

Tre corpi, tre forze, tre sedie

Complessità in scienza, filosofia e psicoterapia

Che l'essere umano sia immaginabile come una complessità, come un insieme che trascende le sue parti, è ormai cosa assodata, almeno nella visione che l'ottica gestaltica a orientamento fenomenologico-esistenziale ha dell'uomo e del suo mondo interiore. Se è vero che in Gestalt la base di ogni comportamento sta nel sentire, è anche vero che questo non determina linearmente nessun tipo di comportamento: ciò che traghetta l'organismo verso il fare, per farla semplice, è un insieme complesso di sentire, pensare e contingenze ambientali, che combinandosi tra loro danno vita a fenomeni che vanno dalla creatività, dall'arte, dalle esperienze spirituali alle abitudini, ai comportamenti stereotipati, alle nevrosi.

Se qualcosa di simile al concetto di complessità lo si ritrova nelle culture orientali, in tradizioni che affondano nei millenni come negli Aṣṭamaṅgala tibetani, con il concetto del tutto interconnesso rappresentato dal nodo senza fine, o nella circolarità del pensiero buddista e induista, per quanto riguarda la storia del pensiero occidentale la complessità emerge prepotentemente solo circa due secoli fa. Il mondo occidentale si è evoluto nella direzione della linearità, verso lo studio scientifico di cause e di effetti che hanno sì permesso un grande progresso tecnologico, ma hanno sacrificato la complessità alla meccanicità pragmatica del problema-soluzione.

È proprio nelle scienze classiche che la complessità si riaffaccia nel pensiero occidentale, passando, per così dire, dalla porta principale. Questa, con tutto il suo carico di incertezza e di imprevedibilità, viene storicamente riconosciuta dalle scienze classiche a partire dalle scoperte avvenute nel secolo scorso in seno alla microfisica, in risposta ad 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), così come il progresso nella termodinamica (Boltzmann, 1886; Prigogine, 1977) hanno costretto gli scienziati a dubitare della esaustività del classico metodo scientifico e della visione semplicistica e semplificante del mondo, innescando una rivoluzione a cascata che è sfociata negli approcci contemporanei dell'epistemologia della natura del vivente (Maturana Varela, 1985). I precursori di tali teorie nascono però all'interno degli 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, dove questi si trovavano nel passato e dove saranno nel futuro. È qui che abita 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 (ad 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.

La breccia che si insinua nell'ordine emerge con disarmante presenza quando si cerca di capire e di prevedere l'evoluzione di un sistema che considera pianeti e stelle 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 alla dinamica dei corpi celesti presi in considerazione. Non è più possibile trovare una soluzione generale, e il problema sembra irrisolvibile.

Nell'ambito 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; diventa impossibile fare predizioni certe 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, che a lungo si è dedicato allo studio della sua soluzione, è il primo ad accettare la complessità del sistema a 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 disegnare la traiettoria evolutiva del sistema considerando lo scorrere del tempo e la sua storia, piccole variazioni nelle approssimazioni dei parametri, approssimazioni necessarie in quanto non è possibile raggiungere una rigorosa precisione per i numeri irrazionali e periodici, ne minano la stabilità, e l'evoluzione del sistema diventa imprevedibile. Il problema dei tre corpi non ammette una soluzione analitica e rigorosa di stabilità: il sistema 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, che 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 propone un interessante intreccio tra semplicità e complessità, in cui si legano indissolubilmente la semplicità della formulazione della legge di gravitazione universale e la complessità dei moti planetari. 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).

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 ad 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 ad esempio nella traiettoria di un pendolo che oscilla tra due o più magneti: la dinamica disegnata dal moto del pendolo è estremamente complessa, è impossibile prevedere con certezza su quale calamita si fermerà.

Se facciamo dei tre corpi e del moto del pendolo metafora, 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 mettere in relazione una verità e il suo contrario, rappresenta l'arte del dialogo in cui si incontrano gli opposti. La dialettica ammette delle azioni reciproche, o 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. 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, e la realtà è sintesi tra gli opposti. Si passa così da una logica lineare come quella di Aristotele a una logica a spirale, in cui ogni incontro tra tesi e antitesi dà vita ad una sintesi che li comprende entrambi, li concilia (Hegel, 1807). La logica dialettica è una logica complessa, in cui si sorpassa il principio aristotelico di identità e di non contraddizione.

Nella dialettica di Merleau-Ponty, tesi e antitesi sono invece due poli che creano 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. La sintesi è un fenomeno nuovo in sé, che

accade nel dialogo tra tesi e antitesi, ed è il corpo che ne fa esperienza, attraverso l'ampio ventaglio delle percezioni e sensazioni incarnate (Merleau-Ponty, 1945). L'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 planetario tra i due grandi corpi celesti di uno dei più famosi problemi della meccanica celeste, la sintesi si muove, disegnando traiettorie complesse e imprevedibili tra tesi e antitesi, mantenendo le potenzialità dell'una e dell'altra parte.

Un esempio di sintesi in questo senso ce lo fornisce 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, è 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 a ritroso, con lo sguardo fisso nel passato per scegliere ciò che sono adesso. L'esistenza è un essere possibile, cioè un progettarsi in avanti; ma questo progettarsi in avanti non fa che cadere all'indietro, su ciò che già l'esistenza è. Futuro e passato si condensano nel presente, che mantiene nelle sue declinazioni sia il passato che il 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, intesa 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 ed ora, il passato esiste ora come memoria, nostalgia, rimpianto, risentimento, fantasia, leggenda o storia. Il futuro esiste qui ed 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 ed ora, non per come è stato o come potrebbe arrivare ad essere. E una focalizzazione fenomenologico-esistenziale nella misura in cui è esperienza e sperimentale» (L. Perls, 1992).

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; 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.

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 delle legge del tre (Ouspensky, 1976) per cui ogni fenomeno naturale, ogni fenomeno 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 il movimento.

Queste tre forze si esprimono, appaiono solo 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 entrano in relazione tra di loro, cioè ad esempio una diventa attiva o passiva sulla base della relazione che stabilisce con le altre. Quando ad esempio nel corso di una seduta 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, e questo non è tanto importante. 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 calda, o sedia vuota che dir si voglia: 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 crea così una situazione in cui il paziente può far emergere e fare comunicare tesi e antitesi. Tra le due sedie, nella relazione tra gli opposti, abita la sintesi, o 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 sintesi 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 si può operare per migliorare la qualità della vita.

Tra tutti i fenomeni, anche quelli psichici possono essere immaginati come determinati dall'incontro di tre forze. La complessità della psiche ha da sempre portato ad interrogarsi circa quali fossero le forze che si muovono 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 disegna la psiche come se fosse una biga, i cavalli che danno forza e movimento al carro sono immaginati come 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 e gli impulsi (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 genitore, 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 gestione delle relazioni tra le parti interne è deputata all'adulto 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, dalla cornice, dallo sfondo 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 ad 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 scoprire 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" quel sistema complesso che è il paziente, 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, dove può riaccendere la scintilla della complessità che contraddistingue l'esistenza umana.

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 dell'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, promuovendo la sua *response-ability*, quella capacità di agire in modo funzionale e adattivo in ciò che la realtà propina, di scambiare con l'ambiente e di crescere, di evolversi in e con esso, e di realizzare quell'auto-sostegno di persiana memoria.

Bibliografia

- Bohr, N. (1932). *La Théorie Atomique et la Description des Phénomènes*, trad. L. Rosenfeld et A. Legros, Paris, Gauthier-Villars, 91.

- Heisenberg, W. (2002). *Indeterminazione e realtà*. Guida Editori.
- Schrödinger, E. (1995). *Che cosa è la vita?*, trad. it. Adelphi, Milano.
- Boltzmann, L. (1886). The second law of thermodynamics. In *Ludwig Boltzmann, Theoretical Physics and Philosophical Problems*, ed. B. McGinness, (1974). New York: D. Reidel.
- Prigogine, I. Nicolis, G. (1977). *Self-Organization in Non-Equilibrium Systems: From Dissipative Structures to Order Through Fluctuation*. J. Wiley Sons, NewYork.
- Maturana, H. R., Varela, F.J. (1985). *Autopoiesi e cognizione: la realizzazione del vivente*. Marsilio editori.
- Newton, I. (1687). *Philosophiae naturalis principia mathematica*, 3.
- 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*.
- Hegel, G. W. F. (1807). *La fenomenologia dello spirito* (trad. it.), a cura di G. Garelli, Einaudi, Torino, 2008.
- 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.
- Perls, L. (1992). Living at the Boundary: Collected Works of Laura Perls. J. Wysong (Ed.). *Gestalt Journal Press Bookstore*.
- Ouspensky, P. D. (1976). *Frammenti di un insegnamento sconosciuto*. Astrolabio, Roma.
- Migliori, M., Valditara, L. M. N., Fermani, A. (Eds.). (2007). *Interiorità e anima: la psychè in Platone* (Vol. 106). Vita e Pensiero.
- Freud, S. (1923). *Das Ich und das Es*, Vienna. GS, 6, 353.
- Berne, E. (1967). *A che gioco giochiamo* (1964); tr. it. Bompiani, Milano.