

Appartenenza ed autoregolazione in psicoterapia della Gestalt*



Ponendo lo sguardo sulla varietà degli articoli contenuti in questo numero, e cercando un possibile *fil rouge* che li accomuni, mi vengono in mente i concetti di autoregolazione e appartenenza. L'una si interfaccia con l'altra.

Il vissuto di autoregolazione emotiva, di cui oggi ci parlano approfonditamente le neuroscienze e la neurobiologia dell'attaccamento (per citare solo alcuni autori: Siegel, 1999; Schore, 2025; Tronick, 2007; 2008), è alla base dello sviluppo di un senso di sé costante, coerente e stabile davanti a situazioni di stress. Questo senso di sé è garantito e garantisce un attaccamento sicuro e quindi il sentimento di appartenenza come categoria esperienziale intima e sociale. Si appartiene a ciò che da sicurezza e con cui ci si identifica. Da qualche anno, l'Istituto di Gestalt HCC Italy sta esplorando questi temi, per rispondere alle sofferenze relazionali dei nostri giorni con le categorie terapeutiche proprie del nostro approccio: il processo di contatto nella relazione terapeutica, la co-creazione del confine di contatto tra terapeuta e paziente, l'intuito di campo ed estetico del terapeuta, la vitalità che è insita in ogni sofferenza (cfr. Spagnuolo Lobb e Cavaleri, 2021). Gli articoli pubblicati in questo numero sostengono le nostre riflessioni, sviluppandole e approfondendole.

Aprire il numero la sezione Relazioni con la traduzione di un articolo di Thomas Fuchs, "Il campo fenomenico interattivo e lo spazio di vita: una traccia per un concetto ecologico di psicoterapia". La decisione di tradurre e pubblicare questo articolo si inserisce nel dialogo ricco di connessioni e stimoli di crescita che da un paio di anni abbiamo instaurato con il professor Fuchs, filosofo e psichiatra della celebre università di Heidelberg, la "casa" di Jaspers. Risuonano pieni di interesse per noi, quasi una convalida esterna, i concetti di campo, situazione, sfondo, risonanza. Appare evidente come il nostro costrutto di Conoscenza Relazionale Estetica (Spagnuolo Lobb *et al.*,

2024) può descrivere in termini neuro-fenomenologici l'intuito del terapeuta rispetto alle modalità implicite dell'essere-nel-mondo del paziente. È proprio questo che si evince nell'intervista a Fuchs realizzata quest'anno, in concomitanza con il convegno del 20-21 marzo organizzato dalla Società Italiana Psicoterapia Gestalt (SIPG) all'Ara Pacis di Roma. Questa intervista verrà pubblicata nei prossimi numeri. Come l'autore sintetizza: «Il campo fenomenico è quindi centrato nel corpo vissuto, che funge da sfondo a ogni esperienza e come mezzo delle proprie relazioni con il mondo» (p. 106). E ancora:

Le modalità abituali o implicite del paziente di interfacciarsi con gli altri sono di nuovo agite nel “qui e ora” della relazione terapeutica e possono essere cambiate attraverso nuove esperienze (...) è soprattutto un comportamento inaspettato (e non uno concordante) del terapeuta a permettere al paziente di fare un'esperienza relazionale correttiva e rompere un *pattern* di comportamento radicato (p. 116).

L'esperimento gestaltico (cfr. Pino, 2021) può ben essere pienamente accostato a questo “comportamento inaspettato” a cui Fuchs affida il cambiamento terapeutico, e che definisco come “passo coraggioso” nel modello dei “passi di danza” (Spagnuolo Lobb, 2020).

Nella sezione Gestalt in Azione, Matteo Limiti, nell'articolo “Dipendenza affettiva e post-modernità: la crisi dell'appartenenza”, si pone la domanda: “Che senso ha parlare di dipendenza affettiva oggi, in una società nella quale domina l'eccesso di individualismo, la fatica a stare nelle relazioni, l'attenzione all'io invece che al noi?”. L'autore usa le categorie sociologiche della post-modernità per comprendere il fenomeno: «Siamo tutti più liberi ma anche più soli e privi di appartenenze che ci diano sicurezza e la certezza di essere iscritti in una storia». In questo contesto storico, la dipendenza affettiva viene ridefinita come patologia dell'appartenenza. Dopo avere esplorato due diverse tipologie di dipendenza affettiva, l'autore descrive la clinica di questo disturbo e il processo terapeutico, attraverso la narrazione di due vignette cliniche. Infine, riconduce questa sofferenza delle relazioni ad una crisi del senso stesso dell'amore, che (citando Galimberti) non può più essere inteso romanticamente come un processo passivo, in cui si riceve, ma deve evolvere verso una dimensione di cura dell'altro, non solo un ricevere ma un dare in reciprocità.

Nella sezione Ricerche, Gabriele Curcio e Serena Iacono Isidoro presentano uno studio su un caso singolo: “Il respiro come strumento relazionale in psicoterapia della Gestalt”. Pur nei limiti debitamente esposti del caso singolo, questo studio dimostra come il respiro può sostenere l'organizzazione dell'esperienza terapeutica accompagnando i cambiamenti positivi percepiti dal paziente. L'articolo è anche un esempio virtuoso di ricerca condotta da

un allievo del quarto anno con il metodo del *single case* in chiave gestaltica, supervisionato da una didatta.

Nella sezione Studi e Modelli Applicativi, Noemi Rovetto presenta l'articolo "Il vissuto del terapeuta nei campi dolorosi della psicoterapia", che indaga su come descrivere fenomenologicamente l'esperienza del terapeuta a contatto con il dolore del paziente. Analizzando le risposte di 22 terapeuti ad un questionario costruito ad hoc, l'autrice individua dimensioni comuni e macroaree. Per esempio, rispetto alla domanda "Come descriveresti il tuo vissuto emotivo quando sei a contatto con il dolore dei tuoi pazienti?", le risposte dei terapeuti rilevano delle dimensioni esperienziali condivise, che riguardano: il coinvolgimento personale e la partecipazione empatica, l'attivazione corporea, il rispetto per il dolore altrui, l'equilibrio tra empatia e distacco professionale. È un articolo che stimola, in tutti i terapeuti, di qualsiasi approccio, riflessioni interessanti sui vissuti che ci accomunano davanti al dolore dei pazienti.

Infine, nella rubrica Storia e Identità, Monica Pincirolì dialoga per la SIGP (Società Italiana Psicoterapia Gestalt) con Anna Rita Ravenna (Istituto di Gestalt di Firenze), all'interno della serie di interviste ai capiscuola italiani del nostro approccio che andiamo pubblicando in questa rivista da qualche numero. Leggere le parole dell'autrice è molto gradevole e vibrante: un esempio di psicoterapia della Gestalt incarnata.

Nella sezione Recensioni, Michele Cannavò espone e commenta il libro *A Gestalt Therapist's Guide Through the Depressive Field: Giving Way to Hope* di Jan Roubal, pubblicato nella collana inglese *Gestalt Therapy Book Series*. L'autore affronta il vastissimo tema della depressione dal punto di vista del vissuto del terapeuta, un argomento fondamentale negli approcci relazionali.

Nella sezione Congressi, Francesca Gonella e Virginia Engolini descrivono il convegno internazionale con Carmen Vázquez Bandín "Recuperare l'umanità attraverso il senso del noi: la psicoterapia della Gestalt nella cura della sofferenza quotidiana", svoltosi a novembre 2025 a Milano.

Iside Polizzi invece ci racconta il convegno "Il bambino dentro e fuori di noi. La cura dell'essenziale in Psicoterapia della Gestalt", svoltosi a Mondello (Palermo) il 13 e 14 febbraio 2026. Ambedue i convegni sono stati organizzati dall'Istituto di Gestalt HCC Italy per gli allievi della Scuola di Specializzazione.

Ripensando adesso agli articoli pubblicati in questo numero, mi colpisce particolarmente come le colleghe che hanno scritto questi due ultimi *report* siano riuscite a tradurre l'intensità esperienziale vissuta nei convegni di cui si sono occupate in un racconto verbale, senza perdere l'immediatezza e la profondità di quell'esperienza. Una cosa è vivere un'esperienza, come ci insegna Sartre, altra cosa è raccontarla. Ma riuscire a integrare le due cose è

un'arte. Mi sembra che i processi di autoregolazione e appartenenza c'entrino con questa capacità di scegliere parole incarnate, che emergano dalle sensazioni corporee e non da processi razionali. Goodman ci parla di questo nel capitolo sette di *Gestalt Therapy* intitolato "Verbalizing and Poetry".

Quando si sta pienamente al confine di contatto con l'altro, le parole che emergono ci parlano dell'esperienza corporea ed estetica, raggiungendo un livello comunicativo che è proprio della poesia. Questa competenza però presuppone un sentimento di autoregolazione e di appartenenza. Si tratta di un compito che ogni psicoterapeuta affronta nel momento in cui cerca di alleviare la sofferenza di un paziente: le parole sono potenti regolatori quando danno senso a ciò che accade. Come terapeuti, siamo chiamati ad un lavoro *bottom-up*, di sintonizzazione con le emozioni e creazione di una nuova narrazione che salvi la vitalità insita in ogni dolore percepito e in ogni trauma.

Tutti gli articoli contenuti nel presente numero ci parlano in qualche modo di questa arte.

Buona lettura!

Margherita Spagnuolo Lobb
Giugno 2026

BIBLIOGRAFIA

- Pino L. (2021). Esperimento: estetica e reciprocità nella clinica contemporanea. *Quaderni di Gestalt*, XXXIV, 1: 109-119. DOI: 10.3280/GEST2021-001012
- Schore A.N. (2025). *Lo sviluppo della mente inconscia*. Milano: Raffello Cortina (ed. or.: *The Development of the Unconscious Mind*. New York, NY: W.W. Norton & Co., 2019).
- Siegel D.J. (1999). *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*. New York, NY: Guilford Press.
- Spagnuolo Lobb M. (2020). Dalla perdita delle funzioni-io ai passi di danza tra psicoterapeuta e paziente. Fenomenologia ed estetica del contatto nel campo psicoterapeutico. *Quaderni di Gestalt*, XXXIII, 1: 21-40. DOI: 10.3280/GEST2020-001003 (ed. or.: From Losses of Ego Functions to the Dance Steps between Psychotherapist and Client. Phenomenology and Aesthetics of Contact in the Psychotherapeutic Field. *British Gestalt Journal*, 26, 1: 28-37, 2017).
- Spagnuolo Lobb M., Cavaleri P.A. (2021). *Psicopatologia della situazione. La psicoterapia della Gestalt nei campi clinici delle relazioni umane*. Milano: FrancoAngeli (trad. ingl.: *Psychopathology of the Situation. Gestalt Therapy in the Clinical Fields of Human Relations*. London, UK: Routledge, 2023).
- Spagnuolo Lobb M., Riggio F., Savia Guerrera C., Sciacca F., Di Nuovo S. (2024). The Aesthetic Relational Knowing of the Therapist: Factorial Validation of the ARK-T Scale Adapted for the Therapeutic Situation. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 12, 2. DOI: 10.13129/2282-1619/mjcp-4144
- Tronick E.Z. (2007). *The Neurobehavioral and Social-emotional Development of Infants and Children*. New York, NY: W.W. Norton & Co
- Tronick E.Z. (2008). *Regolazione emotiva. Nello sviluppo e nel processo terapeutico*. Milano: Raffaello Cortina.