

Tempo felicità e Gestalt

di Antonio Chiomenti

Il 18 agosto 2005 la pagina della cultura de "Il Mattino" di Napoli pubblica un articolo di Roberto Carnero dal titolo "Alla ricerca della felicità": "Secondo l'economista inglese Richard Layard, il fatto è che la felicità è una merce sempre più rara. Nel suo libro *Felicità. La nuova scienza del benessere comune* (traduzione di Daniele Didero, Rizzoli, pagg. 368, euro 18,50) egli nota un paradosso: mentre nell'Occidente industrializzato sono aumentati ricchezza e benessere, di fatto la gente è sempre meno felice. Qualcuno obietterà che il Pil e la bilancia commerciale sono parametri misurabili quantitativamente, quando invece il concetto di felicità è un po' più aleatorio. Ma Layard ritiene possibile misurare in maniera oggettiva anche la felicità. «Esistono metodi scientificamente validi», scrive, «per misurare la felicità umana, e tutti i dati raccolti indicano che oggi, in media, le persone non sono più felici di quanto fossero cinquant'anni fa; tuttavia, in questo stesso arco di tempo, il reddito medio è più che raddoppiato. Tale paradosso vale tanto per gli Stati Uniti, quanto per la Gran Bretagna e il Giappone». Layard sostiene anche che «se vogliamo essere felici dobbiamo superare lo spiccato individualismo che caratterizza gli stili di vita attualmente più accreditati. Finite le grandi utopie politiche e religiose, va costruito un nuovo senso comunitario, in cui ciascun essere umano - «animale sociale», come diceva Aristotele - trovi la propria dimensione più autentica.»

Lo scorso anno è stato pubblicato in Italia un saggio del giornalista canadese Carl Honoré dal titolo "...E vinse la tartaruga. Elogio della lentezza: rallentare per vivere meglio (traduzione di Roberta Zuppet, Sonzogno, pagg. 308, euro 16)": «siamo malati di ipervelocità, sindrome dominante del XXI secolo [...], siamo nell'epoca dell'interruttore sempre acceso», «Abbiamo contratto la malattia del tempo in forma tanto grave da trascurare gli amici, la famiglia e il partner. Non sappiamo più come goderci l'attimo, perché attendiamo sempre con impazienza l'attimo successivo».

Carl Honoré non intende assumere posizioni integraliste e di rifiuto totale rispetto alla velocità ma piuttosto rispetto ad una visione "velocentrica" della nostra esistenza che sembra dominare l'organizzazione delle nostre vite e alla quale egli ritiene possano essere apportati dei rimedi senza rifiutarsi in toto di accettare il progresso: d'altronde lo stesso Gandhi un giorno disse che «c'è ben di più nell'esistenza che incrementarne la velocità». I Romani praticavano l'otium inteso come l'esaltazione della vita ritirata e come occasione di riflessione e di studio, e quindi per traslato, gestalticamente parlando, come quelle fasi di un'esistenza dedicate al vuoto fertile, alla rigenerazione dell'organismo, all'integrazione delle esperienze.

Ma cosa c'entrano la felicità, la velocità e l'otium con un articolo dedicato alla Gestalt e al ciclo del contatto? Nelle società economicamente e industrialmente più evolute abbiamo indubbiamente maggiori disponibilità economiche, maggiori stimoli da parte dell'ambiente e maggiori strumenti, possibilità e facilità di entrare in contatto con essi: è più facile entrare in contatto con "cose", oggetti ed esperienze, di cui sentiamo il bisogno, indotto o spontaneo.

La varietà degli strumenti di comunicazione a nostra disposizione e la velocità e la facilità con cui possiamo utilizzarli fanno sì che vi sia bisogno di sempre minori energie da mobilitare per entrare in contatto... Il nostro bisogno è lì, facile da poter raggiungere, alla nostra portata economica e magari acquistabile con un "click" attraverso Internet, la grande rete che ci mette tutti in contatto. Ciò che una volta ci sarebbe costato una grande fatica e richiesto, in termini gestaltici, una grande energia di mobilitazione e sacrificio per ottenerlo, oggi è lì, davanti a noi, come una donna apparentemente pronta lì solo per noi a offrirci tutte le sue grazie con la massima disponibilità... Tutto ciò sembrerebbe un vantaggio, eppure una volta che entriamo in contatto con l'oggetto giuntoci in figura pare che questo contatto non sia così soddisfacente, che talora finisca per essere "diluito" in una forma di egotismo che ci mantiene troppo centrati sul nostro sé e non in adeguata sana confluenza con l'oggetto del nostro contatto, rendendo quindi il contatto meno soddisfacente...

E poi subito lo stimolo verso un altro bisogno da soddisfare...La velocità degli stimoli e dei ritmi di vita auto o etero-imposti lasciano poco spazio al ritiro, non c'è spazio per il vuoto fertile, ma bisogna essere sempre pieni («siamo nell'epoca dell'interruttore sempre acceso», come evidenzia Honoré) per iniziare subito il ciclo successivo...spesso spinto ancora da un bisogno indotto, introiettato, quindi con un ciclo che si riavvia attraverso il sentire di un oggetto destinato a diventare contro-figura (e non figura, forma) di un contatto...e quindi un contatto "vuoto"... Ecco la chiave di molti dei nostri contatti: pieno al posto del vuoto (nuovo contatto senza poter avere agio di completare adeguatamente il contatto precedente attraverso la fase di ritiro) e vuoto al posto del pieno (confluenza con l'oggetto del contatto attenuata o svuotata dal restare centrati sul proprio sé al momento del contatto e non abbandonarsi a quella confluenza sana IO-TU che caratterizza il contatto pieno)...E figure illusorie che schiacciano sullo sfondo figure che dovrebbero davvero "nutrire" l'organismo e i suoi bisogni più profondi, il suo equilibrio, la sua omeostasi, la sua crescita, la sua evoluzione.

D'altra parte la velocità della società industriale ha bisogno che i propri mezzi di produzione funzionino ininterrottamente: se le macchine si fermano, anche per pochi minuti, i danni alla produzione diventano rilevantissimi e, se ci sono macchine che non si fermano, se ci sono organizzazioni dislocate ai quattro angoli del globo che lavorano 24 ore su 24 in un eterno giorno lavorativo unico, se ci sono strumenti di comunicazione che sono portatili, trasportabili ovunque e accendibili in ogni situazione e che tengono "always on" o "always connected" e annullano la percezione del confine tra lavoro e vita privata tanto che il lavoro diventa vita (emotiva) "privata" (voce del verbo privare) all'essere umano, ecco che intorno a una "risorsa umana" di una organizzazione lavorativa si può facilmente venire a creare un flusso **ininterrotto** di stimoli apparentemente simultanei tanta è la velocità con cui si susseguono che l'organismo è costretto in qualche modo a (tentare di) elaborare. I flussi gestaltici figura-sfondo si fanno talmente convulsi, serrati da diventare "impercettibili" nel loro susseguirsi e sembrano tanti flussi contemporanei fino a che non "sfondano" l'apparato percettivo dando la sensazione che vi siano contemporaneamente più oggetti in figura con cui spesso addirittura si deve (non si sceglie di) entrare simultaneamente e necessariamente in un contatto che si pretende sia sempre il più pieno e presente possibile.

Ma la fisiologia organismica descritta da Perls dimostra che il sé è tale per cui il flusso contatto-ritiro può riguardare, per quanto rapidamente possa avvenire, soltanto una forma significativa per volta (situazione, persona, oggetto) ed è sano laddove riguarda oggetti idonei a soddisfare bisogni effettivi e non indotti illusoriamente e non in così tante forme in contemporanea. O, meglio, se è vero che in figura in un dato momento X arriva sempre una e un'unica forma, l'avvicendamento figura-sfondo con il susseguirsi di Gestalt emotivamente impegnative avviene a ritmi così serrati che la percezione che si ha è che ne arrivi più di una contemporaneamente il che significa che apparentemente l'organismo ha più contatti pieni contemporaneamente, sani o meno sani, ma di fatto il contatto avverrà in un dato momento X con un unico elemento dell'ambiente e sarà comunque "interferito" e intaccato nella sua pienezza da mille altri contatti che nello stesso momento cercano di "sfondare" in figura.

Il sé rischia di apparire un caleidoscopio frammentato di tanti apparenti contatti pieni contemporaneamente dei quali (se va bene) solo uno di essi è in quanto tale in un dato momento, lasciando comunque una sensazione di "vuoto sterile", spossatezza, frammentazione del sé, dis-integrazione, blocco esistenziale, negazione delle sensazioni, dei bisogni e di sane esperienze di con-tatto per soddisfarle, infelicità.

Non sono più solo le nostre città ad essere "sfondi immensi privi di figure significative" a darci quel senso di smarrimento e di mancanza di "misura d'uomo", laddove un ambiente sociale a misura d'uomo è ricco di figure significative (gli amici che incontri per strada e saluti, il bar, la piazza, la villa comunale, il negozio che conosci, l'edicolante di fiducia, ecc.), ma anche i nostri tessuti relazionali caratterizzati da tanti stimoli incalzanti che appaiono tutti in rapidissima successione e tutti in apparenza egualmente importanti e che sembra che siano tutte figure significative prive di sfondo (chiamata sul fisso dell'ufficio, mail, chiamata sul cellulare, avviso di chiamata sul cellulare, conference telefonica), un'esondazione comunicazionale in cui il campo visivo viene tutto occupato da un'unica cataclismatica "massa liquida relazionale" che travolge tutto sul suo cammino, copre qualsiasi sfondo e diventa contemporaneamente la nostra terra e il nostro cielo, il nostro unico, incalzante, incessante panorama esistenziale ed emotivo nel delirio dell'"always, everyone, everywhere connected" e dell'uomo "multitasking"...

Ecco quindi le nostre giornate fatte di lunghi momenti di "sfondi immensi privi di figure significative" e di altrettanto lunghi momenti di successione incalzante di "figure tutte in primo piano": sempre nel suo saggio sopra citato Carl Honoré ricorda drammaticamente che in Giappone «nel 2001 il governo ha contato ben 143 vittime del karoshi. Secondo i critici, le morti causate ogni anno nel Paese del superlavoro sono diverse migliaia». L'unica speranza di recuperare un po' del nostro tempo, dei nostri confini di con-tatto con l'ambiente, della nostra "sanità di contatto" e magari della nostra felicità è riposta forse nella nostra capacità di auto-rieducazione emotiva, contando quindi sul presupposto gestaltico che «la persona è fondamentalmente sana e si sforza di raggiungere e l'equilibrio, la salute e la crescita» (Clarkson, *Gestalt Counseling*, 1992, pag.65, Sovera), (re)imparando, rieducandosi ad usare...il tasto OFF dei nostri assediati apparati di comunicazione e a riaffermare il nostro potere responsabile di scelta sulla quantità, la qualità e l'intensità dei contatti che vogliamo che il nostro sé compia nel suo ambiente!