrini, 2013b, p. 123).»

Il valore precede l'area psicologica, abita nell'esperienza, e la capacità di assaporarlo è data per natura all'essere umano: è

attraverso i sensi che posso scoprire che qualcosa è bello per me, è attraverso il mio agire nel mondo, assaporandone gli effetti, che sperimento qualcosa come buono o cattivo, è attraverso il pensiero che posso organizzare e dare un senso logico al mondo interno così come al mondo esterno. Il valore abita nella circolarità dell'esperienza fenomenologica, è l'effetto che mi fa che mi permette di scoprirlo e di dirigermi verso il valore, è la capacità di rivolgermi la domanda "Mi piace? Mi piace di più questo o quello?" che mi permette di avere una base esperienziale su cui scegliere, che mi permette di andare, oltre che verso la soddisfazione di un bisogno, verso il dare forma e il perseguire un desiderio.

Così come un sistema complesso evolve in comportamenti qualitativamente differenti, specialmente quando la sua organizzazione, i suoi processi lenti, il suo equilibrio quasi-stazionario viene rimesso in moto, così il paziente, attraverso ciò che sperimenta nelle sedute, può assaporare con sensi sopiti le esperienze che fa, e dirigersi verso comportamenti che abbiano per lui qualità maggiore.

Le granitiche certezze si sfaldano all'interno dell'esperienza e del contatto con il vissuto emotivo, e si scoprono comportamenti qualitativamente nuovi, comportamenti da sottoporre a una verifica "sensoriale" di valore. Il valore è una proprietà emergente dall'incontro tra l'uomo e l'ambiente: è per questo che in psicoterapia della Gestalt si contestualizza l'esperienza, in modo tale che il valore emerga dall'incontro della persona con la situazione in oggetto e non sia frutto di preconcetti e pregiudizi, che vuoi per esperienze passate o per introietti educativi e/o culturali, portano a un valore pensato, reificato, piuttosto che esperito e vissuto.

Ma tra l'essere umano e i sistemi complessi esiste una differenza, che credo abbia senso affrontare adesso. È una differenza di non poco conto, è ciò su cui si appoggia gran parte della filosofia esistenzialista, ed è la capacità di scegliere. I sistemi complessi, anche i sistemi caotici, perlomeno per come sono simulati dai fisici, sono sempre totalmente deterministici: le traiettorie evolutive e le proprietà emergenti, per quanto imprevedibili, dipendono sempre dalle regole di interazione tra gli elementi del sistema,

e dalla relazione con l'ambiente. Per quanto riguarda l'uomo, invece, esiste la possibilità di dare una direzione consapevole ai propri comportamenti, alla propria evoluzione.

C'è una storia che per certi versi fa un po' l'eco al paradosso del gatto di Schrödinger, che rende bene l'idea di quanto sia importante il libero arbitrio e la volontà nel determinare la realtà. *C'era una volta un grande saggio che aveva il dono della cardiognosia (conoscenza dei cuori) e nessuno era mai riuscito a ingannarlo. Un giorno un tizio che si credeva un sapientone, ma in realtà era uno stolto, studiò uno stratagemma, secondo lui infallibile, per cogliere in fallo il grande saggio. Pensò: mi presenterò a lui con le mani dietro la schiena con un uccellino tra le mani e gli chiederò: "L'uccellino che ho in mano è morto o vivo?" Se mi risponde che è morto lo farò volare e se mi dice che è vivo lo stringerò fra le mani e glielo mostrerò morto. Si presenta dunque al grande saggio e gli fa la fatidica domanda: "L'uccellino che ho tra le mani è morto o vivo?" Il grande saggio risponde: "Sarà ciò che tu vuoi". È la scelta che fa il tizio, è la sua volontà che dà forma alla realtà immediatamente futura, e questo il saggio lo sa bene.*

Lavorare in terapia per scoprire nuovi comportamenti di valore che migliorino l'esistenza, considerare l'uomo come un sistema complesso, vederlo in tutti i suoi processi, lavorare per la consapevolezza, aiutare il paziente a connettersi con i suoi bisogni e con l'ambiente; tutto ciò serve all'esercizio della scelta. Tutto il lavoro terapeutico alla fine converge verso la possibilità di scegliere, che è quella capacità umana di governare il sistema complesso al quale può essere accomunato. La psicoterapia assume così, insieme a quello della responsabilità, il sapore della libertà.

La freccia del tempo

Se l'essere umano è immaginabile come un sistema complesso, se le strutture dissipative di Prigogine riassumono abbastanza bene alcune caratteristiche degli esseri viventi, come la possibilità di tendere sempre verso una maggiore complessità, verso un

aumento del disordine pur mantenendo un certo ordine e una certa organizzazione, se quel sistema semi-aperto quale è l'uomo è in relazione con un ambiente capace di accogliere e scambiare disordine e energia, dobbiamo tenere in conto anche di come questo scambio accade, e del fatto che il tempo è irreversibile, ha un'unica direzione, dal passato verso il futuro. Se nella scienza classica, nella meccanica, il tempo era stato relegato semplicemente a un cambio di segno (+, -) nelle formule che descrivono il fenomeno oggetto di studio, con la nascita delle scienze che si occupano di dinamica il tempo diventa la variabile fondamentale nella descrizione dei fenomeni naturali.

Il tempo non è più soltanto un semplice parametro del moto, ma misura le evoluzioni interne a un mondo in non-equilibrio (Prigogine Stengers, 1993). Dinamica vuol dire, essenzialmente, che cambia nel tempo, e la direzione dello scorrere del tempo non è più una mera illusione o un costrutto dell'uomo, ma entra di diritto nella descrizione della realtà. Le strutture dissipative sono caratterizzate da processi irreversibili, per cui per esempio, semplificando e banalizzando, ogni volta che il calore è dissipato nell'ambiente, questo non torna spontaneamente dentro la struttura che l'ha dissipato.

Come l'irreversibilità è propria di ogni fenomeno naturale, così ogni esperienza è in divenire, trasporta l'uomo in avanti. Posso immaginare ogni scelta che compio in ogni esperienza che faccio come un punto di biforcazione nella mia storia personale, un punto dal quale si dipanano diverse esistenze possibili, un momento in cui il sistema ha libera scelta e salta in un comportamento qualitativamente differente da quello esibito nello stato e nel tempo precedente.

Nell'evoluzione dei sistemi complessi il punto di biforcazione solitamente appare dopo un periodo apparentemente stabile, stazionario. Questo fatto è molto simile all'impasse di cui parlava Perls, un momento di crisi, di blocco, che si supera con la scelta e la presa di decisione su che fare, in base a ciò che si sente e si pensa. Ogni consapevolezza, ogni esperienza, ogni scelta e ogni rinuncia comporta un cambio di traiettoria; una volta compiuta la scelta non si può tornare indietro, e la vita si riconfigura ogni volta

che scelgo. Ogni esperienza terapeutica, ogni consapevolezza, ogni scelta sono momenti di biforcazione, in cui il paziente salta verso una maggiore complessità, verso un nuovo adattamento, verso una maggiore libertà.

Ovviamente, considerare il tempo come se fosse una freccia lineare, priva di circonvoluzioni e ritorni su se stessa, non implica solamente che la direzione del presente è verso il futuro, ma anche che il presente è in qualche modo determinato dal passato. Questa è una rivoluzione di non poco conto per le scienze naturali, e impone per lo studio dei sistemi dinamici complessi il considerarne la storia. La storia del sistema rientra in quei vincoli all'interno dei quali viene esercitata la scelta.

Focalizzare il qui e ora come segmento della totalità dell'esperienza dell'organismo significa vedere nel presente il luogo in cui si incrociano le tensioni verso il futuro e i molteplici influssi del passato. Dal momento presente si ricavano motivazioni e scopi, ed è tra questi che ci si muove. In psicoterapia della Gestalt si lavora per favorire l'integrazione delle esperienze passate che sono rimaste, per qualche motivo, come sullo stomaco. Si lavora anche per prepararsi al futuro, per muoversi verso l'orizzonte dei desideri. E tutto questo si fa nel momento presente, nel qui e ora, dove emergono i bisogni, le spinte, le pressioni e le tensioni per la crescita e l'evoluzione.

Se di causalità si vuole parlare, sarebbe meglio parlare di "doppia causalità": il passato agisce sul presente con rapporti causali, il futuro agisce sul presente con rapporti di retrocausalità. L'intera esistenza, attimo per attimo, è fatta di momenti tendenti all'ordine e al disordine, guidati dal passato o attirati dal futuro. Dal punto di vista della psicoterapia, questo sostiene sia il procedere terapeutico verso gli scopi, che abitano il futuro, sia il considerare motivazioni e bisogni, che emergono nel presente e dipendono sia dal contesto che dal passato, dalla storia personale. Il passato inoltre spesso impone anche vincoli su come scopi e bisogni vengono collegati: le organizzazioni rigide del carattere sono strettamente legate al passato, al modo in cui una volta funzionava connettere scopi e bisogni, modo che magari nel contesto attuale non è più così efficace.

Tutte le esperienze e i vissuti che insieme definiscono la propria storia hanno la loro parte nel determinare ciò che è attuale. In psicoterapia si lavora per cambiare il futuro, attraverso le scelte che compio nel presente. Quello che cambia del passato non è la sua verità storica, quanto la sua verità narrativa: muovendomi nel presente, scegliendo adesso, la lettura dei fatti del passato cambia. La libertà che la scelta porta in dote è una specie di libertà “autonoma-dipendente”, per cui i vincoli e le condizioni che vivono nel paziente, nella sua storia personale e nell’ambiente, costituiscono sempre un limite all’interno del quale la libertà si muove e al quale deve rendere conto.

§ Lavorare per la complessità

Ogni organismo è un sistema, un insieme dinamico di parti interconnesse e di processi mutuamente interagenti. Immaginare l’uomo come un sistema complesso dà all’intero percorso di psicoterapia uno sfondo all’interno del quale muoversi, e lavorare per la complessità è restituire al paziente la sua natura, e con essa la possibilità di essere pienamente in contatto con se stesso e con l’ambiente, promuovendo la sua *response-ability*, quella capacità di agire in modo funzionale e adattivo a ciò che la realtà offre, di scambiare con l’ambiente e di crescere, di evolversi in e con esso.

In psicoterapia della Gestalt ci si occupa tanto della persona immersa nel suo contesto, quanto delle parti interne e delle relazioni che tra esse si stabiliscono. Man mano che procede il lavoro, vanno in figura alternativamente temi che riguardano il mondo esterno, la realtà in cui il paziente si muove, e temi che riguardano il suo mondo interiore, con tutta la complessità dei suoi vissuti. In Gestalt si lavora a stretto contatto con il fenomeno primario e il fenomeno secondario (Brentano, 1874): si può immaginare il lavoro terapeutico come un continuo rimbalzo tra ciò che accade e l’effetto che fa, concentrandosi sui vissuti, su sensazioni ed emozioni, e su come queste ricadono sulla lettura del mondo e sull’agire in esso.

Se l’uomo fosse un sistema complesso, si potrebbe dire che nella pratica psicoterapeutica si usa sia un approccio dall’“alto verso il

basso”, che tiene conto del comportamento globale del paziente e della qualità delle relazioni che mette su con l’ambiente, sia un approccio dal “basso verso l’alto”, in cui la persona ha la possibilità di vedersi non come un monolite, come un’una totalità inscindibile, ma come composto da più parti, talvolta in conflitto, talvolta in accordo. Si può così dare voce al popolo interiore, prendere consapevolezza che ogni momento, ogni esperienza, accende all’interno un’assemblea in cui ogni voce ha i suoi bisogni, le sue motivazioni e le sue leggi, le sue paure e i suoi desideri.

D'altronde, uno dei principi fondamentali della terapia della Gestalt è accentuare ciò che esiste, anziché cercare direttamente di cambiarlo, poiché niente può cambiare prima di essere stato accettato: solo allora l’individuo potrà esprimersi e aprirsi alla crescita che è propria della vita. In Gestalt l’attenzione non è tanto sul problema o sul sintomo, non si devono cercare le strategie migliori, non c’è da risolvere nulla. Si lavora per “complessificare” il paziente, favorendo l’integrazione di quelle parti sconosciute, esiliate, rese mute nel corso dell’esistenza, confidando che l’interazione tra queste parti la persona che viene in terapia a crescere e a evolversi verso una auto-organizzazione flessibile e adattiva, che sappia reggere l’urto della complessità della realtà; in poche parole che la persona fiorisca in tutta la sua complessità, con tutte le sue contraddizioni. Seguendo la teoria del cambiamento paradossale (Beisser, 1970), il terapeuta deve aiutare il paziente a essere quello che è nel qui e ora, a stare con quello che c’è, a tollerare i conflitti e le ambivalenze che emergono man mano che si procede nel cammino della consapevolezza. Il cambiamento accade quasi magicamente quando divento ciò che sono, quando mi tuffo nel fiume dell’esistenza senza contrastarne la corrente. Essere ciò che sono è il punto di partenza per l’adattamento creativo.

Linearità, caos e margine del caos

I sistemi complessi, così come gli esseri umani, esibiscono comportamenti diversi. Per quanto riguarda i sistemi, si va dal comportamento banale, lineare o ordinato, totalmente

prevedibile, sino al comportamento caotico.

Facendo di tali sistemi metafora dell'uomo e della sua psiche, comportamenti lineari, rigidamente ordinati, si riscontrano per esempio quando si fa sempre la stessa cosa in situazioni diverse, quando, utilizzando le parole della Gestalt, è presente uno stato di fissità funzionale, come ha mostrato, per via sperimentale, Dunker. In un suo celebre esperimento, legato allo studio di quello che oggi finisce sotto il nome di problem solving, bisognava capire come attaccare una candela a una porta avendo a disposizione solo una scatola con dentro delle puntine, dei fiammiferi e una candela. Per riuscire a venire a capo della situazione, si doveva vedere la scatola delle puntine non più come un contenitore, ma come un supporto da attaccare alla porta, sul quale poi appoggiare la candela. In altre parole lo sforzo che si era chiamati a fare era staccarsi dalle proprie vecchie convinzioni, dal riconoscere agli oggetti un'unica e conosciuta funzione, e creare tra questi nuove relazioni, dando vita a una nuova organizzazione funzionale. L'incapacità di arrivare a una soluzione efficace venne imputata a una sorta di "fissazione" sulle esperienze passate e sulle associazioni già presenti tra gli oggetti, per come essi venivano presentati (Dunker, 1935).

Trasportando questo fatto sul piano clinico, la fissità funzionale è un continuo riproporre nell'esistenza "vecchie soluzioni a nuovi problemi", è un mantenere una "gestalt aperta", vale a dire riproporre nel presente un'organizzazione che nel passato funzionava, ma che non soddisfa pienamente il bisogno che emerge adesso, e che di fatto continua premere. La cosa interessante è che in questa condizione il sistema organismo-ambiente è organizzato in modo tale da stabilire un contatto con la realtà che in un certo senso mantenga la fissità: nella relazione tra me e il mio ambiente seleziono solo le informazioni che sono coerenti con la mia fissità, immagino mondi in cui c'è un'unica possibilità di fare, le mie sensazioni e le mie emozioni sono quelle di un tempo, legate a quel bisogno che ancora chiede di essere appagato.

Il comportamento banale è sostanzialmente questo: qualsiasi siano le condizioni in cui mi trovo, tendo sempre a un vecchio sentire, a un vecchio pensare, al solito fare. Se per esempio mi

aspetto sempre delle critiche, mi specializzo nell'ascoltarle, e faccio appena attenzione alle altre cose. Il mondo e l'interazione con esso può così spingersi addirittura verso una linearità esagerata, quasi dicotomica, binaria, che porta a chiudersi davanti alla complessità dell'esistenza, limitando spaventosamente le possibilità di interagire col mondo. Compito del terapeuta è quello di esplorare, insieme al paziente, qual è quel bisogno che lo inchioda, e di aiutarlo a prendersene cura.

Esempi invece di comportamento caotico nell'essere umano si riscontrano quando ogni apparente ordine si disgrega, lasciando spazio alla totale creatività e imprevedibilità, come accade negli stati alterati di coscienza quali il sogno, le libere associazioni e la fantasia, le allucinazioni, le visioni artistiche. Facendo un salto verso la psicopatologia, un sistema eccessivamente lineare tende a ciò che in Gestalt si intende per nevrosi, un sistema totalmente caotico alla psicosi.

Ma c'è una terza via, in cui ordine e caos si mescolano, in cui c'è un po' dell'uno e un po' dell'altro, ed è proprio qui che l'uomo si comporta come un sistema complesso. Nascono processi che danno vita a un'organizzazione interna flessibile e adattabile a ciò che presenta il mondo, e in questo modo l'essere umano mantiene una certa integrità che non dipende dalla rigidità, e che allo stesso tempo lo preserva dal perdersi e dal disgregarsi.

Possiamo immaginare che l'esistenza presenti continuamente situazioni che vanno dal semplice, al complicato, al complesso, e che la maggior parte dei problemi, dei disagi che portano il paziente in terapia appartenga a quella categoria in cui non riesce a operare scelte in modo netto, o che i conflitti tra le parti interne lo portino ad avere reazioni imprevedibili, incontrollabili nelle situazioni che vive. La maggior parte dell'esistenza ha a che fare con la complessità, con l'ambivalenza, con la molteplicità delle scelte, con la compresenza di bisogni differenti. Un'esistenza in cui vivere applicando esclusivamente la *logica dell'aut-aut* appare una forzatura, e lavorare per la complessità è spingere verso una *logica dell'et-et*, una logica che mantenga viva la contraddizione.

Rete di polarità

Un aspetto particolare dell'organizzazione dell'animo umano è l'ambivalenza, ovvero la coesistenza nella persona di caratteristiche opposte. Per esempio mi posso percepire come forte solo se ho anche l'esperienza di me come non forte, come debole: forza e debolezza sono due poli, l'esistenza del primo determina necessariamente l'esistenza dell'altro. La persona è vista come un conglomerato di forze polari che si intersecano tutte tra loro, non necessariamente al centro. In altre parole una multi-polarità (Zinker, 2002).

«Le concettualizzazioni e i sentimenti polarizzati sono complessi e interconnessi. Sono ovviamente correlati al retroterra del singolo individuo e alla sua percezione della realtà interiore. La realtà interiore è costituita da polarità e caratteristiche egosintoniche, o accettabili al sé cosciente, ed ego-aliene, inaccettabili per il sé. (Zinker, 2002, p. 178).»

Nel corso della vita, succede che alcune parti di sé non siano riconosciute e accettate, e queste si ritrovano così obbligate a recedere sullo sfondo. Questa non accettazione può avvenire per diverse ragioni, e spesso è un tentativo di diventare simile a un modello, imposto o scelto che sia. Ed è così, che nel corso della propria storia, alcune parti di sé perdono la possibilità di avere voce in capitolo. Si crea nell'animo umano una gerarchia "dittatoriale", dove sono permesse solo alcune cose, mentre tante altre no. In questo senso, lavorare per la complessità significa minare la verticalità della gerarchia del mondo interno, per giungere a una organizzazione per così dire orizzontale, dove tutte le parti interne, tutte le polarità, abbiano quantomeno la possibilità di esprimersi.

È abbastanza comune nelle persone incontrare una sorta di dittatura interna, per cui i conflitti tra le parti, se sono permessi, sottostanno a delle regole rigide e l'economia del mondo interno, compresa la gestione delle risorse e delle energie disponibili, diventa pesantemente sbilanciata verso la parte che comanda. Restando all'interno di questa metafora, il compito del terapeuta è facilitare l'instaurarsi di una democrazia interna nel paziente,

dove al “posto di comando” vadano alternandosi quelle parti in grado di soddisfare il bisogno emergente nel contatto organismo-ambiente.

Il percorso verso la democrazia interna è lungo e tortuoso, e passa necessariamente per la consapevolezza e per l'accettazione di quello che si è, fino a una piena integrazione delle diverse polarità in un tutt'uno armonico, in cui ognuna ha pieno diritto di esistere e non ha maggior valore dell'altra. Nella pratica, nel lavoro psicoterapeutico con le polarità è importante che il paziente arrivi a riconoscersi in entrambe, accettando la complessità del mondo interno, risultato di tutta la rete di contraddizioni e ambivalenze che lo caratterizzano come essere umano. Non si lavora solo per la risoluzione del conflitto tra polarità, ma per far sì che il paziente conquisti una forma di auto-sostegno per farle convivere. Quando ciò non accade, la vita va comunque avanti, ma si finisce per perderne grandi fette.

Non sono tanto importanti le parti, quanto le relazioni tra le parti, ed è su questo che lavora la Gestalt, provocando, con l'avanzare del percorso terapeutico, continue destrutturazioni e ristrutturazioni nell'organizzazione del sistema psichico del paziente. Da qui l'importanza posta sull'organizzazione interna, intesa come una sorta di viabilità in cui circolano processi. Se ci sono vie ostruite, la terapia le rende di nuovo transitabili. Lavorando per la complessità si va oltre il principio deduttivo, induttivo, identitario: la complessità è deterministica, le cause ci sono, ma sono le relazioni tra le parti e la loro organizzazione che determinano l'evoluzione.

Fissità e adattamento creativo

La psicoterapia della Gestalt è un approccio che lavora “dalla pelle al profondo”, per cui ciò che emerge è ciò che preme.

«Si potrebbe vedere la cosa in questo modo: una certa figura emerge dall'interno, viene alla superficie, quindi entra nel mondo esterno, va alla ricerca di quel che vogliamo, e poi torna indietro, assimila e riceve. Poi viene fuori qualcos'altro, e si ripete nuovamente lo stesso processo. (Perls, 1980, p. 29).»

Il rapporto dell'uomo con l'ambiente è un continuo emergere di bisogni e di soddisfazione dei bisogni, e se l'uomo è assimilabile a un sistema semi-aperto, con un confine permeabile, è attraverso questo confine che uomo e ambiente, complessità e complessità, si incontrano.

In accordo con i principi della Gestalt, il disagio, il disturbo, il sintomo, la psicopatologia o qualunque nome si voglia dargli, nasce da un'interruzione estesa e cronica del processo con cui la persona agisce per soddisfare i propri bisogni. La fissità delle figure in primo piano e per contro la permanenza dei loro opposti sullo sfondo è alla base delle nevrosi, e porta a un irrigidimento della persona con conseguente riduzione della soddisfazione rispetto alla propria esistenza. In un sistema nevrotico il confine che permette il contatto con l'ambiente diventa rigido, selettivamente permeabile alle informazioni provenienti dall'ambiente con conseguente perdita di integrazione delle informazioni ambientali all'interno del complesso sistema di senso e significato che man mano si struttura, si sviluppa e si evolve insieme alla relazione col mondo. Il sistema si è linearizzato, in modo che ogni variazione nell'ambiente, ogni situazione che vive produce sempre lo stesso risultato, un po' come accade quando si moltiplica qualsiasi numero per zero: il risultato, a prescindere dal numero, sarà sempre zero. La nevrosi è il conflitto congelato tra le parti, e la persona nevrotica non è più capace di adattarsi creativamente all'ambiente, non è più complessa.

È per questo che in Gestalt si lavora tanto con la metafora del "contatto": avvicinarsi fino a fare contatto e prendere consapevolezza dei propri bisogni e delle proprie emozioni, delle proprie risorse, dei propri desideri, per interconnetterli in sé e con ciò che è altro da sé. In un sistema fuori contatto non passa energia, smette di crescere, i processi di auto-regolazione e auto-organizzazione si spengono, l'adattamento creativo non funziona più.

Lavorare per la complessità significa portare il paziente al margine tra linearità e non linearità, tra ordine e caos; significa giocare con la sua organizzazione, spingerlo un po' fuori equilibrio in modo tale da dare la possibilità di ritrovarsi in una nuova organizzazione,

che racchiuda al suo interno la stabilità delle fissità e l'apertura alla possibilità. Come dice Prigogine, lontano dall'equilibrio il comportamento dei sistemi è altamente imprevedibile. Il sistema diventa sensibile alle condizioni ambientali e le fluttuazioni cui va incontro possono condurlo a un nuovo stato di organizzazione caratterizzato da una maggiore complessità (Prigogine e Stengers, 1993).

Tradotto nel linguaggio della psicoterapia della Gestalt, il margine tra ordine e caos trova il suo corrispettivo nell'adattamento creativo. Questo è espressione e funzione del contatto dell'organismo con l'ambiente, è il sé in azione. Il sé nell'approccio gestaltico viene tradizionalmente definito come quel sistema di tutti i contatti che hanno luogo in ogni momento.

«Il sé è il confine di contatto in funzione; la sua attività consiste nella continua formazione di rapporti figura/sfondo (Perls et al., 1951, p. 45).»

L'adattamento creativo all'ambiente mette in relazione i bisogni dell'organismo con gli stimoli e con le condizioni presenti nel contesto ambientale: può essere immaginato come un processo permanente di omeostasi interna e di adattamento alle condizioni esterne all'organismo.

Il sé in Gestalt non è una struttura, ma un processo, un fluire di relazioni; è mutevole nella sua organizzazione, emerge in relazione al campo, all'ambiente, emerge nell'incontro tra l'uomo e il contesto. Il contesto, per come lo intendo qui, è tutto ciò con cui entro in contatto: non è solo ciò che è dotato di proprietà fisiche e che è intorno a me, ma anche tutte le sensazioni, emozioni, valori, norme, passioni che insieme concorrono a dare vita al mio vissuto. Il campo che viene così a formarsi, nel quale il sé emerge, è fatto dal complesso intreccio di fenomeno primario e fenomeno secondario, momento per momento.

Il sé opera tra "mondo interno" e "mondo esterno", è un complesso sistema di contatti necessario per l'adattamento in una realtà impermanente, e si realizza in un continuo processo di adattamento creativo, che in condizioni né troppo ordinate, né troppo caotiche, dà vita all'evoluzione e alla crescita fisica e

psichica dell'essere umano.

«Adattamento e creazione appaiono come due poli complementari di uno stesso processo: ciascuno è necessario all'altro per mantenere un equilibrio sano e dinamico. Il solo adattamento non integra alcuna novità del campo e confina l'organismo nella ripetizione nevrotica. La creazione senza adattamento non ha alcun radicamento nel "reale" e può corrispondere alla scissione psicotica. L'adattamento garantisce la dimensione del reale e dell'adeguamento, la creazione apre la porta alla dimensione della fantasia e all'ampliamento delle possibilità. [...] Con l'adattamento, il soggetto viene trasformato dall'ambiente, o si trasforma al contatto con esso. Aggiungendo l'aggettivo qualificativo "creativo", Perls e Goodman dichiarano che nella stessa operazione l'uomo è creatore del mondo e trasforma il mondo. Trasformato e trasformatore (Robine, 2006, p. 41-42).»

Organismo e ambiente si influenzano a vicenda, in un continuo circolo fatto di effetti ricorsivi l'uno sull'altro.

Emozioni e auto-organizzazione

Come abbiamo visto, una caratteristica che contraddistingue i sistemi complessi è la capacità che questi hanno di auto-organizzarsi, di strutturare le relazioni tra i suoi elementi, di evolversi e di crescere adattandosi all'ambiente e, per certi versi, adattando l'ambiente a se stessi, in un intreccio di auto-etero-organizzazione (Florita, 2011). Così come in Gestalt si lavora facendo fede nella autoregolazione organismica, così nell'ottica della complessità si lavora a favore dell'auto-organizzazione.

«L'aspetto più importante dei fenomeni di auto-organizzazione è l'auto-creazione del senso, cioè la creazione di nuovi significati nell'informazione trasmessa da una parte a un'altra parte o da un livello di organizzazione a un altro livello di organizzazione. [...] Perché dunque una disorganizzazione sia in grado di produrre una riorganizzazione, è necessario che si trasformi il significato delle relazioni fra le parti. È questo il motivo per cui la questione della creazione dei significati si trova al centro dei fenomeni di auto-organizzazione (Atlan, 1985, p. 143).»

Se per auto-organizzazione si intende la creazione del senso e l'integrazione di questo nella rete di significati esistente, si capisce l'importanza del lavorare a stretto contatto con il sentire, dal riconoscerlo all'esprimerlo.

In ottica gestaltica, l'auto-organizzazione ruota intorno agli istinti di base (fame, fuga, territorialità e sesso), che nell'esperienza comune si traducono nella vasta gamma di emozioni che si possono provare. In altre parole l'auto-organizzazione è correlata al proprio sentire, e gli istinti di base impongono vincoli alla libertà di cambiare forma all'auto-organizzazione. È un po' come se le emozioni fossero gli ingredienti di base della ricetta dell'auto-organizzazione: così come voler cucinare avendo a disposizione uova, acqua, farina, zucchero e sale mi permette di preparar alcuni tipi di pietanze e non altre, così un vissuto di tristezza e paura condiziona il mio modo di mettermi in contatto con l'ambiente, mi fa immaginare alcuni tipi di scenario e non altri, limita le mie azioni a quelle permesse in un ambiente doloroso e pericoloso.

Il tipo di emozione si collega ai modi con cui si anticipa e si costruisce la relazione con l'ambiente, è la colonna sonora del proprio muoversi nel mondo. L'emozione è la prima risposta allo stimolo, dà il senso dell'evento che vivo, fa da motore per l'azione; è la prima cosa che percepisco nel contatto con l'ambiente, e come dicono il costruttivismo e la seconda cibernetica, non dipende strettamente né da me né dall'ambiente, ma dalla relazione che con questo creo, che comunque influenza la mia esperienza. Le emozioni sono reazioni adattive dell'organismo agli stimoli ambientali, sono caratterizzate da reazioni somatiche e differenti qualità affettive, e sono anche ciò che resta del passato, dell'esperienza, sono il colore dell'esperienza.

Lavorare con le emozioni, renderle tollerabili, esprimerle e dare un nome a quello che provo quando sono immerso nel contesto in cui vivo amplia le mie possibilità di risposta. Le emozioni sono qualcosa che accade tra me e l'ambiente, per cui non sono qualcosa che mi identifica tout court: io non sono le mie emozioni, le provo, e con queste scelgo cosa fare. Non identificarsi, non appiccicarsi a nessuna di queste, non tingersi di un solo colore permette che tra le emozioni, nel mondo interno, avvenga un

dialogo, uno scambio di energia, e l'auto-organizzazione può così muoversi, può cambiare la sua struttura, il suo ordine, e nuovi processi possono nascere.

«Se il meccanicismo deterministico porta alla deresponsabilizzazione e alla delega del potere, e il finalismo all'ingenuo ottimismo di una volontà individuale o all'affidamento a entità superiori, l'auto-organizzazione corrisponde a una responsabilità, che sorge là dove l'imprevedibilità determina la necessità di prendere decisioni in situazione di incertezza (Bonanni e Gattico, 2010, p. 25-26).»

È sulla base di quello che provo che mi auto-eco-organizzo, e assumersi la responsabilità della creazione della propria auto-organizzazione è il primo passo per poter fare, o quantomeno immaginare di fare scelte diverse, che in una serie di effetti ricorsivi di feed-back e feed-forward conducono alla riorganizzazione di ciò che sono e della realtà che vivo.

Il sistema delle emozioni è semplice e complesso allo stesso tempo. Semplice in quanto è in relazione con il mio qui e ora e si presenta con contorni abbastanza chiari se sto in ascolto, complesso in quanto nel mondo emotivo vivono tutti i principi della complessità: emozioni diverse, contrapposte possono essere compresenti nello stesso istante, e non c'è assolutamente linearità tra la catena di emozioni che posso provare. Le emozioni non si possono spiegare, al massimo possiamo riferirle a un contesto, e nemmeno con questo c'è linearità, tant'è che stesse condizioni ambientali possono scatenare emozioni diverse.

Le emozioni sono fluide, sono movimento, portano con sé una fisiologica carica di energia, a differenza delle ideologie personali e dei principi vuoti, che possono arrivare a congelare e cristallizzare l'esistenza. L'auto-organizzazione si rimette in moto proprio quando si dà al sentire la possibilità di esistere: risintonizzare l'auto-organizzazione a partire da ciò che si prova è restituire complessità all'essere umano.

§ Tre corpi, tre forze, tre sedie

Nel capitolo precedente si è visto come la complessità, l'incertezza e l'imprevedibilità emergano a un livello di scala microscopica, in seno alla microfisica. I precursori di tali teorie si ritrovano però negli studi su aspetti macroscopici dei fenomeni naturali, all'interno della meccanica celeste, disciplina dell'astronomia che ha come obiettivo quello di calcolare le traiettorie dei corpi celesti. È qui che nasce il concetto di ordine divino di cui Newton ha studiato e spiegato le leggi, dimostrando la sua teoria di gravitazione universale (Newton, 1687), secondo la quale due corpi esercitano una forza d'attrazione l'uno sull'altro in funzione della loro massa e della loro distanza. Nella visione di Newton esiste un universo estremamente ordinato e prevedibile, ma la sua legge di gravitazione opera in un mondo eccessivamente semplificato: essa è indubbiamente valida se si considerano di volta in volta le relazioni tra due soli corpi (per esempio sole-terra, terra-luna), e se non si considera la storia del sistema in questione. È una legge meccanica, non dinamica, e la variabile tempo è irrilevante.

Il problema dei tre corpi

La breccia che si insinua nell'ordine, emerge con disarmante presenza quando si cerca di capire e di prevedere l'evoluzione di un sistema in cui sono in relazione più corpi celesti. Nel momento in cui viene aumentato il numero dei corpi che interagiscono, la legge di gravitazione universale non è più in grado di stabilire soluzioni rigorose e precise rispetto alla dinamica dei corpi celesti. Non è più possibile trovare una soluzione generale, e il problema sembra irrisolvibile.

Nella panoramica degli studi sulle dinamiche celesti, questa diventa una vera e propria sfida. Non si riesce più a definire con certezza la stabilità del sistema solare: ogni tentativo subisce una profonda influenza di piccole, piccolissime variazioni nelle condizioni iniziali del sistema, e diventa impossibile fare predizioni delle orbite su lunghi periodi. Pur semplificando al massimo la

formulazione del problema, limitando a tre il numero dei corpi in interazione, la complessità, con il suo carico di incertezza, incompletezza e imprevedibilità di soluzione, resta presente.

Poincaré è il primo ad accettare la complessità del problema dei tre corpi, il primo a rendersi conto della crisi del determinismo (Poincaré, 1890). Dimostra che se si definisce il sistema in termini quantitativi, se si cerca di disegnarne la traiettoria evolutiva considerando lo scorrere del tempo e la sua storia, la sua evoluzione diventa di fatto imprevedibile. Piccole variazioni nelle approssimazioni dei parametri, approssimazioni necessarie in quanto non è possibile raggiungere una rigorosa precisione per i numeri irrazionali e periodici che li descrivono, minano sul lungo periodo la stabilità del sistema.

Il problema dei tre corpi non ammette una soluzione analitica e rigorosa di stabilità: può presentare sia soluzioni stabili che instabili. Le implicazioni epistemologiche di tale dimostrazione sono enormi. La matematica, scienza perfetta, si apre al caos deterministico, e nello studio dei sistemi, al metodo quantitativo si affianca il metodo qualitativo. Ciò permette di controbilanciare il riduzionismo dei metodi analitici, ponendo l'accento sulle proprietà globali del sistema, come il considerare i tre corpi interdipendenti. Si va alla ricerca non più di previsioni precise, ma delle diverse possibilità di evoluzione della globalità del sistema frutto delle relazioni tra le parti.

Poincaré di fatto mette in luce un interessante intreccio tra la semplicità della formulazione della legge di gravitazione universale e la complessità dei moti planetari. E soprattutto afferma che la semplicità, piuttosto che risiedere nella natura, è proiezione dello sguardo dell'uomo.

«Se la semplicità fosse reale e profonda resisterebbe alla crescente precisione dei nostri strumenti di misura; se dunque credessimo che la natura sia semplice in profondità dovremmo concludere da una semplicità approssimata una semplicità rigorosa. Lo si faceva un tempo; ma non abbiamo più il diritto di farlo (Poincaré, 1902, p. 165).»

Così come leggi semplici non portano necessariamente a comportamenti semplici, la composizione di elementi semplici dà

origine a fenomeni estremamente complessi.

Il problema dei tre corpi, che nel pensiero di Poincaré si allarga a tutti i fenomeni naturali, si riassume nelle relazioni che agiscono nel tempo all'interno del fenomeno, quasi a definirne la forma, il tutto, l'effetto composizione, dando vita a una realtà dinamica, in cui il divenire ne è un elemento caratterizzante.

Nel caso della meccanica celeste si intersecano diverse forze di attrazione che danno vita a un campo di forze dinamico, lungo il quale corrono le orbite dei pianeti. Ogni fenomeno che sia descritto da forze esercitate da corpi diversi può essere immaginato come un intreccio di attrazioni/repulsioni. Campi di forze simili si riscontrano anche a scale minori, come per esempio nella traiettoria di un pendolo che oscilla tra due o più magneti: la dinamica disegnata dal moto del pendolo è estremamente complessa, ed è impossibile prevedere con assoluta certezza su quale calamita si fermerà.

Dialettica e iper-dialettica

Se facciamo metafora dei tre corpi e del moto del pendolo, qualcosa di simile lo si ritrova nella filosofia, precisamente nel fare filosofico proprio della dialettica.

Questa ha radici storiche lontane, nasce nella filosofia dell'antica Grecia, e ha, in secoli recenti, trovato nuovo lustro con Hegel. La dialettica nasce con lo scopo di mettere in relazione una verità e il suo contrario, rappresenta l'arte del dialogo in cui si incontrano gli opposti. La dialettica ammette azioni reciproche e interazioni tra gli opposti, come bianco e nero, e tra questi costruisce un percorso, le cui tappe passate non sono semplicemente passate, ma hanno sollecitato o reclamato le tappe presenti, in queste continuano e ne sono retroattivamente modificate. Prendiamo per esempio un conflitto di tipo morale tra tesi e antitesi, come può essere il ritenere un fatto giusto oppure sbagliato. La sintesi tra questi due opposti potrebbe essere un agire etico, vale a dire considerare il fatto in questione come buono o non buono per se stessi: il valore etico, personale, trascende e contemporaneamente comprende in sé i concetti morali di giusto o sbagliato.

La dialettica non segue una strada prestabilita, ma fa da sé la propria strada, procedendo nel dialogo tra gli opposti. Il pensiero dialettico è quello che ammette che ogni termine non è tale se non in relazione al suo termine opposto, e diviene ciò che è in virtù del movimento. Hegel esplora questo procedere: ogni concetto vive e ha senso solo in relazione al suo contrario, al suo opposto, e la realtà è sintesi tra gli opposti. Si passa da una logica lineare come quella di Aristotele a una logica a spirale, in cui ogni incontro tra tesi e antitesi dà vita a una sintesi che li comprende entrambi, li concilia (Hegel, 1807). La sua logica dialettica è una logica complessa, in cui si sorpassa il principio di identità e di non contraddizione aristotelico.

Nella dialettica di Merleau-Ponty, tesi e antitesi sono invece due poli che creano tra loro un campo di forze, all'interno del quale si trova la sintesi. L'idea di sintesi in Merleau-Ponty è diversa rispetto a quella di Hegel, dove tesi e antitesi si dissolvono nella sintesi, la quale risulta quindi un prodotto fortunato dell'incontro tra questi due poli. Se per Hegel la dialettica è un procedere lungo la spirale logica, per cui ogni sintesi è comprensione e superamento di tesi e antitesi, per Merleau-Ponty la sintesi è semplicemente un qualcosa che accade nell'incontro di tesi e antitesi, che non si annullano, né si sommano, né trascendono. La sintesi è un fenomeno nuovo in sé, che accade nel dialogo tra tesi e antitesi, è una proprietà emergente dall'incontro di tesi e antitesi, ed è il corpo che ne fa esperienza, attraverso l'ampio ventaglio delle percezioni e sensazioni incarnate (Merleau-Ponty, 1945). Questa iper-dialettica abita all'interno della relazione naturale che c'è tra gli opposti, è aperta alla molteplicità dei rapporti e alla polivalenza di sensi e significati che contraddistinguono l'esperienza umana del mondo (Merleau-Ponty, 1964). Proprio come fa il piccolo planetoido tra i due grandi corpi celesti (Poincaré, 1890), la sintesi si muove, disegnando traiettorie complesse e imprevedibili tra tesi e antitesi, mantenendo le potenzialità dell'una e dell'altra parte.

Passato, presente, futuro

Prendiamo per esempio il concetto del tempo. Questo è sicuramente un fenomeno che si presenta come composto da tre momenti distinti: passato, presente e futuro, di cui il presente, dei tre, è l'unico realmente esperibile.

Ciò che accade nel presente è in qualche misura legato a ciò che è accaduto nel passato, e a ciò che accadrà nel futuro; possiamo immaginarlo come la sintesi di passato e futuro. È infatti possibile considerare il presente come frutto del passato, come risultato ultimo delle proprie scelte e delle proprie esperienze, della propria storia, e allo stesso tempo è possibile vederlo come teso verso il futuro, e in questo senso gli eventi presenti sono da leggersi come orientati agli scopi, piuttosto che come causati dal passato. In un certo senso il futuro si percorre come "all'indietro", con lo sguardo fisso nel passato per scegliere ciò che sono adesso. Esistere è essere nel tempo, è un progettarsi in avanti che di fatto ricade su se stesso, su ciò che esiste adesso. Futuro e passato si condensano nel presente, che mantiene nelle sue declinazioni sia tracce del passato che del futuro.

Considerare il presente come figlio del passato o padre del futuro fa una certa differenza. Se il presente è figlio del passato, può avere connotati legati all'accettazione di sé per come si è, legati al compimento di una storia che si guarda alle spalle, con i colori caldi di ciò che fu. Se il presente è padre del futuro, si apre una lettura del mondo basata sul desiderio, sulle intenzioni, sulla volontà, intese come le fondamenta di ciò che costruiamo adesso orientato al poi.

Prendere in considerazione soltanto un'interazione tra le due tesi-antitesi (passato-presente, presente-futuro, passato-futuro) offre una prospettiva lineare sul presente, limita le scelte che possono essere fatte e dipinge con limitate tonalità di colore il momento vissuto.

«Quanto esiste, esiste qui e ora, il passato esiste ora come memoria, nostalgia, rimpianto, risentimento, fantasia, leggenda o storia. Il futuro esiste qui e ora nel presente attuale come anticipazione, pianificazione, saggio, aspettativa e speranza o timore o disperazione. La terapia della

Gestalt lo assume tale e quale si presenta nel qui e ora, non per come è stato o come potrebbe arrivare a essere. E una focalizzazione fenomenologico-esistenziale nella misura in cui è esperienza e sperimentale (L. Perls, 1992, p. 78).»

Prendere in considerazione il presente, contemporaneamente come ultimo momento del passato e primo momento del futuro, permette di godere del più ampio ventaglio di possibilità accessibili nel momento. Chi vive nel passato soffre per la mancanza di qualcosa che ormai non c'è più; l'esistenza di chi vive nel futuro si riempie di ansia per qualcosa che ancora non c'è. Tenere in considerazione il presente ci dà indicazioni su come stiamo procedendo, raccorda nell'istante presente, passato e futuro, e ci permette di operare aggiustamenti se tale raccordo non è soddisfacente.

Tre forze

Qualcosa di simile a ciò che succede nel problema dei tre corpi e nell'iper-dialettica di Merleau-Ponty lo ha immaginato anche Gurdjieff, quando racconta della legge del tre (Ouspensky, 1976), per la quale ogni fenomeno naturale, su qualsiasi scala, dal piano molecolare al piano cosmico, è il risultato dall'interazione congiunta di tre forze diverse, etichettate come forza attiva (o positiva), forza passiva (o negativa), forza neutralizzante (o riconciliante). Un esempio semplice di come lavorano queste tre forze è la bicicletta: si può immaginare la forza attiva come la spinta sui pedali, la forza passiva la resistenza della ruota, e come forza neutralizzante la catena, che mette in relazione spinta e resistenza. Se anche una sola di queste forze non è presente, la bicicletta è pressoché inutile; se presenti insieme creano la possibilità del movimento.

Queste tre forze si esprimono e appaiono quando entrano in relazione l'una con le altre. Esse diventano quello che sono, si declinano nella loro qualità (attiva, passiva, neutralizzante) solo nel momento in cui interagiscono tra di loro: per esempio una diventa attiva o passiva sulla base della relazione che stabilisce con le altre. Quando il paziente si mostra indeciso su cosa volere,

o quando non riesce a fare qualcosa, si può immaginare che una parte di lui traini, tiri verso qualcosa, mentre un'altra parte spinga in direzione contraria, verso un resistere, o un evitare, come a bloccarlo. Finché le parti rimangono due voci distinte e distanti, nulla succede, niente si muove.

La terza forza nasce nella relazione che queste possono mettere su. Con l'aiuto del terapeuta le parti si mostrano, con il mondo che si portano dietro, con tutti i loro bisogni, le loro motivazioni e le loro volontà. Le modalità con cui la terza forza svolge la sua funzione riconciliante sono molte, e variano a seconda della situazione. Nell'incontro tra le prime due forze può venire fuori uno scambio di richieste specifiche, un riconoscimento, un'accettazione, un avvicinamento o una comprensione l'una dell'altra. Quello che conta è il campo che si crea tra le forze, e il movimento che vi è permesso.

In fin dei conti è ciò che la Gestalt fa sin dai suoi esordi con la pratica della sedia vuota: le polarità si incontrano, dialogano, scambiano sensazioni, emozioni, richieste e volontà, e nell'animo del paziente si accende la scintilla della possibilità. Nel setting psicoterapeutico della Gestalt c'è posto per la sedia del terapeuta, per quella del paziente, più una terza sedia, sulla quale prende posto, man mano che si svolge la terapia, qualsiasi interlocutore, reale o fantasmatico che sia, con il quale il paziente si confronta: si creano così le condizioni in cui il paziente possa far emergere e fare comunicare tesi e antitesi. Tra le due sedie, nella relazione tra gli opposti, abita la forza riconciliante.

Se dall'incontro tra le parti può nascere un sintomo, un compromesso o una sintesi, possiamo immaginare che nel primo, nel sintomo, ci sia assenza di movimento, fissità; nel secondo, nel compromesso, una linearità, una azione-reazione; nella terza, la sintesi, il movimento non lineare e imprevedibile del pianetino di Poincaré, la complessità della dialettica di Merleau-Ponty, l'imprevedibilità della creatività. È attraverso il movimento tra le parti, nella relazione tra chi siede su una sedia e chi su un'altra, che posso operare per migliorare la qualità della mia vita.

La complessità della psiche ha da sempre portato a interrogarsi circa quali fossero le forze che si muovevano dentro di essa.

Platone immaginava che nell'animo umano abitassero un'anima razionale, un'anima irascibile e un'anima concupiscibile, che in un intreccio di raziocinio, impulsi e desideri guidano l'esistenza dell'uomo. Nella metafora che immagina la psiche come se fosse una biga, i cavalli che danno forza e movimento al carro sono le due anime irascibile e concupiscibile, mentre la funzione di guida, l'auriga, spetta all'anima razionale (Migliori et al., 2007). Anche Freud, che a Platone sembra ispirarsi, immagina l'animo umano come un ambiente dove abitano tre forze in relazione tra loro, dando vita alla famosa tripartizione della psiche in es, io, e super-io, dove l'io si preoccupa di conciliare gli impulsi con le norme e gli ideali (Freud, 1923). Anche Berne immagina una psiche tripartita: nell'animo umano abitano genitore, bambino e adulto, nomi che evocano le funzioni che queste parti gestiscono. Abbiamo dentro di noi una parte bambina, spontanea e creativa e per certi versi impulsiva, una parte genitoriale, che si occupa di proteggere e imporre al bambino interiore le norme acquisite durante l'infanzia, e una parte adulta, alla quale è deputata la razionalità e la gestione del qui e ora, nonché dei rapporti tra le altre due parti (Berne, 1967).

Anche nel linguaggio comune si ritrova una sorta di tripartizione della psiche, e spesso si riconoscono le scelte e i comportamenti umani come di testa, per tutte quelle scelte che hanno subito il vaglio del raziocinio, del pensiero e della volontà; di pancia, quando ci si muove appoggiandosi sull'istintività, spesso immaginata come una forma diretta o spontanea di agire; di cuore, quando sulle scelte pesano enormemente sentimenti, umore e emozioni.

In Gestalt possiamo immaginare che le tre forze che albergano nell'animo umano esercitino la loro funzione con il sentire, il pensare e il fare. Ora, anche se è vero che per Platone la forza conciliante è l'anima razionale, per Freud può essere l'io, così come per Berne la parte adulta che c'è in noi, io credo che la realtà delle cose sia un po' più complessa: non è possibile considerare l'una come la forza attiva, l'altra passiva e l'altra ancora riconciliante prescindendo dal contesto in cui queste si presentano. Non è verosimile immaginare una gerarchia fissa tra le forze: capita di sentire, di essere mossi dalle emozioni e frenati dal pensare,

e l'agire, la terza forza, sparisce sullo sfondo, così come capita di fare, forza attiva, per smettere di sentire, forza passiva, senza prendere in considerazione il pensare come forza riconciliante, oppure di pensare, scegliere di perseguire uno scopo, forza attiva, e non agire, o comportarsi in modo tale da non raggiungerlo, senza la consapevolezza dell'effetto che fa tutto ciò.

Nel fare terapeutico, sicuramente una parte del lavoro è quella di portare il paziente verso la consapevolezza di ciò che sente, di aiutarlo a seguire una logica nei suoi pensieri o a immaginare quello che vuole, ma se non entra in gioco anche la terza forza, il fare, niente accade. È per questo in Gestalt si punta forte sull'esperienza che il paziente fa in seduta. Portare il paziente a fare esperienza è l'espressione delle tre forze: nell'esperienza il paziente sente qualcosa, pensa qualcosa, fa qualcosa.

L'esperienza della persona è da rispettare nella sua validità, ma è compito del terapeuta spingerla, anche se di pochi centimetri, verso nuovi lidi, nella speranza che il paziente arrivi a nuove prospettive del suo sentire, del suo pensare, del suo fare. In altre parole si deve passare da ciò che c'è per arrivare a quello che ancora non c'è. L'esperienza prevede sempre una parte relativa al fare, un fare che sia masticabile e assimilabile dal paziente, in modo che questa possa essere, oltre che vissuta, portata all'interno. L'esperienza può riuscire così a "perturbare" il sistema, facendo sì che sia il sistema stesso a riorganizzarsi intorno a ciò che l'esperienza porta con sé. Esperienza è anche mettere su un dialogo tra le parti, portare il paziente a immaginare con tutto se stesso, entrando e vivendo in ciò che produce la sua fantasia, come se facesse un collage di ciò che si aspetta e dei suoi ricordi; esperienza è tradurre le parole in movimenti, o far parlare il corpo come se avesse voce propria. Esperienza è tutto ciò che il paziente si impegna a fare in seduta, la quale assume così i contorni di un laboratorio, dove il paziente si sperimenta, dove ha la possibilità di esplorare attivamente se stesso, e divenirne consapevole.

L'esperienza trasforma i sogni, le fantasie, i ricordi, le reminiscenze e le speranze in avvenimenti vivi, presenti, dinamici tra il terapeuta e paziente. Gli obiettivi a lungo termine delle esperienze in seduta consistono nell'allargare l'orizzonte della

consapevolezza del paziente e della comprensione di sé, farlo sentire più libero di agire efficacemente nel suo ambiente e nell'ampliare il suo repertorio di comportamenti nelle situazioni di vita, di guadagnare in complessità.

§ Cambiamenti semplici, cambiamenti complessi

Il percorso terapeutico, dalla presa in carico del paziente fino alla fine della terapia, è un percorso complesso, in cui entrano in gioco molti elementi, molteplici fattori che si intrecciano tra loro. La terapia mira, generalizzando, al miglioramento della qualità di vita del paziente, e che questo porti con sé un aumento del senso di benessere personale. Questo obiettivo generale è declinabile in mille sfaccettature, ma sicuramente parte quantomeno da un senso di insoddisfazione che porta il paziente a rivolgersi a uno psicologo. Restando sul generale, è nel suo rapporto con il mondo che la persona prova insoddisfazione, ed è attraverso il cambiamento in questo rapporto che sperimenterà se la qualità della sua vita è migliorata oppure no. Tale cambiamento ha una natura intrinsecamente multi-dimensionale e multi-determinata: è un fenomeno complesso e dinamico, avviene nel tempo e si manifesta in diverse forme, coinvolgendo molteplici elementi e fattori in reciproca interazione.

Anche se il cambiamento è visibile nella relazione dell'uomo con il suo ambiente, se consideriamo la persona come un sistema complesso adattivo e autopoietico, il cambiamento avviene al suo interno, tra le parti e nella loro relazione, cioè nella sua organizzazione. Se il cambiamento si manifesta in quello che il paziente fa, si appoggia a cosa e a come sente e pensa. Ogni sistema autopoietico è auto-referente, ha una propria identità, una propria organizzazione che auto-produce e che crea il suo mondo per compensare le perturbazioni che provengono dall'ambiente, il quale contribuisce a dare forma all'organizzazione che il paziente si dà.

In quest'ottica l'adattamento assume la funzione di rendere compatibile l'ambiente alla persona e viceversa. Non esiste un adattamento perfetto, quanto un adattamento "funzionale", che

permetta il mantenimento della vita dell'organismo e dell'ambiente stesso. Non esiste quindi la possibilità di individuare cosa possa esser definito come sano o come malato, piuttosto è possibile lavorare perché il paziente soffra meno, e guadagni in qualità di vita.

Il cambiamento in psicoterapia ha raramente un andamento lineare, costante e omogeneo. Il percorso psicoterapeutico presenta un procedere discontinuo, dove a periodi di impasse, di stallo si alternano momenti di insight e profonda consapevolezza che fanno saltare l'intero sistema da un regime di coerenza a un altro, da un'organizzazione a un'altra. Si potrebbe vedere così: un sistema dinamico è caratterizzato dalla coerenza come ordine a lungo raggio, dalla complessità come il dispiegarsi di coerenze diverse e dalla creatività come salto da un regime di coerenza a un altro (Arecchi, 2007). In terapia della Gestalt questo salto avviene attraverso le esperienze che il paziente fa non solo nelle sedute, ma anche nel quotidiano: è anche grazie a questo che la terapia naviga forzatamente nell'incertezza di un'esistenza in cui ciò che accade può fare da molla o da freno al cambiamento teso verso un aumento della qualità di vita.

I sistemi che si auto-organizzano si modificano continuamente all'interno di una dinamica oscillatoria tra tendenza alla stabilità e apertura alla variabilità, secondo quelli che la cibernetica chiama processi di feed-back o di feed-forward, processi che spingono all'omeostasi e al mantenimento dell'equilibrio o che portano alla crescita e all'evoluzione del sistema.

Esistono, in riferimento alle diverse tendenze di coerenza e adattamento, due tipi di cambiamenti che possono avvenire lungo il percorso terapeutico, definiti cambiamento di primo ordine e cambiamento di secondo ordine (Watzlawick, Weakland, Fisch, 1974). Un cambiamento di primo ordine sarà un cambiamento conservativo, in cui le esperienze e i vissuti contribuiscono al mantenimento della coerenza presente, al mantenimento di un equilibrio stabile, ma comunque dinamico. Sono cambiamenti in cui il senso è subordinato al significato, nella misura in cui ciò che accade è assimilato come per via digitale, elaborato e categorizzato all'interno del sistema di significati già esistente.

È come se il sistema si muovesse per piccoli passi, in cui ogni passo si deve aggiustare al sentiero tracciato dai precedenti. È un cambiamento lento, concettuale, per cui vengono assimilati solo quegli spostamenti che non squilibrano troppo l'organizzazione esistente, ed è un cambiamento caratterizzato da modificazioni lineari e incrementali di lieve entità. È in genere un cambiamento superficiale, per cui la struttura dell'organizzazione del sistema non cambia, se non dopo un lungo percorso passo dopo passo.

Poi ci sono i cambiamenti di secondo ordine, in cui il significato è subordinato al senso. In questi casi si procede come per via analogica, per cui stavolta piuttosto che piccoli passi si hanno salti veri e propri che trasportano in terre lontane; non c'è un sentiero da seguire, ma analogie, evocazioni, qualcosa che è simile e differente da ciò che c'era prima. Il procedere analogico è complesso, non lineare, apre il ventaglio delle infinite possibilità.

Insight e cambiamento

Prendiamo per esempio il fenomeno dell'insight. L'esperienza dell'insight, della scoperta, costituisce uno degli agenti più potenti di cambiamento in un percorso terapeutico. È un fenomeno che prevede la ristrutturazione, spesso attribuita a un diverso percorso di causalità, che una volta avvenuto modifica il rapporto tra cause ed effetti (Castonguay e Hill; 2016).

Durante il percorso terapeutico, il processo di scoperta porta l'individuo a confrontarsi da una parte con un equilibrio confortevole e dall'altra con il distacco dalla rassicurante staticità di una situazione conosciuta, sperimentata, assimilata e familiare. Così come avviene per esempio nel semplice meccanismo del camminare: il muoversi richiede il sacrificio, la perdita di una posizione di sicurezza, quella dell'avere entrambi i piedi ben piantati in terra, a favore di una posizione di maggiore squilibrio, dove solo un piede garantisce il contatto con il terreno mentre tutto il corpo si sbilancia, rischia di cadere, fino a trovare un appoggio nel piede che fa il passo. La scoperta per insight, sia essa basata su una ristrutturazione del campo cognitivo, sulla presa di contatto con le proprie emozioni o basata su un'esperienza

fatta, mette in crisi i personali pilastri di certezza. L'insight è un momento particolare nel processo terapeutico, quando avviene è un po' come aprire le finestre di casa e trovarsi davanti, al posto del solito panorama, un mondo totalmente nuovo.

Anche se appare brutale frammentare il processo continuo e complesso di scoperta lungo un percorso terapeutico, volendo fare una categorizzazione all'interno della dicotomia tra cambiamenti di primo e di secondo ordine, si può immaginare che rientrino nel primo caso, nei cambiamenti digitali, tutti quelli insight di tipo concettuale che avvengono durante il percorso terapeutico.

Un'insight concettuale, legato al pensiero, è definito fondamentalmente come un processo di apprendimento che riguarda il modo in cui il paziente impara e capisce qualcosa di nuovo riguardo se stesso o l'ambiente. È simile all'esperienza "Eureka" di Archimede, quando scoprì come smascherare l'orafa che truffò il tiranno di Siracusa. È un salto intellettuale che porta con sé il senso della novità, che sfocia nella risoluzione di un dilemma. Nel contesto di un percorso psicoterapeutico, è uno svelamento cognitivo delle sequenze casuali che alimentano il conflitto interno: il paziente arriva a comprendere quali siano i motivi e i bisogni del suo funzionamento, ciò che lo spinge verso un certo comportamento, e da qui può immaginare come soddisfare completamente ciò che lo muove.

Nei cambiamenti di secondo ordine, o cambiamenti analogici, rientrano invece quegli insight che possiamo definire come legati alla parte emozionale, e quindi al sentire, o legati a esperienze, e quindi al fare. L'insight emotivo è una comprensione diretta, molto vicina all'esperienza di consapevolezza, che porta il paziente a scoprire qualcosa di nuovo. È qualcosa che scaturisce dal vissuto personale, da uno stare in un contatto profondo con quello che sente, e dà vita al processo spontaneo di riorganizzazione del vissuto esperienziale, alla ristrutturazione della percezione di sé e del proprio vissuto, verso l'accettazione di ciò che è. Questo tipo di insight ha come orizzonte l'autenticità, porta alla luce emozioni e sentimenti prima inconsapevoli, e li mette a disposizione diretta del paziente.

Gli insight esperienziali avvengono all'interno dell'esperienza, e

si arricchiscono, rispetto a quelli legati al sentire, anche del fare. Si tratta fondamentalmente di guidare il paziente verso lo scoprire come sente e come agisce nell'esperienza vissuta. È scoprire che per esempio non solo può stare in una paura che accompagna una esperienza percepita come minacciosa, e tollerarla, ma anche esprimerla, accompagnando al sentire il fare. L'emozione diventa qualcosa con la quale fare qualcosa, assaporando così un rinnovato senso di potere e efficacia nella propria esistenza. Il fare esperienza non solo facilita questo tipo di insight, ma crea le condizioni per cui la scoperta può essere pienamente assimilata dal paziente.

Cambiare dall'interno

Durante il percorso terapeutico, di seduta in seduta, se si procede per via analogica sono i significati che si plasmano su ciò che arriva a consapevolezza, e l'esperienza terapeutica porta con sé una ristrutturazione dell'organizzazione del sistema che arriva a produrre comportamenti qualitativamente nuovi. Questo tipo di cambiamento avviene in seno all'esperienza vissuta. In terapia della Gestalt si cerca, ove fattibile, possibile o necessario, di bypassare il pensiero digitale, il cui figlio è principalmente il linguaggio parlato, e di portare il paziente verso un'esperienza che coinvolga semplicemente il suono, il movimento, l'immaginazione. Il vissuto esperienziale destruttura e trasforma l'intero sistema, e per dirla con il linguaggio dei sistemi complessi, la traiettoria di evoluzione salta da un attrattore a un altro.

Il sistema, per compiere questo salto, ha bisogno di abbastanza energia che lo faccia uscire dal minimo locale (attrattore) in cui si trova. Nel sistema psichico umano quest'energia si chiama emozione e scelta. Mettere energia nel sistema attraverso il contatto e la consapevolezza con le emozioni vissute all'interno dell'esperienza non basta per promuovere il cambiamento. Il sistema, avendo una sua organizzazione adattiva, ci fa qualcosa con questa energia. Ed esistono due possibili scenari: tale energia viene assimilata all'interno del sistema ristrutturando alcune delle relazioni che esistono tra le parti e spingendolo verso una nuova

organizzazione, oppure, se l'instabilità è troppa, il sistema tende a ripristinare l'organizzazione pre-esistente.

Sta al terapeuta calibrare il tiro: come se dovesse fare canestro, con poca energia non succede niente, con troppa energia la palla sbatte nel tabellone e se ne torna indietro. L'esperienza deve poter essere assimilata dalla vecchia organizzazione, da qui l'importanza della gradualità di ciò che viene proposto al paziente (Zinker, 2002). Le esperienze in terapia, accompagnate alla consapevolezza di ciò con cui il paziente entra in contatto, sono novità che se entrano dentro il sistema riescono a provocarne una nuova organizzazione.

Se si pensa al cambiamento all'interno della cornice dei sistemi autopoietici, difficilmente possiamo aspettarci un cambiamento diretto e prevedibile dall'interazione che il paziente ha in seduta con il terapeuta. Il cambiamento avviene quando il paziente porta al suo interno, dentro la sua organizzazione, ciò che accade nella relazione terapeutica. In questo senso il terapeuta deve prima di tutto mettersi nei panni del paziente, non solo per entrare in un contatto empatico con lui, cioè sentire l'effetto che gli fanno i vestiti della persona che ha davanti, ma anche per avere la possibilità di far entrare dentro il sistema interno del paziente le esperienze che fa in seduta, come per esempio utilizzare forme di linguaggio, metafore e immagini comprensibili per il paziente. Con l'esperienza, se masticata, digerita e assimilata, si cambia l'organizzazione, si cambia lo sfondo, il panorama dove il paziente si muove o nel quale è imprigionato. Nuovi attrattori emergono e vecchi attrattori spariscono. Lavorare a stretto contatto con le emozioni e con la scelta è un modo per “pompare” energia nel sistema e farlo uscire dallo stato in cui si trova imbrigliato.

Il sistema complesso è un sistema “robusto”, per cui la sua organizzazione, la sua coerenza, non è facilmente modificabile. Non è cambiando gli elementi, presi uno per uno, che si può provocare il cambiamento in un sistema complesso. L'abilità del sistema di auto-organizzarsi è la conseguenza delle proprietà delle parti interagenti e del modo in cui si relazionano. Così come Lewin vede il comportamento come funzione di personalità e ambiente, così la teoria dei sistemi complessi vede il comportamento del

sistema come funzione delle proprietà degli elementi e delle regole di interazione. È come dire che la qualità di una squadra di calcio dipende dalle abilità dei singoli giocatori e dai loro schemi, dall'organizzazione di gioco.

Piccoli spostamenti, come quelli che avvengono solitamente nelle sedute psicoterapiche, possono provocare enormi mutamenti nell'esistenza. Da una parte la psicoterapia può essere intesa quindi come un processo per facilitare la transizione tra la vecchia e la nuova organizzazione, dall'altra può essere immaginata come una fonte di destabilizzazione che spinge inevitabilmente il sistema a saltare da un vecchio e obsoleto attrattore a uno nuovo, più funzionale e adattivo. È quello che in Gestalt si chiama il chiudere gli *unfinished business*, e il permettere il fiorire di nuove gestalt. In pratica non si lavora per portare il paziente verso una complessità realmente nuova, ma per ripristinarne una perduta per questioni irrisolte nel passato, quelle gestalt aperte che congelano lo sviluppo e la crescita, che chiudono il ventaglio delle possibilità di azione nel presente. È attraverso la presenza di difficoltà nel momento attuale che emergono con forza eventi passati, con i quali bisogna fare i conti; è nelle esperienze terapeutiche che la freccia del tempo si ferma, torna indietro a pescare ricordi, che vengono riportati, riattualizzati e affrontati nel presente, in modo tale che il sistema possa scongelarsi e riprendere la sua evoluzione.

Riorganizzazione

Una psicoterapia ispirata dalla teoria dei sistemi complessi e dalla complessità opera una sorta di armonizzazione degli elementi, delle parti intrinsecamente interagenti e determinanti lo stato del sistema complesso, lo stato del paziente, operando quindi per la rimessa in moto delle sue capacità auto-organizzative in modo che il tutto risuoni bene insieme. Tale armonizzazione spesso coincide con una riorganizzazione a partire dallo stato "iniziale" del sistema, dove per iniziale intendo l'episodio, il problema, il disagio o il tema portato dal paziente, sul quale sceglie di volta in volta di lavorare. La riorganizzazione degli elementi iniziali, delle loro relazioni e dipendenze, produce un effetto a

cascata che, in maniera matematicamente deterministica, ma non necessariamente determinabile, porta il paziente verso un diverso stato finale, del quale è possibile, a posteriori e sicuramente in maniera incompleta, cercare una sorta di linearità, una sensazione di coerenza, dove gli elementi trovano un nuovo posto e le parti sono in relazione in modo diverso rispetto a prima, dove nasce una nuova organizzazione. La coerenza, anche se sembra stabile, in realtà vive nel movimento tra polarità.

«Le oscillazioni e le contraddizioni, che emergono costantemente della rete di relazioni complementari e antagoniste, spingono continuamente il sistema a ristrutturare il suo equilibrio al fine di mantenere la sua coerenza interna (Guidano, 1988, p. 28).»

Ogni incontro tra polarità, ogni volta che gli antagonisti si incontrano in una relazione che li metta in contatto, cambia tutto il sistema, che si riorganizza intorno a una nuova forma di coerenza, di equilibrio. La trama del lavoro, lo sviluppo del tema va portato avanti con la logica organismica, partendo da una osservazione fenomenologica ed empatica, viaggiando accanto al paziente e prestando attenzione all'effetto che fa quello che succede, con semplicità. Da esperto di processo, lo psicoterapeuta opera all'interno della relazione terapeutica per modificare insieme al paziente le sue rigidità e il suo procedere lineare. Il cambiamento nell'ottica della complessità avviene grazie a processi di auto-organizzazione che producono comportamenti qualitativamente nuovi, comportamenti emergenti da una riorganizzazione del modo in cui le parti, le voci del mondo interno, interagiscono l'una con l'altra.

§ Tra complessità e semplicità nel processo terapeutico

Nella fisica dei sistemi complessi e dei processi stocastici, si usa parlare di master equation: si tratta di esporre in termini matematici le relazioni tra le variabili e i parametri della equazione che descrive l'intero sistema nel modo più semplice ed elegante possibile, di scrivere sottoforma di funzione le regole di evoluzione del sistema.

Per esempio, per simulare il complesso comportamento di uno stormo di uccelli, le regole da considerare sono tre: ogni volatile deve mantenere una distanza minima dagli altri oggetti dell'ambiente, inclusi gli altri uccelli; deve adeguare la propria velocità a quella degli altri uccelli nelle vicinanze; deve spostarsi verso il centro di gravità degli altri uccelli nelle vicinanze (Waldrop,1993).

Allo stesso modo, almeno all'interno della visione gestaltica, il comportamento dell'essere umano può essere ben rappresentato dal ciclo del contatto, un ciclo psicofisiologico attraverso il quale l'organismo incontra e interagisce con l'ambiente (Zinker, 2002).

Ciclo del contatto

Un esempio banale del ciclo del contatto può essere questo: sento una sensazione a livello della pelle, mi accorgo che ho i brividi e che ho freddo; ne divento consapevole e voglio che questa sensazione diminuisca; mi attivo per trovare qualcosa da mettermi addosso. Mi copro con una coperta, sento piano piano il corpo scaldarsi, e mi dedico ad altro.

Sulla falsa riga di questo semplice esempio, ci sono più cicli del contatto presenti contemporaneamente, per cui nello stesso momento posso sentire la sete, la noia per una conversazione che si è tirata troppo per le lunghe, lo stimolo ad andare in bagno, e così via. L'interesse è quello che mette ordine, che in una persona in contatto con se stessa è diretto dal bisogno emergente che preme di più, momento per momento. L'oggetto in primo piano, verso il quale si orienta il soggetto, presuppone uno sfondo. La figura che emerge dallo sfondo mette ordine nel mondo: l'uomo organizza il mondo con la percezione. Non si percepisce in modo lineare, costante e prevedibile, vedendo semplicemente un particolare dopo l'altro, ma a un certo momento si cominciano a cercare intenzionalmente particolari che concludano le gestalt in corso, che mostrino cioè insiemi sensati (Quattrini, 2007). Il processo figura-sfondo crea e dissipa le relazioni strutturali, organizzando il mondo in insiemi dotati di senso. Ogni processo coinvolto nella formazione della figura dallo sfondo tende a tirare fuori l'ordine

dal caos dei processi percettivi, a organizzare e mettere ordine nel campo percettivo; e lo sfondo, oltre a sostenere la figura, è quella parte di esistenza che spesso non viene vista, non viene presa in considerazione. Per il paziente lo sfondo non esiste, ma si fa sentire, sostenendo tutte le fantasie che incanalano l'esistenza verso un luogo piuttosto che in un altro.

Qualsiasi ciclo può essere interrotto, e il bisogno emergente non venire soddisfatto. Intervengono i cosiddetti meccanismi di evitamento (Polster, 1986; Zinker, 2002; Ginger, 2004). Questi meccanismi insorgono e sopravvivono proprio in virtù di un mancato contatto con il qui e ora del contesto in cui vivo: è come un cane che si morde la coda, è la mancanza di relazione con l'ambiente che porta a mancanza di relazione con l'ambiente. Si tratta di interruzioni dell'evoluzione del sistema, si tratta di momenti di stasi protratti più o meno lungamente nel tempo, in cui la dinamica del sistema è lineare, completamente prevedibile: il sistema tende a minimizzare le fluttuazioni della propria traiettoria riportandola sempre verso lo stesso punto. Se si parlasse di un sistema complesso, questo circolo vizioso diventa un "ciclo limite", per cui la traiettoria di evoluzione del sistema orbita intorno a un punto fisso e la relazione col mondo finisce per essere schiava dei meccanismi di evitamento.

Sentire, pensare, fare

Il ciclo del contatto, processo esperienziale per eccellenza, può essere ridotto all'osso nella sua determinazione, se si prende in considerazione come parametri di un'ipotetica funzione che lo descriva il sentire, il pensare e il fare (Quattrini, 2007). Così riassunto può sembrare riduttivo, tuttavia rende merito della complessità che sta nel fare esperienza. Io credo che non sia un punto di vista semplicistico, ma semplesso, cioè un modo semplice di riassumere il funzionamento umano mantenendo la sua complessità (Berthoz, 2011). All'interno del sentire coabitano sensazione, emozione, percezione e attenzione; nel pensare l'immaginazione, la pianificazione, la memoria, l'anticipazione del futuro e le aspettative, tutte sostenute da vari

tipi di connessioni tra loro (logica formale, dialettica, paradossale, circolare, trascendentale); nel fare l'agire e l'esprimere, la scelta, la direzione e l'intenzione dell'azione. Questi tre parametri sono interdipendenti, retro-interagiscono tra di loro, disegnano una evoluzione non lineare consegnando l'intera esistenza alla complessità. Inoltre, appare chiaro come questo modo di riassumere l'esperienza sia sensibile alle condizioni iniziali e contestuali (cosa sento), come sia imprevedibile, dipendendo dalla volontà e dal libero arbitrio (cosa penso, cosa voglio fare con quello che sento), e come realmente cambi l'evoluzione del sistema (cosa faccio). È un modello ricorsivo, a feed-back (cosa senti dopo aver fatto quello che fai), che influenza se stesso, che si sottopone ad auto-verifica e, per dirla con il linguaggio dei sistemi complessi, che evolve al margine tra ordine e caos. Questa "master equation gestaltica" colora il modo in cui tratto i miei bisogni, se e come li soddisfo, completando il ciclo per aprirne poi un altro, e così via.

È a partire dall'olismo di Smuts che sentire, pensare e fare diventano collegati in una unica totalità, per cui ogni fenomeno si arricchisce di sfumature sensoriali, motorie, emozionali, cognitive (Smuts, 1926). L'uomo non è a compartimenti stagni, tutto è collegato, tutto è insieme. È stato diviso in mente/corpo/emozioni/azioni per eccesso di semplificazione, per bontà di trattazione. Un buon lavoro gestaltico, che ritorni alla complessità dell'uomo, comporta il considerare i "parametri" della master equation che emergono durante le esperienze che il paziente fa.

Ovviamente è molto difficile scrivere in maniera rigorosa un'equazione che rispetti i tre parametri della master equation gestaltica sentire-pensare-fare, data la difficoltà di quantificare le sensazioni, i pensieri e le azioni; in senso qualitativo però è possibile lavorarci. Nel corso di una seduta psicoterapeutica l'applicazione di questa master equation permette al paziente e al terapeuta di semplificarsi la vita, isolando un momento, un qui e ora dell'esistenza, in cui il paziente si può concentrare su se stesso in relazione all'ambiente e alla situazione che racconta, può esplorare e verificare "il suo modo di", il suo processo nel contesto, e ogni parte coinvolta può esprimersi in base a

quello che sente, che pensa e che fa. Il terapeuta ha una mappa per districarsi nella complessità della seduta, per cui, nel caso mancasse uno dei parametri sentire-pensare-fare, può dedicarsi alla sua osservazione, oppure può utilizzarli tutti e tre, tenendo conto delle reciproche influenze che hanno, per guidare e sostenere il paziente nell'esperienza che fa.

Nella pratica terapeutica si tratta infatti di aiutare il paziente a organizzare la direzione della propria esistenza intorno a che cosa sente, a che cosa pensa in base a quello che sente e a che cosa fa in base a quello che pensa e sente. Il tema della seduta può partire da un pensiero del paziente, un qualcosa che prova, o che fa o non riesce a fare; ciò non ha molta importanza. Per lavorare in direzione della complessità è necessario creare ponti, mettere cioè in relazione quello che sento con quello che penso e con quello che faccio, collegando emozioni a sensazioni somatiche, pensieri a immagini e ricordi, azioni alla loro verifica, pompando circolarità nei processi emergenti nell'interazione col mondo, esterno o interno che sia. Complessificare il paziente è spesso aggiungere e mettere in relazione proprio ciò che fa con ciò che sente e pensa in una determinata situazione, è aggiungere informazione e disordine per giungere a un nuovo ordine, a una nuova organizzazione. La complessità del mondo interno è evidente quando il paziente impara come il suo sentire e il suo comportamento in un'area siano relativi ai suoi sentimenti e al suo comportamento in altre aree: emerge un'interdipendenza tra le polarità, tra le istanze, tra i bisogni e i desideri.

In sintesi

La complessità portata dal paziente nel contesto terapeutico si presenta con i tratti del confuso, dell'inestricabile, del disordine, dell'ambiguità, dell'incertezza. Da qui può sorgere nel terapeuta la necessità di mettere ordine rimuovendo il disordine, di scartare l'incerto, cioè di selezionare gli elementi più importanti, di disambiguizzare, distinguere, chiarificare e gerarchizzare, per poi tornare al complesso. Il lavoro terapeutico diventa così un miscuglio di ordine e disordine. Nell'esplorazione dei temi che

il paziente porta in terapia, il terapeuta rileva una tensione nella narrazione, nei fatti descritti, ed è questa tensione che prepara il terreno affinché qualcosa nella seduta succeda: sta al terapeuta mantenerla viva, senza risolverla o eliminarla. La tensione vive nell'incontro dialettico tra ordine e disordine, tra organizzazione e caos, tra verità storica e verità narrativa, tra univocità e ambivalenza, tra piacevole e spiacevole.

Complessità e semplicità sono due realtà incommensurabili, complementari e antagoniste, così come analogico e digitale, come sentire e pensare. Tradurre l'una nell'altra è impossibile, ma è possibile utilizzare entrambe le realtà nella pratica psicoterapica e quotidiana. Per vivere nel mondo è impossibile non semplificare. È pur vero che, in un certo senso, la terapia mira a complessificare la *weltanschauung* del paziente, riportarlo alla responsabilità delle sua vita, delle sue scelte, la responsabilità del suo libero arbitrio, della sua libertà. Il procedere terapeutico, in buona sostanza, è un dare respiro alla complessità passando necessariamente dalla semplicità organismica del paziente. Nel fare terapeutico della Gestalt si procede utilizzando sia il digitale che l'analogico. Il primo, con il suo procedere per deduzioni, inferenze, induzioni ci garantisce un'interpretazione della realtà pressoché stabile, consente di categorizzare, sistematizzare, significare il senso che il mondo ci fa. Il secondo, utilizzando la fantasia, il corpo e i propri sensi al servizio di un contatto pieno con un mondo complesso, permette di raggiungere una realtà fatta di senso, di significati come di significanti, di momenti e luoghi che possono dare vita a infiniti vissuti, dando respiro alla percezione del mondo in un continuo rimando tra ciò che appare e ciò che evoca. Procedere tra analogico e digitale permette di accendere e di sistematizzare le nuove esperienze che il paziente fa in terapia.

§ La semplicità al servizio della complessità

Uno dei punti di forza della psicoterapia della Gestalt sta nella sua semplicità di metodo, da mettere al servizio della complessità dell'esistenza, e proprio per questo, alla luce di quanto detto finora, voglio sottolineare alcune pratiche della terapia Gestaltica

che la rendono una terapia semplice; fare del procedere, del giocare tra semplicità e complessità, tra analogico e digitale, uno strumento di semplicità.

Deviare e aggiungere

I processi semplici, per diventare semplici, compiono una sorta di deviazione verso una complessità accessoria, che in realtà rende più semplice interfacciarsi con la reale complessità dell'esistenza. È quello che succede per esempio quando si chiede al paziente di calarsi in una sensazione, di darle voce, di metterla in scena, di esagerarla. Questi semplici inviti al paziente, sfruttando la ridondanza e la risonanza dei sistemi interni di elaborazione, spostano l'attenzione, aggiungono complessità. È un po' come prendere vie alternative per arrivare alla consapevolezza. La modularità di sentire, pensare e fare permette di adattare la terapia a ciò di cui il paziente ha bisogno. Sentire ha una propria funzione, così come pensare e fare; avendo funzioni separate, è possibile giocare con sentire, pensare, fare, a seconda di ciò che vogliamo ottenere nella seduta.

In psicoterapia della Gestalt si lavora molto aggiungendo, a ciò che il paziente porta, nuove consapevolezze, deviandolo verso una sua maggiore complessità e integrità. In fondo la terapia non è altro che un'aggiungere qualcosa a quello che già c'è, per dirla con una metafora è un riempire i vuoti, uno svuotare i pieni. Si può, per esempio, chiedere al paziente di localizzare nel corpo le sensazioni corrispondenti alle emozioni dichiarate: questa semplice richiesta aggiunge complessità all'espressione, e permette al contempo di verificare se le emozioni sono pensate oppure effettivamente sentite. Oppure si può entrare dentro il pensare, appoggiarlo sul sentire e collegarlo al fare, esplorarne le immagini e elaborarle.

Può capitare che quando il paziente sperimenta un aumento di complessità, una deviazione alla consueta relazione che ha con se stesso, possa provare un senso di confusione. Quando un paziente se ne va confuso è buona cosa nel suo percorso di complessificazione, significa che qualcosa, giocando con

le parole, si sta fondendo-con, la sua organizzazione si sta arricchendo, qualcosa che prima non c'era ora c'è, e bussa alla porta dell'integrazione. Il paziente sta procedendo nella sua strada verso il confronto, la coesistenza e l'integrazione delle parti interne.

La Gestalt può contare su una vasta gamma di deviazioni, di strade secondarie da intraprendere nel percorso verso la complessità rispetto al semplice dialogo tra terapeuta e paziente. Qualora questo si trovasse in uno stato di impasse, in cui i "non so", i "non riesco" si susseguono uno dopo l'altro, si può operare una deviazione verso modalità di espressione accessorie, ovvero lo si aiuta a esprimersi con disegni, suoni, gesti o movimenti, fino alla messa in scena e la drammatizzazione. È come se si passasse da una fase in cui tutto sembra congelato a una in cui qualcosa si rimette in moto, e precisamente si dà modo al paziente di accendere quei processi che finiscono sullo sfondo di una figura totalizzante, passando da un equilibrio statico a un equilibrio dinamico.

Il respiro

Il respirare è uno dei processi più semplici che l'essere umano ha in dotazione. La respirazione è automatica, è un meccanismo di sopravvivenza che arriva a essere fuori dalla consapevolezza; per esempio è impossibile decidere di smettere di respirare volontariamente.

In quanto esseri profondamente interconnessi, la respirazione non serve solo a continuare a vivere sul piano fisico, ma anche sul piano emotivo. Non è raro osservare nel paziente cambiamenti fisiologici di questa funzione, in concomitanza dell'emergere di particolari emozioni, cambiamenti che riportano alla natura etologica dei diversi stati emotivi. Se si ha paura il respiro si fa più veloce e meno profondo, preparando il corpo all'azione che sia essa di attacco o di fuga; con la rabbia, il respiro sembra caricarsi di energia; con la tristezza e il dolore, la respirazione sembra interrompersi, si fa intermittente, a singhiozzi.

Non solo il respiro racconta di ciò che accade nel mondo

interno, ma veicola la piena emergenza dell'espressione di quella emozione che inizia a muoversi nell'animo della persona. Se tale emozione non è accettata, non deve assolutamente presentarsi o è insostenibile, il respiro si blocca, congelando la persona nello stato in cui si trova, e l'emozione non esce, non incontra il mondo esterno, non disperde il suo carico di energia nel ambiente.

Aiutare e accompagnare il paziente nella respirazione è un modo semplice di accedere alla sua complessità emotiva, permette il ripristinare di quel naturale fluire che si è interrotto insieme alla respirazione. Una semplice proposta quale può essere il dire al paziente: "Respira..." apre spesso le porte a scenari imprevedibili, in cui il paziente diventa consapevole di cosa sta effettivamente provando nella situazione che sta raccontando o vivendo, rimettendo in moto il suo vivere, le sue capacità di sentire, di pensare, di agire, rimettendosi in contatto con se stesso e con il mondo.

Attenzione, concentrazione e consapevolezza

La terapia della Gestalt è la terapia della concentrazione. È attraverso la capacità di concentrare l'attenzione che si possono portare in luce gli evitamenti, gli autoinganni, e tutta quella gamma di convinzioni e comportamenti con cui il paziente tende a linearizzarsi, rendendosi prevedibile, limitandosi la sua libertà di scelta.

L'attenzione è un processo che semplifica, concentra su un'unica cosa inibendo tutto ciò che non viene messo a fuoco, limita e condensa il campo d'azione della consapevolezza su ciò che interessa, e allo stesso tempo può spostarsi, è adattabile alla situazione e alla volontà. È proprio per questo che spesso e volentieri la si utilizza in terapia per aiutare il paziente a rendersi conto dei suoi processi, del suo sentire, dell'ambiente che ha intorno. Si tratta di trasformare un'attenzione selettiva, involontaria e disfunzionale in consapevolezza di sé e della realtà. Per esempio basta fissare l'attenzione sul respiro perché mi renda conto se sto bloccando o sto in contatto col mio sentire. L'attenzione è uno dei pilastri della terapia della Gestalt, senza di

questa non c'è consapevolezza.

L'attenzione, se ben utilizzata, serve a diventare pienamente consapevole di tutti i dettagli verso i quali si dirige, e spesso è una porta verso la complessità che colora ogni fatto di vita. Per esempio, se racconto di un episodio in cui mi sono infastidito, come un colloquio di lavoro andato male, concentrandomi sul mio vissuto nell'episodio posso, da un lato, scoprire che provo rabbia per un rifiuto mal celato, dolore perché mi ero illuso di avere la strada spianata, solitudine perché mi sento abbandonato. In buona sostanza posso rendermi conto di tutto ciò che ho evitato di guardare. Un'attenzione semplificante, che si limiti a una "prima occhiata", che si fissi solo su ciò che è in primo piano, è semplicemente un modo di evitare di vedere quello che non voglio vedere. Un'attenzione che sia semplice scambia continuamente la figura con lo sfondo, sviscerando e arricchendo questa dinamica, e la complessità della sua natura.

E un'attenzione che fluttua è proprio quella che viene utilizzata dal terapeuta, che ne fa un uso complesso, in quanto lo sguardo, in seduta, si posa contemporaneamente su di sé, sul paziente e sulla relazione tra terapeuta e paziente.

Contestualizzare l'esperienza

La Gestalt è particolarmente specializzata nel prendere in considerazione il contesto, nel riconoscere la complessità dell'intreccio organismo-ambiente. Chiedere al paziente di riferirsi a un episodio concreto sembra apparentemente limitare, semplificare il problema o la questione portata in seduta. In realtà questa pratica complessifica, in quanto reinserisce il sistema uomo nel sistema ambiente, due sistemi complessi in perenne relazione tra loro, e questo di certo non riduce la complessità della situazione. I sentimenti, le opinioni, gli atteggiamenti e i comportamenti sono estremamente complessi. Lavorare attaccandosi all'episodio concreto permette di trattare tutto ciò con semplicità, lasciando emergere quello che il contesto, naturalmente, richiama.

La prassi gestaltica lascia la persona protagonista del suo libero arbitrio. Sta al paziente assumersi la responsabilità delle sue

scelte, sta al paziente addestrarsi a sostenere il peso della sua libertà. Tutte le scelte possibili hanno a che fare con le risorse, i limiti e le prospettive presenti in un determinato momento e in un determinato spazio, vale a dire nel contesto al quale il paziente si riferisce. È per questo che il “lì e allora” di un episodio concreto viene riattualizzato nel qui e ora della seduta; non c'è veramente possibilità di prendere decisioni al di fuori di un contesto, decisioni che siano, oltre che pensate, sentite.

La ricerca del particolare, dello specifico, della situazione precisa che spesso si fa in psicoterapia della Gestalt per circoscrivere l'episodio a cui si riferisce il paziente, oltre che servire a creare la cornice ottimale per potergli permettere di ricontattare l'esperienza che ha vissuto e riattualizzarla nel qui e ora, risponde anche a quel principio ologrammatico postulato da Morin: nel tutto c'è il particolare, nel particolare c'è tutto.

Riferire un'emozione, inizialmente indifferenziata, a qualcosa di concreto è un modo semplice di semplificare il vissuto, dà la possibilità di fare qualcosa con quello che si sente. Il fare terapeutico della Gestalt gode di un certo pragmatismo, nel senso che punta al concreto, alla verifica di ciò che si sente in relazione a un oggetto intenzionato e ai passaggi logici che si appoggiano su questo sentire. Può sembrare semplicistico, ma in realtà è un buon modo di rendere merito alla complessità dell'insieme persona-ambiente: le difficoltà che i pazienti portano in psicoterapia sono ostacoli del quotidiano, legate a difficoltà pratiche, che si appoggiano su profondità psicologiche.

Rallentare il processo

Rallentare il processo, scomporlo in parti più semplici per poi tornare al tutto funziona un po' come compiere un movimento alla normale, consueta velocità, oppure compiere il medesimo movimento in un tempo maggiore, rallentandolo. Il movimento è frutto di una complessità di muscoli, tendini, intenzioni. Compierlo rallentato permette di porre l'attenzione prima su una parte del processo, poi su un'altra, poi su un'altra ancora e così via. Permette di accorgersi dei muscoli impiegati nell'azione,

delle parti che lo compongono, dei bisogni che lo spingono, delle intenzioni che lo guidano e dell'effetto che fa. Rallentare permette, per un momento, alla confusione della complessità di dipanarsi. La apparente semplificazione data dal rallentamento della narrazione del paziente è al servizio della complessità dell'esistenza, in quanto rallentando si intravedono nuove strade, e il ritorno alla complessità sta nel fatto che tali strade sono possibili scelte, sono percorribili se portate a consapevolezza.

È così che in seduta, a partire dal sintomo, da una situazione che il paziente vuole cambiare, dalla pelle, si arriva in profondità, a lavorare con quelle parti che non trovano direttamente voce nella scena, ma ne condizionano il sapore. Rallentando il processo relativo all'episodio portato dal paziente, favorendo la concentrazione su ciò che succede e su come se ne accorge, come se vedesse un film a rallentatore, si fa sì che dalla situazione iniziale si sviluppi il tema, solitamente di più ampio respiro, che arriva ad abbracciare non solo l'episodio in questione, ma l'intera esistenza. Per aiutare il paziente nell'esplorazione dei suoi processi, il terapeuta può fare delle domande sull'ambientazione, invitandolo a descrivere la scena con altri dettagli sensoriali, a rivivere l'esperienza al tempo presente, come se stesse succedendo qui e adesso, con lo scopo di evocare le sensazioni che sta vivendo nelle esperienze riattualizzate, senza correre, senza saltare parti della trama, senza spingere i processi che naturalmente si susseguono.

Rallentando il processo di cui fa esperienza, quegli aspetti su cui è possibile operare una scelta diversa si illuminano, allargando il ventaglio della creatività e del libero arbitrio, complessificando così la sua realtà. Ampliando e restringendo il campo, accelerando e rallentando il processo, facendolo "respirare" sia metaforicamente che letteralmente, il paziente si immerge nella sua complessità.

Aggiungere differenze

All'interno della seduta psicoterapeutica, se il tema si presta, un processo semplice che devii verso la complessità è quello di far sperimentare uno stesso episodio da punti di vista differenti.

Ciò può essere fatto per esempio attraverso la drammatizzazione: il paziente può esprimersi a parole, attraverso la postura e movimenti del corpo, attraverso il suono della voce. Non è tanto importante la modalità, quanto che il paziente faccia esperienza della differenza, e dell'effetto che gli fa.

In alcuni casi può essere lui stesso in un primo momento a rivivere l'episodio nei suoi panni, in un altro momento può mettere in scena la stessa esperienza come se a viverla fosse sua madre, oppure può cercare nella sua memoria due diversi episodi, in cui in uno si è permesso di esprimere l'emozione che lo animava e in un altro no, e rivivere le due esperienze facendo bene attenzione a che cosa cambia dentro di lui e intorno a lui.

Si percepisce per differenza. Aggiungere differenze ha diversi vantaggi, tra cui quello di far rendere conto al paziente che non è, ma esiste, e quindi è quello che fa con quello che gli succede che lo colloca nel mondo. Gli permette anche di prendere consapevolezza riguardo a ciò che fa di piacevole o spiacevole, di stabilire un contatto prolungato e variegato con ciò che succede, di aggiungere una complessità accessoria per poi scegliere che cosa fare.

L'esplicito e l'implicito

Il linguaggio ha una struttura, una grammatica che definisce un insieme di regole semantiche e sintattiche che determina quali successioni di parole avranno un senso e quali no. La struttura del linguaggio può pertanto essere compresa come un insieme di schemi costanti e regolari.

Il linguaggio è uno di quei processi che circolano nel mondo interno e che lo mettono in comunicazione con il mondo esterno, per cui diventa specchio del proprio vissuto: è attraverso il linguaggio che il pensiero rielabora e porta fuori da sé la traccia lasciata dalle esperienze che la persona vive. Spesso il racconto che il paziente fa in seduta è disordinato, caotico, pieno di omissioni (seleziona ciò a cui presta attenzione, escludendo ciò che viene omesso), di trasformazioni (deforma l'esperienza, che viene così assimilata in modo tale da confacersi alla sua visione del mondo) e

generalizzazioni (perde la singolarità dell'esperienza, che diventa una categoria generale in cui far rientrare ciò che accade). Questo, oltre a confondere la comunicazione, disperde la qualità del contatto che egli fa col suo mondo interno (Bandler e Grinder, 1981).

Un possibile intervento in questo senso è quello di semplificare, linearizzare al massimo la comunicazione applicando rigidamente le regole della grammatica. Si tratta di riordinare l'esperienza sul modello delle regole sintattiche e semantiche: per esempio parlare in prima persona, specificare a chi o a cosa ci si riferisce e che si intende proprio con quella parola utilizzata, scegliere l'oggetto e il soggetto del discorso per poi tornare al complesso, all'effetto che fa. Ciò che nel linguaggio resta implicito, rimane oscuro anche alla consapevolezza; esplicitare l'implicito è un metodo semplice per far emergere la complessità. Può succedere che, per esempio, un paziente si lamenti del fatto che non viene mai aiutato da nessuno quando ne avrebbe bisogno. Esplicitare l'implicito in questo caso è far immaginare al paziente una situazione in cui si rende conto che avrebbe effettivamente bisogno di aiuto (sostituendo il "mai" con "quella volta che..."), e aiutarlo a focalizzare la persona dalla quale vorrebbe aiuto (da "nessuno" a "mio padre" per esempio). Egli può arrivare così a rendersi conto che il suo bisogno di aiuto viene espresso come una pretesa, piuttosto che come un prendersi la responsabilità di dichiarare, di chiedere aiuto proprio a quella persona dalla quale lo vuole ricevere. Da una lamentela si apre un mondo intero, un mondo che parla di esistenza, di partecipazione.

L'intenzione: perché, come, per cosa

I processi semplici, processi semplici di complessità, tengono conto dell'esperienza passata e anticipano quella futura, connettono passato e futuro nel momento presente. Si può pensare all'intenzione come al "tendere verso", come un albero che affonda le sue radici nelle motivazioni e in tutto ciò che le muove e che proietta i suoi rami verso gli scopi. L'intenzione si palesa nel momento presente, e si declina per diversi livelli di complessità:

c'è una complessità strutturale, il “perché”, frutto dell'evolversi del sistema, della sua storia e quindi del suo passato; una complessità funzionale, il “per che cosa”, che richiama lo scopo, ed è pertanto orientata al futuro; una complessità processuale, il “come”, che rende merito dell'evolversi nel momento presente del sistema. Queste tre complessità emergono tutte nel momento presente.

Ogni processo che si muove nel paziente prende le mosse dalla motivazione e dai bisogni, guida verso uno scopo attraverso un come, che definisce in buona sostanza il modo di procedere. L'intenzione dà la direzione lungo la quale ci muoviamo nel mondo.

Rendere il paziente consapevole della sua intenzione è di per sé terapeutico. Bisogna chiarire motivi e scopi, e conseguentemente favorire la presa di coscienza del processo che egli mette in atto. Il lavoro con l'intenzione passa da una sorta di esame di coerenza di processo: quanto ciò che faccio è funzionale allo scopo? Quanto soddisfa il bisogno che preme? Come si realizza l'intenzione?

Intenzione e comportamento sono due momenti ben distinti, e se il comportamento trova la propria ragione d'essere nell'intenzione, trova comunque diversi modi per realizzarsi. In psicoterapia della Gestalt l'intenzione, insieme alla responsabilità, ha anche l'importante funzione di prodromo della scelta, del decidere sul da farsi. Senza prospettiva, senza intenzione, non ci può essere decisione, e senza di questa non ci può essere movimento che sia consapevole.

Spesso il paziente che riferisce di un problema, che porta un tema sul quale vuole lavorare, un qualcosa che vuole cambiare, si sente bloccato: vuoi che siano inaccessibili le motivazioni che lo spingono, confuso l'obiettivo che vuole raggiungere o che non sia soddisfacente la qualità del ponte tra motivi e obiettivi, tra bisogni e scopi. Per semplificare la complessità del disagio che il paziente porta occorre lavorare tenendo bene a mente che egli, nella sua organizzazione, ha sempre un'intenzione, ha un perché, un per cosa e un come che insieme concorrono nel definire quello che vuole. Bisogna per un attimo scordarsi della complessità, e lavorare come se si fosse davanti a qualcosa di complicato, cioè

si procede scomponendo il tutto in parti più semplici per poi ricomporre l'insieme, lavorando sulla esplicitazione dei bisogni, la definizione degli scopi, ed esplorando i possibili come.

Fantasia e immaginazione

Lavorare con la propria fantasia è un qualcosa di semplice, di dato per natura. Grazie alla fantasia l'uomo immagina e anticipa, connette passato, presente e futuro. La fantasia è semplice e complessa allo stesso tempo perché anche se possono essere pochi i suoi ingredienti di base, combinati tra loro creano interi mondi.

Nel lavoro terapeutico, l'utilizzo della fantasia permette sia al terapeuta che al paziente di sganciarsi dal reale, e di viaggiare dentro un'esperienza che, anche se solo fantasticata, è comunque esperienza. La fantasia guida all'interno dell'immaginario, dove si intrecciano memorie e desideri. L'immaginario apre a quello spazio speciale che non è né interno né esterno al paziente, ma che si colloca a metà tra i due campi. L'immaginazione è configurazione di senso appoggiato su un campo relazionale che guarda sia dentro che fuori (Quattrini, 2015b).

All'interno della seduta la fantasia può essere messa su dal paziente come dal terapeuta, fino a essere co-creata dai due. Vivendo la fantasia, immergendocisi e immaginandosi come se si stesse veramente camminando nel paesaggio fantasticato o parlando con la persona immaginata, incarnandosi nella fantasia, si ha la possibilità di contattare e soddisfare quei bisogni che spesso nella vita quotidiana possono venire censurati, dimenticati, apparentemente lasciati da parte. Per aprire il mondo interno bisogna far immaginare il paziente, immaginare, e ancora immaginare, riaccordando e legando il flusso delle immaginazioni. L'immaginazione, e il lavoro con le immagini, permette di arrivare diretti all'emozione che la sostiene, bypassando i pensieri, spesso frutto di preconetti, introietti e esperienze passate che inquinano il presente. Immaginare porta alla luce ciò che l'intero organismo sta vivendo.

È un po' come accade nel sogno, da sempre ritenuto portatore

di importanti messaggi esistenziali, espressione di bisogni e desideri inconsapevoli. Il vero vantaggio dell'utilizzo della fantasia è che si procede per via analogica, la via complessa per eccellenza. All'interno della fantasia posso progettare e verificare l'effetto che fa ciò che immagino, ciò che trasformo. Anche le libere associazioni sono un modo per far emergere in superficie ciò che preme, un modo per staccare il controllo, per smollare i meccanismi che portano all'evitamento. Il processo che porta avanti le libere associazioni è piuttosto semplice: "dì la prima cosa che ti viene in mente, poi la seconda, la terza, poi ancora e ancora...". È un modo analogico di utilizzare una modalità digitale qual è il linguaggio verbale; un'aggiunta di complessità e incertezza nel percorso verso la consapevolezza.

Come il sogno, le libere associazioni e le fantasie non sono interpretabili, proprio in quanto complesse, imprevedibili e caoticamente non-deterministiche. Servono semplicemente da porta verso il proprio mondo interno; non la porta principale, ma una sorta di entrata di servizio che proietta in parti di sé spesso inesplorate.

Metafore

Etimologicamente, metafora significa trasportare da un posto a un altro. In psicoterapia, si usa la metafora con lo scopo di evocare, accendere il senso che essa porta con sé, per lavorare poi con il paziente e col senso che ha per lui. La metafora, il "come se..." permette al cliente di vedere una nuova possibilità di relazione con se stesso, con gli altri e con il mondo; apre a nuove possibilità di movimento. La metafora mette in moto la complessità del paziente e favorisce l'emergenza, l'invenzione, la creazione, la scoperta.

Entrare nel campo delle immagini metaforiche richiede uno spostamento dell'attenzione dal significato logico, associato al contenuto della comunicazione, al significato analogico, associato all'immagine metaforica, connettendo per via non-lineare cose diverse e anche lontane tra loro (Kopp, 1998). La metafora non spiega e non si spiega, lavora su un piano analogico e come un

infinito gioco di specchi rimbalza senso all'infinito, portando il paziente a scoprire qualcosa su di sé. "Mi sento come un uccellino caduto dal nido" potrebbe essere la metafora di un paziente che si sente lontano dalla sua famiglia. Tale vissuto si potrebbe esprimere anche in modo diverso, con un'altra metafora, come per esempio "... è come se fossi un pallone calciato lontano" oppure "quando la domenica vado a pranzo dai miei, è come se mi servissero piatti di plastica, mi sembra di mangiare polistirolo". Ovviamente non c'è una metafora più giusta delle altre, ma ognuna ha senso se produce senso nel paziente che così si esprime. Ogni metafora trasporta, apre su un particolare panorama, a seconda dell'effetto che fa su chi la produce e su chi la ascolta; arricchisce la narrazione di un disagio, di un dilemma, di una esperienza. La metafora aiuta paziente e terapeuta a illuminare la complessità di un vissuto che sarebbe difficilmente evocabile con una seppur rigorosa e dettagliata descrizione.

L'analogia infatti ha una portata diversa dalla somiglianza. Andare avanti per somiglianze è in un certo senso un procedere più lineare, e alcuni oggetti possono assomigliare ad altri per certo numero di caratteristiche in comune. Per analogia invece posso connettere cose che hanno poco in comune, anche solo minimi dettagli: posso evocare le mie vacanze al mare a partire da una bevanda al gusto di cocco. La somiglianza tira le somme, categorizza; l'analogia crea ponti, mette in relazione mondi lontani.

Nella metafora l'attenzione non è posta sulla somiglianza tra due cose, ma sulla somiglianza tra le relazioni di due cose che potrebbero anche essere decisamente diverse tra loro (Bateson, 1972). La metafora crea sintesi: chi fa una metafora dipinge un quadro con le parole, combinando e di fatto integrando la comunicazione non lineare immaginifica con la comunicazione lineare verbale. Nel lavoro con le metafore si creano ponti tra il digitale e l'analogico, e la metafora è un'apertura alla complessità dove il paziente può collegare effetti a ricordi, a concetti, a esperienze, arricchire e riorganizzare la sua rete di sensi e significati in modo che ciò che è vissuto diventi per lui comprensibile e fruibile.

Rasoio di Ockham e paradosso

Il rasoio di Ockham è un principio metodologico per cui, nella scelta tra un ventaglio di dimostrazioni o soluzioni, è meglio propendere per quella più semplice, che non aggiunga elementi, passaggi e ipotesi inutili alla spiegazione di un certo fenomeno: a parità di elementi la soluzione di un problema è quella che è più semplice. È un procedimento brutale, che taglia tutto ciò che non è strettamente necessario, e che ha contribuito non poco al progresso del pensiero scientifico moderno.

Applicare il rasoio di Ockham nella psicoterapia, dove la ricchezza crapulona della complessità dell'esistenza è protagonista, sembra un paradosso. In realtà, spesso proporre al paziente “una via di uscita semplice”, banalmente calata nel contesto, permette di fare luce sui suoi processi di evitamento. Si tratta di vedere l'ovvio. Gli aspetti più importanti sono spesso nascosti a causa della loro semplicità e familiarità, e anche se stanno sotto il naso siamo incapaci di vederli (Wittgenstein, 1968).

Dalla semplicità della proposta si può avere facilmente accesso al complesso mondo interno del paziente, attraverso la semplicità si può portare in figura tutte le parti intrecciate le une con le altre, e permettere così al paziente di affacciarsi su quello che si muove al di sotto della superficie del disagio, della situazione bloccata. Metaforicamente si tratta di proporre il bandolo della matassa e potersi poi focalizzare sugli specifici nodi che rendono la matassa inestricabile. Si tratta di considerare il semplice e il complesso insieme, di procedere con un piede nel riduzionismo e uno nell'olismo, considerare le parti e il tutto, confidando che il tutto è più delle parti e le parti sono più del tutto.

La proposta semplice può assumere i contorni di una provocazione, di uno svelamento, di un paradosso, di un nuovo punto di vista sulla situazione spogliata momentaneamente di tutti i vincoli che il paziente si dà, per cui la soluzione più semplice gli appare impossibile. Questo naturalmente non ha pretesa di vestire i panni del consiglio, quanto di dare uno scossone a tutto il sistema nel quale il paziente si è imprigionato.

Prendiamo per esempio che il paziente, in una seduta, voglia

lavorare sul fatto che si sente estremamente a disagio ad andare a cena dai suoi genitori. Alla domanda “cosa ti immagini che potrebbe succedere?” questo risponda “ho paura che venga fuori che mi sono separato dalla mia compagna, cosa di cui i miei genitori sono all’oscuro”.

La proposta semplice, il rasoio di Ockham “immagina di dirlo ai tuoi genitori” farà emergere tutto ciò che sostiene il permanere del disagio nel paziente, mettendo in luce il suo gioco dell’auto-tortura, dove per prevenire un pericolo immaginato taglia via tutto ciò che potrebbe vivere nell’esperienza che evita di fare.

Se la via semplice non appare ai suoi occhi praticabile, probabilmente significa che alcuni impliciti bloccano la strada. Accendere su questi la luce permette di lavorarci, tessendo i fili della semplicità in un intreccio complesso che anima il mondo interno del paziente. Il rasoio di Ockham semplifica il complesso, e costringe il paziente a fare i conti con ciò che evita.

La sintesi del terapeuta

Spesso i pazienti sembrano complicarsi la vita. Schiavi della propria nevrosi, nel racconto del problema, nella rivelazione del tema proprio di ogni seduta si evidenzia spesso un arrampicarsi sugli specchi, un giustificare il proprio comportamento, sacrificando il contatto con quello che effettivamente c’è (“non chiedo perché pare brutto”, “devo fare da solo”, “nessuno mi può aiutare”...). Proporre al paziente una sintesi di ciò porta è semplificare la complessità che sottostà alla narrazione che egli fa di sé. Ciò può essere fatto prendendo tutto il groviglio di fatti, persone e vissuti, e restituirlo pulito di tutte le giustificazioni, dei nessi causali che il paziente si dà, riassumendo e sintetizzando ciò che porta. La sintesi che viene proposta dal terapeuta, utilizzando ciò che ha detto il paziente e aggiungendo le proprie parole secondo ciò che appare fenomenologicamente, mutila la ricchezza del racconto, e allo stesso tempo permette di concentrarsi su ciò che è rilevante, su ciò che emerge dallo sfondo confuso del racconto. Ciò permette, oltre che a creare un ponte relazionale tra terapeuta e paziente su cui passa comprensione, di guardare “alle

cose stesse”, per quello che sono.

Può accadere, per esempio, che il paziente si trovi incastrato nel gioco della pretesa, per cui soffre se il partner non gli dà spontaneamente ciò di cui sente avere il bisogno. In questo caso il terapeuta può operare riformulando ciò che porta il paziente, con lo scopo sia di avvicinarsi al mondo del paziente, sia di descrivere e circoscrivere i confini della proposta di lavoro che si va man mano delineando. Restando all'interno dell'esempio, la sintesi del terapeuta potrebbe essere “sembra che se non ti danno quello che vuoi, o batti i piedi o rinunci ad averlo”.

Naturalmente la sintesi del terapeuta non è un troncare via tutto ciò che ne sta fuori. È un focalizzarsi, momentaneamente, su quei processi che si muovono nel paziente e di cui non ha consapevolezza, o a cui non dà importanza. È un po' come mettere la punteggiatura in una frase, dare nuovo ritmo alla narrazione, che guadagna così in complessità.

La sedia vuota

La sedia vuota è forse la più famosa pratica gestaltica. Credo che l'utilizzo della sedia vuota, del dialogo con se stessi, sia uno strabiliante e semplice strumento di complessità. Si tratta di “sdoppiare” il paziente, di creare fisicamente lo spazio attraverso il quale le sue polarità posso incontrarsi. È un metodo incredibilmente efficace di mettersi di fronte alla propria complessità, di auto-svelarsi le proprie ambivalenze. Il panorama che il paziente osserva si amplia e si popola di vita quando alla narrazione che fa di sé vengono aggiunti i suoi personaggi interni, e il racconto diventa dialogo.

La sedia vuota non è solo un guardarsi. Qui si va oltre la consapevolezza, si entra direttamente nel creare e nel maneggiare la relazione tra sé e sé. Quando le polarità si incontrano, ci si trova dritti davanti all'incertezza: le due parti si riconosceranno? Riusciranno a esprimersi, a parlare ognuna di sé? Avranno empatia l'una dell'altra? Esprimeranno i propri desideri? Faranno le loro proposte? Metteranno su uno scambio?

Con la sedia vuota la complessità del paziente si moltiplica,

specialmente se sulle sedie si alternano più parti in conflitto. Mettere le parti una di fronte all'altra, far partire il dialogo e lo scambio dà decisamente l'impressione che il paziente si stia rimettendo moto. Creare uno spazio nel mondo esterno, che sia un rimbalzo di quello che si viene creando nel mondo interno, scioglie la stabilità strutturale che spesso blocca il paziente e la trasforma in un fluire di processi.

Lo spazio che si crea tra le due polarità che si incontrano sulle due sedie nasce dalle loro differenze, e se tra queste si crea un contatto empatico, se entrambe si riconoscono il proprio diritto di esistere e di lavorare per il bene dell'intera persona, se riescono a entrare in contatto con il sentire dell'altra parte e al tempo stesso con il proprio sentire, se il paziente riesce momentaneamente a dividersi senza confondere queste due esperienze interne, se le parti riescono a scambiare qualcosa, lo spazio che le divide si riempie di ponti, di possibilità.

La pratica della sedia vuota è mettere in scena e ravvivare una dialettica che si era spenta, dove tra le due polarità in antitesi possa nascere la scintilla di una sintesi creativa. Per creare questo spazio bisogna aggiungere complessità, come se si aumentassero i pazienti in seduta, per lavorare direttamente con le polarità, dal vivo. In buona sostanza si tratta di lavorare con il sistema interno del paziente: bisogna occuparsi che ogni parte sia in contatto con l'altra, e con il proprio sentire, pensare e fare. La sedia vuota è una tecnica che devia verso una complessità accessoria, che rende più semplice il trattare con la complessità interiore del paziente, che può così riprendere in sé le proiezioni, l'energia e l'esperienza a cui ha rinunciato, guadagnando in complessità e integrazione, e tornando a percorrere il cammino verso la crescita e l'evoluzione nella sua vita.

Conclusioni

La complessità è una visione del mondo, che invita a non perdere di vista il reale intreccio che caratterizza la vita umana, a mantenere viva l'ambivalenza, e l'interesse per la scoperta. La complessità riprende per certi versi le idee figlie di una epistemologia costruttivista per cui qualsiasi cosa emerga dallo sfondo del mondo è frutto dell'interazione tra osservatore e osservato, rende merito al concetto olistico che sostiene che l'insieme è più della somma delle parti e allo stesso tempo apre all'osservazione di come l'organizzazione, la relazione e le caratteristiche delle singole parti emergano nella totalità. La complessità sta nell'esperienza vissuta, è ciò con cui quotidianamente ognuno di noi si confronta, è ciò che ci determina, è ciò che determiniamo. È rete e concatenazione di cause, è multifattorialità, è apertura all'ignoto, al possibile, alla creatività come possibilità di creare ciò che prima dell'atto di creazione non esiste.

Il rischio insito nel parlare di complessità in questi termini, come accade in quei processi logici dove i pensieri si rincorrono e ricadono su loro stessi fino ad arrivare al nulla cosmico, è di trovarsi spiazzati, spaesati, davanti al fatto che la singolarità e l'incertezza sono le grandi leggi dell'universo. Si rischia di sprofondare in una sorta di rassegnazione di fronte agli eventi, che appaiono troppo lontani, di una incomprensione inavvicinabile, di sentirsi impotenti davanti a un destino che è storia, evoluzione o traiettoria mai scritta a priori, dove sembra quasi impossibile dirigere la propria esistenza verso sentimenti, pensieri e azioni di valore.

Questo è quello che succede se la semplicità finisce troppo sullo sfondo, man mano che al complicato si sostituisce il complesso, se la semplicità viene demonizzata come se fosse una scure che taglia le gambe a una realtà troppo complessa da poter essere sintetizzata in termini semplici. Se si abbandona e si dimentica la

semplicità, si rischia di smarrirsi nella complessità.

Per questo credo che la complessità, soprattutto per essere trattata all'interno di un processo psicoterapeutico dove si lavora a stretto contatto l'esistenza di una persona, abbia bisogno di un approccio semplice, dove con semplice intendo fruibile, concreto, che possa essere maneggiato. Ed è proprio per questo che voglio, in un certo senso, riabilitare la semplicità, affiancarla alla complessità, piuttosto che sacrificarla a questa. Una semplicità che non dimentichi la complessità, che permetta all'essere umano di riuscire a muoversi in un mondo complesso. Una semplicità che si metta al servizio della complessità.

In psicoterapia, lavorare in modo semplice non significa classificare, etichettare, applicare protocolli. Questo è un lavorare semplificante, che taglia le gambe all'unicità e alla singolarità che caratterizza i due protagonisti della relazione terapeutica. D'altronde, è vero che ogni descrizione, ogni modello è sempre una semplificazione, e la mappa non è mai il territorio (Korzybski, 1958). Se semplificare è inevitabile nel processo di conoscenza, non altrettanto inevitabile è banalizzare, ovvero ipersemplificare. Senza nessuna semplificazione ogni conoscenza è impossibile, con la banalizzazione le conseguenze sono disastrose. Così come è noto che non esiste una ricetta preconfezionata per ogni disagio, così è immaginabile che al di sotto della superficie di ogni dilemma agisca un complesso intreccio di sentimenti, emozioni, pensieri e azioni che apparentemente possonoappare ogni via di uscita alle questioni esistenziali. Si può così rimanere imbrigliati da una parte nella ipersemplificazione, e dall'altra in una complessità senza uscita.

Il metodo fenomenologico sembra essere una via percorribile per uscire da questa impasse, un metodo in cui possa vivere la sintesi tra complessità e semplicità. La fenomenologia, con il suo intrecciare oggetti e vissuti, riporta l'incontro con il mondo ai sensi e alle percezioni, e getta uno sguardo semplice sulla complessità del reale, orienta l'attenzione su ciò che ci è dato, così per come arriva. La complessità è qualcosa che emerge con prepotenza quando si entra nel profondo dell'esperienza, quando si ha a che fare non con la teoria, ma con la pratica. Il punto di

forza della psicoterapia della Gestalt sta proprio nella sua qualità esperenziale di fare terapia, partendo dalla superficie di ciò che c'è per arrivare al profondo, di maneggiare con semplicità ciò che è complesso. Anche la psicoterapia della Gestalt, così come fa la complessità, si propone di andare oltre al dualismo tra *res cogitans* e *res extensa*, togliendo dal trono della conoscenza il pensiero, e a questo affiancare il fenomenologico sentire.

L'essere umano è senza dubbio immaginabile come un essere complesso. Vuoi per le interazioni e le retroazioni tra gli organi, vuoi per le diverse parti che combattono, o nel migliore dei casi dialogano all'interno della psiche, o semplicemente per il fatto che dobbiamo trovare il verso di far convivere, in qualche modo, bisogni e desideri personali con un ambiente che spesso non rema nella nostra stessa direzione. Fatto sta che siamo un gran subbuglio, un insieme dinamico, alla perenne ricerca di un equilibrio momentaneo e fugace, destinato a scomparire; siamo costretti a essere sempre in movimento per restare vivi. L'essere umano è complesso, perché è insieme ordine e disordine, regolarità e irregolarità, integrazione e differenziazione, stabilità e instabilità (Fraisopi, 2009). Ciò che può indicare una sofferenza psicologica è il mancato riconoscimento della complessità interiore, una mancata accettazione delle ambivalenze, che deriva principalmente da una scarsa qualità delle relazioni che intercorrono tra gli elementi che danno vita al sistema psichico.

Vedere l'essere umano come un essere complesso significa essenzialmente prendere in considerazione tutte le parti che lo compongono, come per esempio le sensazioni, le emozioni, i pensieri e i comportamenti; le relazioni tra queste parti, la loro organizzazione e il loro insieme. E non solo, a complessificare ulteriormente le cose, non bisogna dimenticare il contatto organismo-ambiente, inteso in psicoterapia della Gestalt come un processo continuo in cui si incontrano sistemi diversi, a gradi diversi di complessità.

Per quanto riguarda la psicoterapia, ha senso parlare di complessità perché la maggior parte dei problemi che i pazienti portano nelle sedute sono complessi. Spesso emergono ambivalenze, e le direzioni che il paziente può scegliere sono

molteplici, in parte sovrapposte, in parte contrarie; così come allo stesso tempo sono molteplici i fattori che portano alla situazione di disagio che il paziente riporta in seduta, molteplici sono le sue cause, molteplici le sue conseguenze. E se sono situazioni complesse, necessitano di un approccio complesso, ma che tuttavia deve essere in qualche modo fruibile, maneggiabile.

Potremmo dire che la psicologia e la psicoterapia lavorano con le emergenze del sistema complesso umano in contatto con il sistema complesso ambiente, due sistemi mutevoli e singolari, dal cui incontrarsi scaturisce un incontro tra complessità. È per questo che non esistono ricette da applicare a classi di problemi, è per questo che la pratica psicoterapeutica opera nell'incertezza. Emergenza è tutto ciò che accade quando organismo e ambiente si incontrano, l'emergenza sta nell'esperienza, nella sua unicità, nella sua singolarità. È ciò che accade quando i bisogni e i desideri incontrano i limiti che detta l'ambiente, e come questi si mischiano e si influenzano reciprocamente in una spirale che non conosce fine. La complessità abita sia il pensare, che producendo scelte sulla base del libero arbitrio rende imprevedibile il frutto del pensare stesso, sia le contingenze ambientali, dato che, abbracciando l'ottica costruttivista, l'ambiente, il *milieu*, cambia a seconda di ricordi e aspettative più o meno consapevoli, e partire dal sentire è il modo più semplice e affidabile per l'esplorazione e il fiorire della complessità dell'esistenza.

Pensare alla psicoterapia in un'ottica complessa spinge a vedere ogni singola seduta come se fosse una seduta di gruppo, in cui le parti o istanze interne del paziente hanno la possibilità di esprimersi, e così la persona diventa simile a una "molteplice unità", un sistema complesso che ha nella sua organizzazione la sua ragione di esistere. All'interno della metafora che vede l'uomo come un sistema complesso, il ruolo del terapeuta è quello di aiutare il paziente nel prendere consapevolezza dell'esperienza, di ciò che succede al suo interno, sostenendo la riorganizzazione spontanea di quei processi con i quali il paziente incontra la sua realtà. I bisogni, le sensazioni, le emozioni e i desideri condizionano pesantemente la relazione col mondo, che come dice il costruttivismo è costruito dall'osservatore, così che

l'ambiente si adatta in qualche misura a chi lo vive.

La riorganizzazione che avviene lungo un percorso terapeutico è simile a quanto accade se una pietra o un piccolo ramo di un albero viene rimosso da un flusso d'acqua. Improvvisamente appaiono vortici, che creano un nuovo modo di fluire. I pensieri e i sentimenti che ostacolano il libero flusso di energia e impediscono all'individuo di agire in modo responsabile e consapevole sono simili agli attrattori di un sistema dinamico: lo obbligano a muoversi in un determinato modo, limitando la complessità e la libertà della sua evoluzione (Marmgren, 1998).

Il lavoro psicoterapeutico mette a diretto contatto con la complessità, con l'unicità di ogni essere umano, con la sua storia, i suoi problemi, i suoi bisogni e desideri, la sua volontà, i suoi blocchi e rigidità. Il disordine, il caos, l'ambiguità, l'errore non sono solo ostacoli ineliminabili, ma anche opportunità, occasioni di creazione. Sta al terapeuta aiutare il paziente ad aiutarsi, accompagnarlo ad attraversare il periodo di instabilità che caratterizza il salto tra la sua vecchia e la sua nuova organizzazione, accompagnarlo nell'incertezza, aiutandolo a tollerarne la confusione, la paura, il dolore, l'angoscia.

Un buon progetto terapeutico aggiunge ciò che manca dove e come manca. D'altronde, il problema della complessità non è quello di rimpiazzare la separabilità con l'inseparabilità, ma di inserirle l'una dentro l'altra; collegare gli antagonisti come complementari. Per questo, per avere una visione complessa della realtà, bisogna includere anche la semplicità. Lavorare per restituire complessità al paziente fa sì che questo si possa confrontare con la complessità della vita, riconoscendogli la sua capacità e il suo diritto ad autoregolarsi, senza tuttavia rinunciare alla semplicità; gli permette di affrontare questioni semplici e questioni complesse. Il lavoro terapeutico non si occupa infatti di portare il paziente verso un'idea giusta di esistenza, verso un corretto modello di uomo, ma di favorire un adattamento creativo alla vita, di accompagnare il paziente nel percorso verso l'assunzione di responsabilità, attraverso la consapevolezza di quello che sente, pensa e fa, di sostenerlo nelle scelte che compie. Un buon lavoro terapeutico produce una riorganizzazione delle relazioni, delle

interdipendenze, delle articolazioni, delle possibilità nel mondo interno; mette la persona in condizione di trattare la semplicità e la complessità della propria esistenza.

La complessità dipende da che cosa osserva l'osservatore; l'esperienza della complessità è semplicemente da intuire e intenzionare. In psicoterapia si tratta di spostare il lavoro terapeutico verso un procedere non-lineare. Quando paziente, terapeuta, relazione e processo terapeutico virano prepotentemente verso la linearità, verso un cercare e stabilire relazioni causali, verso il focalizzarsi sulla risoluzione del problema-sintomo portato dal paziente, si perde di vista per forza di cose la complessità dell'esistenza.

Mettere la semplicità al servizio della complessità, calandosi nel contesto in cui si fa esperienza, rinunciare all'aspirazione di una spiegazione di tutto, significa poter fare libere scelte, orientandosi nell'infinito groviglio dell'esistenza facendo i conti con quello che c'è, senza dimenticarsi e cancellare quello che c'è ma non si vede, o non si vuole vedere. Semplicità è armonia e eleganza, semplicità è accessibilità e fruibilità della complessità dell'esistenza umana. Si tratta di cercare il tema, di vedere un orizzonte (Zinker, 2002). Si tratta di tendere verso un approccio semplice e complesso, di un fare elegante che renda merito della complessità del mondo e della persona che si ha davanti, e che si può al massimo immaginare. Bisogna semplicemente accettare l'incertezza, l'ambivalenza, l'imprevedibilità.

Bibliografia

- Arecchi, F. T. (2007). *Coerenza, complessità, creatività*. Di Renzo
- Arrow, H., McGrath, J. E., Berdahl, J. L. (2000). *Small groups as complex systems: Formation, coordination, development, and adaptation*. Sage Publications.
- Atlan, H. (1985). Complessità, disordine e autocreazione del significato. *La sfida della complessità*, 158-178.
- Bandler, R., Grinder, J. (1981). *La struttura della magia*. Astrolabio.
- Bandler, R., Grinder, J. (1983). *La ristrutturazione*. Astrolabio, Roma.
- Bateson, G. (1972). *Steps to an ecology of mind: Collected essays in anthropology, psychiatry, evolution, and epistemology*. University of Chicago Press.
- Beisser, A. (1970). The paradoxical theory of change. *Gestalt therapy now*, 77-80.
- Berne, E. (1967). *A che gioco giochiamo* (1964); tr. it. Bompiani, Milano.
- Berthoz A. (2011). *La semplicità*. Codice Edizioni.
- Bohr, N. (1932). *La Théorie Atomique et la Description des Phénomènes*, trad. L. Rosenfeld et A. Legros, Paris, Gauthier-Villars, 91.
- Boltzmann, L. (1877). Über die Beziehung zwischen dem zweiten Hauptsatze der mechanischen Wärmetheorie und der Wahrscheinlichkeitsrechnung respective den Sätzen über das Wärmegleichgewicht (On the relationship between the second law of the mechanical theory of heat and the probability, and the theorems concerning thermal equilibrium, respectively), *Wiener Berichte* 2(76), 373–435.
- Boltzmann, L. (1886). The second law of thermodynamics. In *Ludwig Boltzmann, Theoretical Physics and Philosophical Problems*, ed. B. McGinness, (1974). New York: D. Reidel.
- Bonanni, S., Gattico, E. (2010). Kaos e complessità, elementi fondanti in ambito psicoterapeutico. In *“Il Superfluo e la Sostanza: elementi funzionali nella relazione d'aiuto”*: Convegno di psicoterapia e counselling, Cagliari, 22-24 ottobre 2010 (Vol. 16, pp. 15-35). IGF (Istituto Gestalt Firenze).
- Brand, G. (1970). Husserls Lehre von der Wahrheit. *Philosophische Rundschau*, 17, 57–94.

- Brentano, F. (1874). *La psicologia dal punto di vista empirico*, vol. I,II,III. Ed. Laterza, Roma-Bari, 1977.
- Brentano, F. (1911). *Von der Klassifikation der psychischen Phänomene*. Leipzig: Duncker Humblot.
- Brockman, R. (1998). *A map of the mind: Toward a science of psychotherapy*. Psychosocial Press.
- Bunge, M. (1980). *The Mind-Body Problem*. Pergamon, Oxford 1980.
- Castellano, C., Fortunato, S., Loreto, V. (2009). Statistical physics of social dynamics. *Reviews of modern physics*, 81(2), 591.
- Casti, J. L. (1982). Recent developments and future perspectives in nonlinear system theory. *SIAM Review*, 24(3), 301-331.
- Castonguay, L. G., Hill, C. E. (2016). *L'Insight in Psicoterapia: La scoperta illuminante nell'interazione terapeutica*. Sovera Edizioni.
- Cherry, E. C. (1957). *On human communication: A review, survey, and a criticism*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Davidson, J. (1995). The suddenness of insight. The nature of insight, Chap-4. The MIT Press.
- Duncker, K. (1935). *The psychology of productive thinking*. Berlin: Springer.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. New York: Norton; London: Imago, 1951. Revised edn, New York: Norton, 1963; London: Hogarth, 1965; Harmondsworth: Penguin Books, 1965.
- Florita, M. O. (2011). *L'intreccio. Neuroscienze, clinica e teoria dei sistemi dinamici complessi*. FrancoAngeli.
- Fraisopi, F. (2009). *Besinnung: scienza, complessità, fenomenologia*. Aracne editrice.
- Freud, S. (1923). *Das Ich und das Es*, Vienna. GS, 6, 353.
- Gandolfi, A. (1999). *Formicai, imperi, cervelli: introduzione alla scienza della complessità*. Edizioni Casagrande.
- Ginger, S., Ginger, A. (2004). *La Gestalt. Terapia del con-tatto emotivo*. Edizioni Mediterranee.
- Goldstein A. (1939) *The Organism*, N.Y7 American Book Co.
- Guidano, V. F. (1988). *La Complessità del sé: un approccio sistemico-processuale alla psicopatologia e alla terapia cognitiva*. Bollati Boringhieri.
- Hegel, G. W. F. (1807). *La fenomenologia dello spirito* (trad. it.), a cura di G. Garelli, Einaudi, Torino, 2008.

- Heidegger, M. (1976). *Essere e tempo* (1927). Longanesi, Milano, 100.
- Heisenberg, W. (1927). Über den anschaulichen Inhalt der quantentheoretischen Kinematik und Mechanik. *Zeitschrift für Physik*, 43(3-4), 172-198.
- Heisenberg, W. (2002). *Indeterminazione e realtà*. Guida Editori.
- Hofstadter, D. R. (1979). *Gödel, Escher, Bach: un'Eterna Ghirlanda Brillante*. Adelphi, Milano 1984.
- Husserl, E. (1931). *Meditazioni cartesiane e discorsi parigini*, trad. it. F. Costa, Bompiani, Milano.
- Husserl, E. (1950). *Idee per una fenomenologia pura e una filosofia fenomenologica*. G. Einaudi.
- Husserl, E. (1961). *La crisi delle scienze europee e la fenomenologia trascendentale*, trad. it., Il Saggiatore.
- Kepner, J. (1997). *Il lavoro con il corpo in psicoterapia*. Franco Angeli, Milano.
- Kopp, R. R. (1998). *Le metafore nel colloquio clinico. L'uso delle immagini mentali del cliente* (Vol. 23). Edizioni Erickson
- Korzybski, A. (1958). *Science and sanity: An introduction to non-Aristotelian systems and general semantics*. Institute of GS.
- László, E. (1996). *Evolution: The general theory*. Hampton Press.
- Levine, R. L., Fitzgerald, H. E. (Eds.). (1992). *Analysis of dynamic psychological systems*. Springer Science Business Media.
- Lewin, K. (1936). *Principles of topological psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Lorenz, E. N. (1963). *Deterministic nonperiodic flow*. Journal of the atmospheric sciences, 20(2), 130-141.
- Louveau, A. E. et al. (2015). *Structural and functional features of central nervous system lymphatic vessels*. Nature.
- Marmgren, L. (1998). *Change: Some Speculation Based on Comparing Gestalt and Complexity Theory*. Gestalt Review, 2, 28-47.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper Row.
- Maturana, H. R., Varela, F. J. (1985). *Autopoiesi e cognizione: la realizzazione del vivente*. Marsilio editori.
- Mayo, E. (1945). *The Social Problems of an Industrial Civilization*. Harvard Business School, Boston. Trad. it. *I problemi umani e sociopolitici della civiltà industriale*. Torino, UTET, 1969.

- Merleau-Ponty, M. (1945). *Phénoménologie de la perception*. Paris: Gallimard, 381.
- Merleau-Ponty, M., Lefort, C. (1964). *Le visible et l'invisible: suivi de notes de travail* (Vol. 36). Paris: Gallimard.
- Migliori, M., Valditara, L. M. N., Fermani, A. (Eds.). (2007). *Interiorità e anima: la psychè in Platone* (Vol. 106). Vita e Pensiero.
- Morin, E. (1990). *Introduction à la pensée complexe* (Vol. 96). Paris: Esf.
- Morin, E. (2001). Il metodo. Vol. 1: *La natura della natura*. Cortina.
- Morin, E. (2011). *La sfida della complessità. La défi de la complexité*. Firenze, Le Lettere.
- Morin, E., Serra, A. (1987). *La vita della vita*. Feltrinelli.
- Naranjo, C. (1996). *Carattere e nevrosi*. Astrolabio, Roma.
- Newton, I. (1687). *Philosophiae naturalis principia mathematica*, 3.
- Nithianantharajah, J., e Hannan, A.J. (2006). *Enriched environments, experience-dependent plasticity and disorders of the nervous system*. Nature Reviews Neuroscience, 7(9), 697-709.
- Nowak, A., Vallacher, R.R., Tesser, A., Borkowski, W. (2000). *Society of self: The emergence of collective properties in self-structure*. Psychological review, 107(1), 39.
- Ouspensky, P. D. (1976). *Frammenti di un insegnamento sconosciuto*. Astrolabio, Roma.
- Perls F., (1947) *Ego, Hunger and Agression: a Revision of Freud's Theory and Method*, London, George Allen Unwin, 1947; N.Y. Random House, 1969, (trad. it. L'Io la fame e l'aggressività, Franco Angeli ed. 1995).
- Perls, F. (1977). *L'approccio della Gestalt*. Astrolabio, Roma.
- Perls, F. (1991). *Qui e ora. Psicoterapia autobiografica* (Vol. 1). Sovera Edizioni.
- Perls, F. S. (1980). *La Terapia Gestaltica: Parola Per Parola*. Astrolabio.
- Perls, F., Hefferline, R. F., Goodman, P. (1951). *Gestalt therapy*. New York.
- Perls, L. (1992). *Living at the Boundary: Collected Works of Laura Perls*. J. Wysong (Ed.). Gestalt Journal Press Bookstore.
- Poincaré, H. (1890). *Sur le probleme des trois corps et les équations de la dynamique*. Acta mathematica, 13(1), A3-A270.
- Poincaré, H. (1902). *La science et l'hypothèse*. Paris: Flammarion.
- Polster, E., Polster, M. (1986). *Terapia della Gestalt integrata: profili di*

teoria e pratica. M. S. Lobb (Ed.). Giuffrè.

Prigogine, I. (1984). *Order out of chaos: Man's new dialogue with nature*. Bantam Books, New York.

Prigogine, I. Nicolis, G. (1977). *Self-Organization in Non-Equilibrium Systems: From Dissipative Structures to Order Through Fluctuation*. J. Wiley Sons, NewYork.

Prigogine, I., Stengers, I., Napolitani, P. D. (1993). *La nuova alleanza: metamorfosi della scienza*. Einaudi.

Quattrini, G. P. (2013a). *Per una psicologia del carattere*. Giunti O.S. Organizzazioni Speciali.

Quattrini, G. P. (2013b). *Per una psicoterapia fenomenologico-esistenziale*. Giunti Editore.

Quattrini, G. P. (2015a). *Pensare per vivere. Filosofia ed etica*. KKIEN Publ. Int..

Quattrini, G. P. (2015b). *Pensare per vivere. Psicologia e psicoterapia*. KKIEN Publ. Int..

Quattrini, G.P. (2007). *Fenomenologia dell'esperienza*. Zephyro Edizioni.

Rampon, C., Tang, Y. P., Goodhouse, J., Shimizu, E., Kyin, M., & Tsien, J. Z. (2000). *Enrichment induces structural changes and recovery from nonspatial memory deficits in CA1 NMDAR1-knockout mice*. *Nature neuroscience*, 3(3), 238-244.

Robine, J. M. (2006). *Il rivelarsi del sé nel contatto: studi di psicoterapia della Gestalt*. F. Angeli.

Schrödinger, E. (1935). *Die gegenwärtige Situation in der Quantenmechanik*. *Naturwissenschaften*, 23(49), 823-828.

Schrödinger, E. (1995). *Che cosa è la vita?*, trad. it. Adelphi, Milano.

Sen, P., Chakrabarti, B. K. (2013). *Sociophysics: an introduction*. Oxford University Press.

Smuts, J.C. (1926). *Holism and Evolution*. New York: Viking Press.

Stiles, J. (2000). *Neural plasticity and cognitive development*. *Developmental neuropsychology*, 18(2), 237-272.

Kauffman, S. A. (1993). *The origins of order: Self organization and selection in evolution*. Oxford university press.

Von Bertalanffy, L. (1968) *General system theory: Foundations, development, applications*. Vol. 55. New York: George Braziller, 1968.

Von Foerster, H. (1984). *Observing systems*. Intersystems Publications.

- Waldrop, M. M. (1993). *Complexity: The emerging science at the edge of order and chaos*. Simon and Schuster.
- Watts, A. W. (2011). *The way of Zen*. Vintage.
- Watzlawick, P. (1991). *Il linguaggio del cambiamento: elementi di comunicazione terapeutica* (Vol. 59). Feltrinelli Editore.
- Watzlawick, P., Weakland, J. H., Fisch, R. (1974). *Change: Sulla formazione e la soluzione dei problemi*. Roma: Astrolabio.
- Weaver, W. (1948). *Science and Complexity*. American Scientist, Vol. 36, 536-544.
- Wertheimer, M. (1923). *Untersuchungen zur Lehre von der Gestalt. II*. Psychological Research, 4(1), 301-350.
- Wiener, N. (1961). *Cybernetics or Control and Communication in the Animal and the Machine* (Vol. 25). MIT press.
- Wittgenstein L. (1968), *Philosophical Investigation*, New York: Macmillan, p. 129.
- Wykes, T. et al. (2002). *Effects on the brain of a psychological treatment: cognitive remediation therapy functional magnetic resonance imaging in schizophrenia*. The British Journal of Psychiatry, 181(2), 144-152.
- Zinker, J. (2002). *Processi creativi in Psicoterapia della Gestalt*. F. Angeli.

Nota all'edizione digitale

Questa è l'edizione digitale di *Semplicità e complessità*, resa disponibile gratuitamente dall'autore nel 2026.

Il testo riproduce integralmente l'edizione a stampa pubblicata da Aldenia Edizioni nel 2018, il cui colophon originale è riportato nella pagina seguente come nota storica dell'edizione.

L'ISBN 9788894842296 si riferisce esclusivamente all'edizione Aldenia del 2018 e non a questa versione digitale, che non ha un proprio ISBN.

© Alessandro Cini, 2026

© Aldenia Edizioni 2018
www.aldenia.it
aldeniaedizioni@gmail.com

ISBN: 9788894842296

Stampa: Digital Team - Fano (Pu)

Finito di stampare nel mese di Aprile 2018

In copertina “Complicità” di Alberto Cecchini.

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con qualsiasi mezzo in assenza del permesso scritto dell'editore.

All right reserved. No parts of this book shall be reproduced without written permission from the publisher.