

**Coltivare la presenza in un gruppo. Consapevolezza gestaltica e Mindfulness. Seminario di focalizzazione esperienziale**

*Cultivating Presence in a Group. Gestalt Awareness and Mindfulness.  
Experiential One's Own Seminar.*

**(Mondello, Palermo), 7-8 febbraio 2025**



Amo pensare alla consapevolezza  
semplicemente come all'arte di  
vivere presenti a se stessi  
(Jon Kabat-Zinn, 2019)

Coltivare la presenza con consapevolezza e compassione ha rappresentato il *focus* centrale del convegno del 7-8 febbraio organizzato dall'Istituto di Gestalt HCC Italy a Mondello, Palermo. Il convegno nasce dal desiderio di offrire ai partecipanti un'esperienza per coltivare la propria presenza nel momento presente. In seno ad una modernità sempre più instabile e destabilizzante, la pratica della Mindfulness consente di guardare a se stessi e all'altro con sguardo compassionevole, non giudicante e soprattutto presente.

Obiettivo del convegno non è stato tanto trasmettere tecniche specifiche da usare in seduta con i pazienti, quanto piuttosto quello di coltivare un modo di stare con l'esperienza che funga da sostegno al processo di cura e al lavoro del terapeuta.

La prima giornata è stata interamente dedicata ad alcune pratiche magistralmente condotte in plenaria dalla dottoressa Barbara Crescimanno (Psicologa e psicoterapeuta della Gestalt, didatta presso l'Istituto di Gestalt HCC Italy). Nel corso della mattina, le pratiche di respirazione e di *body scan* hanno permesso di porre il *focus* dell'esperienza sull'attenzione individuale al corpo nel momento presente. Nel pomeriggio, ci si è invece focalizzati sull'esperienza relazionale in coppia, prendendo contatto, attraverso sensazioni, emozioni e pensieri, con il modo di fare esperienza di fronte allo sguardo dell'altro. Ogni pratica è stata poi seguita dalla condivisione dell'esperienza in piccoli gruppi condotti da terapeuti esperti in pratiche Mindfulness. Si è trattato di un'importante novità nei convegni dell'Istituto laddove anche la condivisione ha rappresentato parte integrante della pratica, differenziandosi dai tradizionali *process group*.

La dottoressa Crescimanno ha introdotto le pratiche invitando i partecipanti ad accostarsi all'esperienza con la mente del principiante, dandosi il permesso di stare in silenzio, di non mettere troppe parole e provando a ridurre il più possibile l'uso del cellulare.

Il termine Mindfulness, di derivazione buddhista, deriva dal sanscrito “Sati” e può essere tradotto come “memoria del presente e presenza mentale” (Bodhi, 2011). Non si tratta di una tecnica bensì di un modo di stare con l’esperienza in maniera focalizzata, aperta, gentile e compassionevole (Kabat-Zinn, 1990). Coltivando la qualità della presenza piena e consapevole, il terapeuta si apre al vissuto del paziente con curiosità, tolleranza e apertura all’esperienza. L’intera giornata è stata contrassegnata da una partecipazione viva e intensa da parte dell’intera platea: nonostante la numerosa affluenza (170 partecipanti), sono stati pienamente rispettati non soltanto le tempistiche precise, ma soprattutto il silenzio e l’ascolto pieno. Durante la condivisione finale all’interno dei piccoli gruppi, è stato fatto dono a ciascun partecipante di una biglia, a simboleggiare la possibilità di rimanere ancorati al momento presente e di un *insight dialogue* caratterizzato da sei “linee guida” che costituiscono il nucleo delle pratiche sperimentate nel corso della giornata.

La giornata del sabato è stata poi dedicata ad integrare, attraverso i diversi interventi teorici, la pratica Mindfulness con la pratica della terapia della Gestalt, declinando di alcuni concetti Mindful in termini gestaltici.

Gli interventi sono stati introdotti dalla dottoressa Rachele Sartorio (Psicologa e psicoterapeuta della Gestalt, didatta presso l’Istituto di Gestalt HCC Italy) in qualità di *chair*. I partecipanti hanno avuto successivamente modo di condividere le loro impressioni e suggestioni nei *process group*.

Margherita Spagnuolo Lobb, direttrice dell’Istituto, nel suo intervento ha parlato della presenza consapevole come il mezzo attraverso cui facciamo contatto con l’altro. Il terapeuta, come un artista, è sensibile e vibrante di fronte alla sofferenza del paziente. La consapevolezza corporea è fondamentale per cogliere ciò che accade al confine di contatto: nell’immaginare il paziente come un’opera d’arte, il terapeuta riconosce cosa nell’altro vibra nella sofferenza, cosa continua a brillare anche se il paziente non riesce a coglierlo. In mancanza di radicamento, manca la presenza a se stessi, il senso profondo della propria identità senza il quale non è possibile radicarsi e appartenere. La presenza consapevole non può prescindere dal contatto con l’altro, dallo sguardo amorevole in cui l’individuo può rispecchiarsi, sentirsi riconosciuto e legittimarsi (Spagnuolo Lobb, 2017). Di seguito l’intervento di Albino Macaluso (Psicologo e psicoterapeuta della Gestalt, didatta presso l’Istituto di Gestalt HCC Italy) che ha affrontato il tema della concentrazione come tecnica di base della psicoterapia della Gestalt confrontandola col concetto di Mindfulness e consapevolezza di sé. In questo rapporto si riassume l’importanza di valorizzare l’accettazione dell’esperienza così come si manifesta nel momento presente senza provare a modificarla. Il corpo in stato di rilassamento diventa per il terapeuta un “radar” sensibile, portando alla luce una saggezza intuitiva e creativa che favorisce l’emergere di nuove idee: si tratta dell’intuizione terapeutica (Macaluso, 2023).

Fabiola Maggio (Psicologa e psicoterapeuta della Gestalt, didatta presso l’Istituto di Gestalt HCC Italy) espone un intervento sul senso di vitalità nel campo terapeutico.

Il corpo rappresenta la sorgente primaria della potenzialità relazionale: in quest’ottica l’empatia non è una scelta bensì una dimensione costitutiva dell’essere

Copyright © FrancoAngeli

This work is released under Creative Commons Attribution - Non-Commercial – No Derivatives License. For terms and conditions of usage please see: <http://creativecommons.org>

umano. A tal proposito, Gallese (2024) parla di *condividui*<sup>1</sup> sottolineando l'importanza della dimensione relazionale nella definizione stessa dell'essenza dell'essere umano. Come dimostrato dalla neurocezione, l'affettività è sempre incarnata (Fuchs, 2018), pertanto la risonanza rappresenta una condizione cinestetica inscritta nel corpo e intuibile mediante il corpo. Per il terapeuta diventa possibile sostenere la *childish vitality* attraverso le “forme vitali” (Stern, 2011) e preservarne la bellezza intesa come il desiderio di raggiungere l'altro nonostante la sofferenza.

Durante il pomeriggio Teresa Borino (Psicologa e psicoterapeuta della Gestalt, didatta presso l'Istituto di Gestalt HCC Italy), nel suo intervento relativo al Training Autogeno in psicoterapia della Gestalt, ha alternato alla presentazione teorica un momento di pratica in plenaria. Il Training Autogeno (Shultz, 1993), in quanto “allenamento”, si compone di pratiche che non hanno come obiettivo il rilassamento, quanto piuttosto la somatizzazione e l'autogenia, intesa come uno stato che “si genera da sé”. Quando il corpo non è rilassato e, dunque, non spontaneo i muscoli e il respiro sono bloccati impedendo il normale fluire della percezione. Da terapeuti siamo chiamati a *disimparare*, come un giardiniere che taglia ciò che ha perso la sua vitalità e lascia fiorire ciò che è ancora rigoglioso e vivo.

Pietro A. Cavaleri (Psicologo e psicoterapeuta della Gestalt, didatta presso l'Istituto di Gestalt HCC Italy) conclude la giornata presentando un *excursus* sui temi di consapevolezza e coscienza in ambito filosofico e fenomenologico. Inoltre, ne approfondisce le coloriture nell'ottica dei fondatori della psicoterapia della Gestalt, focalizzando l'attenzione sul carattere rivoluzionario del *continuum* di consapevolezza come strumento di terapia (Perls *et al.*, 1951). Descrive poi le principali differenze tra i due concetti sia in psicoterapia della Gestalt sia nell'ottica di Stern (2005).

Infine, il tema della coscienza viene approfondito in funzione dei più recenti studi nell'ambito delle neuroscienze e della neurofenomenologia.

La giornata si conclude con la consueta condivisione nei *process group* in cui emerge l'apprezzamento da parte dei partecipanti di questa modalità di vivere il convegno, alternando la pratica in maniera sinergica con la teoria, esprimendo il desiderio di poterlo sperimentare anche nei convegni futuri.

Riteniamo rappresentativo e significativo nella descrizione di questo convegno l'ultimo passo dell'*insight dialogue* donato ai partecipanti, ricordando che soltanto dall'ascolto autentico di se stessi deriva la possibilità di essere autentici nel mondo:

*Di la verità. Di le cose che percepisci davvero avendo cura, con gentilezza... ascolta con la stessa gentilezza... porta la tua consapevolezza al parlare... al respiro, alle sensazioni, alle emozioni, ai pensieri... in questo momento... lascia che sia la consapevolezza a custodire il senso della verità di questo momento... di la verità... (Kramer, 2016).*

Carola Augello e Luciana Taffaro\*

<sup>1</sup> Il termine *condividuo* viene coniato dall'antropologo Francesco Remotti che ne fa una disamina in contrapposizione al termine *individuo* (cfr. Remotti, 2019).

\* Psicologhe e psicoterapeute della Gestalt, allieve didatte presso l'Istituto di Gestalt HCC Italy. E-mail: [carolaaugello.psicologa@gmail.com](mailto:carolaaugello.psicologa@gmail.com); [lucianataffaro@gmail.com](mailto:lucianataffaro@gmail.com)

## BIBLIOGRAFIA

- Bodhi B. (2011). What does Mindfulness Really mean? A Canonical Perspective. *Contemporary Buddhism*, 12, 1: 19-39. DOI: 10.1080/14639947.2011.564813
- Fuchs T. (2018) *Ecology of the Brain. The Phenomenology and Biology of The Embodied Mind*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Gallese V., Morelli U. (2024). *Cosa significa essere umani? Corpo, cervello e relazione per vivere nel presente*. Milano: Raffaello Cortina.
- Kabat-Zinn J. (1990). *Vivere momento per momento*. Milano: Tea Pratica.
- Kabat-Zinn J. (2019). *Dovunque tu vada ci sei già: in cammino verso la consapevolezza*. Milano: Corbaccio.
- Kramer G. (2016). *Mindfulness relazionale*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Macaluso M.A. (2023). *Fenomenologia del sé e relazione terapeutica. Individuo e campo nell'approccio gestaltico*. Milano: FrancoAngeli.
- Perls F., Hefferline R.F., Goodman P. (1951; 1994). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. New York: The Gestalt Journal Press (trad. it: *Teoria e pratica della terapia della Gestalt. Vitalità e accrescimento nella personalità umana*. Roma: Astrolabio, 1971; 1997).
- Remotti F. (2019). *Somiglianze. Una via per la convivenza*. Roma-Bari: Laterza.
- Schultz J.H. (1993). *Il Training Autogeno. Voll. 1 e 2*. Milano: Feltrinelli.
- Spagnuolo Lobb M. (2017). La conoscenza relazionale estetica del campo. Per uno sviluppo del concetto di consapevolezza in psicoterapia della Gestalt e nella clinica contemporanea. *Quaderni di Gestalt XXX*, 1:17-33. DOI: 10.3280/GEST2017-001003
- Stern D.N. (2005). *Il momento presente. In psicoterapia e nella vita quotidiana*. Milano: Raffaello Cortina.
- Stern D.N. (2011). *Le forme vitali. L'esperienza dinamica in psicologia, nell'arte, in psicoterapia e nello sviluppo*. Milano: Raffaello Cortina.