

Alice Bianchi

Travel Counseling

Il viaggio come strumento
di crescita personale


Erickson

Il viaggio comporta sempre un distacco, sia fisico che psicologico, dal mondo quotidiano e può trasformarsi in un formidabile strumento di crescita personale. Ogni viaggio, in questo senso, inizia prima di tutto dentro se stessi.

Il Travel Counseling® si presenta come un percorso ciclico d'ispirazione gestaltica che crea una comunione profonda tra la pratica del counseling e il potere curativo del viaggio. Nella prima parte il libro spiega come sia cambiato nel tempo il significato simbolico del viaggio, che è oggi associato all'idea di libertà e al disvelamento dell'io. La seconda parte, arricchita da testimonianze raccolte dall'autrice, illustra il percorso di Travel Counseling® e il suo ciclo (pre-contatto, contatto pieno, post-contatto e vuoto fertile). L'ultima parte, infine, affronta il tema della mancata partenza, sempre nell'ottica positiva della scoperta di sé.

Il Travel Counseling® non è infatti un percorso predefinito, ma un modo per esplorarsi, per trovare la propria personale dimensione, trasformando il viaggio, ogni viaggio, in un'occasione di rinascita interiore.

ISBN 978-88-590-1840-7



€ 21,00

Indice

<i>Introduzione</i>	
Che cos'è il Travel Counseling?	9
PRIMA PARTE - IL BISOGNO DI ANDARE	
<i>Capitolo primo</i>	
In cammino verso noi stessi	19
<i>Capitolo secondo</i>	
Sulla strada del cambiamento: Gestalt e viaggio	53
SECONDA PARTE - COME ARTICOLARE IL PERCORSO: IL TRAVEL CYCLE	
<i>Capitolo terzo</i>	
Il ciclo di contatto	87
<i>Capitolo quarto</i>	
Fase 1. Pre-contatto	95
<i>Capitolo quinto</i>	
Fase 2. Contatto pieno	119
<i>Capitolo sesto</i>	
Fase 3. Post-contatto	161
<i>Capitolo settimo</i>	
Fase 4. Vuoto fertile	183

TERZA PARTE - QUANDO IL CICLO SI INTERROMPE

Capitolo ottavo

I meccanismi di interruzione del contatto: come esserne consapevoli per raggiungere il benessere	193
<i>Conclusioni</i>	215
<i>Ringraziamenti</i>	217
<i>Bibliografia</i>	219

Capitolo primo

In cammino verso noi stessi

Dove nasce il bisogno di partire?

*Il viaggiatore viaggia solo e non lo fa per tornare contento,
lui viaggia perché di mestiere ha scelto il mestiere di vento.*

Mercanti di Liquore

L'essere umano è un essere *in cammino* fin dalle origini. Sempre in movimento; dalle prime società nomadi di cacciatori-raccoglitori, ai Greci che si spostavano per mare per andare incontro al fato, alla figura del cavaliere eroe che si metteva alla prova per realizzare se stesso durante il Medioevo, per arrivare ai moderni viaggiatori dalle innumerevoli sfumature. Viaggiatori *on the road*, che partono per conoscere, conoscersi o semplicemente cambiare, turisti avventurosi, giovani che si mettono in gioco attraverso viaggi di volontariato in Paesi poco accessibili, reporter d'assalto, moderni esploratori, ricercatori, turisti di massa che invadono luoghi su misura sbarcando da aerei, pullman e navi.

Possiamo affermare che «la nostra specie — come racconta Duccio Canestrini — ha una vocazione migratoria, quasi un'ansia di mobilità. La curiosità di attraversare lande, valicare profili montani, guardare larghi fiumi per infrangere i confini naturali è un'espressione della nostra intelligenza. Tra i popoli divenuti sedentari, chi tornò da quelle prime esplorazioni fece turismo perlomeno nel senso che effettuò un *tour*, un giro, rientrando alla base» (Canestrini, 2003, p. 13).

Viaggio è una parola enorme, significa tante cose, è densa di significati simbolici ed è usata nei più svariati contesti. La parola viaggio è tanto grande come il viaggio in sé, con le sue mille sfumature e altri mille significati celati. In questa parte mi soffermerò su quello che è per me il viaggio, anche attraverso le parole di tutti coloro che, prima di me, hanno dato voce ai loro pensieri e studi riguardo; non dirò magari nulla di nuovo, o magari nulla che vorreste sentirvi dire, non lo descriverò in modo assoluto né completo ma in funzione di ciò che voglio trasmettere. Spiegherò semplicemente che cosa il viaggio mi tocca dentro, come mi emoziona e come risuona in me, come plasma la sua forma attraverso la mia personale esperienza.

Nella storia di uomini e donne il concetto di viaggio si è evoluto pur rimanendo sempre legato a questo insaziabile e inspiegabile bisogno di mobilità dell'uomo.

Partendo dall'analisi della figura umana preistorica e medioevale, passando attraverso la letteratura di viaggio, scopriremo i tipi di viaggio funzionali a un'evoluzione psicologica, soffermandoci sulla necessità di uomini e donne di ricercare qualcosa, spesso non definito e chiaro come ad esempio una personalità nuova, la quale può arrivare solo dallo spostamento fisico e l'uscita dal sé precedente.

«Essendo l'uomo concepito per camminare fin nel più recondito del suo DNA, non poteva non serbare l'attitudine al movimento oltre ogni possibile determinazione da parte dell'ambiente e dei contesti storico-evolutivi. Cioè, venute meno le condizioni materiali che imponevano il nomadismo come pratica necessaria di vita, la propensione al movimento è stata mantenuta, o successivamente recuperata, attraverso specifiche forme comportamentali modellate dalle ideologie, dalle mode sociali e dai valori religiosi in atto: si pensi al *Ver Sacrum gotico*, ai viaggi esplorativi dell'era moderna, al Grand Tour Sei-Settecentesco, al vagabondaggio hippy, al moderno turismo generalista e di massa, alla diffusa e antichissima pratica del pellegrinaggio» (Di Renzo, 2002, p. 3).

Viaggiare era per l'uomo una possibilità concreta di realizzazione. Spostandosi dalla propria condizione, egli poteva provare a cambiare la propria situazione economica, sociale e culturale. Il viaggio è quindi sempre stato un «abbandono» di ciò che era certo e sicuro per qualcosa di lontano, sconosciuto e quindi, nella concezione antica (ma anche ai giorni nostri), pericoloso, espressione della paura dell'uomo verso ciò che non conosceva.

mo. Come spiega Eric Leed, «*to fare* (andare) e *to fear* (temere) hanno, in inglese, la stessa radice etimologica e hanno, nel viaggio, lo stesso terreno esperienziale. Anche se il tema è antico, qui l'aspetto messo in rilievo è moderno: la paura, la perdita di sicurezza implicita nel viaggio compiuto senza le comodità rappresentano un "guadagno" di disponibilità e sensibilità verso il mondo. Il viaggio, con la partenza, rimuove l'arredo e le mediazioni che si accompagnano al domicilio che ci è familiare» (Leed, 2007, p. 20).

I primi viaggi, a piedi, a cavallo o con carrozze, erano infatti tutt'altro che viaggi di piacere. Nel corso dei secoli essi venivano effettuati per risolvere conflitti, per creare alleanze, per commercio, per motivi religiosi, ma recavano ingenti disagi: «Uscendo dal proprio villaggio si andava incontro a lupi e briganti, il rischio era di perdere gli unici beni che si possedevano, poiché di solito ci si spostava portandosi tutto appresso e, al peggio, si rischiava la propria vita. Infatti *travel* in inglese ha la stessa etimologia del francese *travail*, lavoro, e dell'italiano travaglio» (Canestrini, 2003, p. 15).

Il primo bisogno di mobilità dell'uomo è rintracciabile nelle società nomadi di cacciatori e raccoglitori, che sfruttavano tutte le possibili risorse di un territorio e lo abbandonavano quando ne avevano carpito tutto il necessario.

Il gruppo stava insieme per sopravvivenza: i suoi componenti erano infatti consapevoli che, da soli, il viaggio sarebbe stato estremamente difficile. La forza coesiva dei primi gruppi umani in movimento inizia a mutare nel tempo fino ad arrivare a una vera e propria organizzazione, non più basata sulla necessità, bensì sul potere. «Il potere esercitato dal comandante delle spedizioni antiche e medioevali è evidentemente diverso dalla forza di persuasione di cui si serve il capo della cellula nomadica. Agli strumenti del capo tribale — la generosità, il carisma, la capacità oratoria — si aggiunge il diritto di punire, giustiziare e bandire» (Leed, 2007, p. 316).

Il viaggio inizia quindi a essere un vero e proprio termine di *trasformazione*. «È possibile intravedere le prime e primarie trasformazioni del viaggio in quei significati ereditati che collegano il viaggio all'esperienza in generale, collegamenti che fanno pensare che il viaggio, almeno nelle tradizioni culturali dell'occidente, sia un paradigma dell'esperienza "autentica" e "diretta"» (Leed, 2007, p. 14). Tale concetto è maturato e si è trasformato dal Medioevo, è stato filtrato attraverso la mitologia e le fiabe per bambini ed è arrivato fino ad oggi, ma rimane costante la tematica centrale: viaggiare

per mettersi alla prova e ridiscutere la propria visione del mondo, tornando con numerosi cambiamenti dentro di sé, rinnovati e plasmati da nuove consapevolezze.

Dai primi popoli che da nomadi decisero di stanziarsi in un luogo per dedicarsi allo sviluppo di nuove tecniche di sussistenza, creare comunità autonome e iniziare a spostarsi nei dintorni per conoscere il territorio e difenderlo, alle prime civiltà europee, come i Greci che, dopo una fase di sedentarietà, furono attratti dall'ignoto e crearono leggende di terre lontane che spinsero molti a partire per accedere alla conoscenza, fino ai cavalieri medievali «senza macchia e senza paura»: in tutti questi casi l'uomo coraggioso aveva un unico modo per dimostrarsi tale, partire.

I viaggi di Ulisse, Eracle e di molti altri eroi antichi erano stati imposti da un «comando» esterno, da un dio, una dea, dal fato. I viaggi del cavaliere medioevale, che hanno la caratteristica di definire l'identità, appaiono invece volontari e intrapresi senza scopi utilitari. Il viaggio cavalleresco, che rappresenta lo schema e il modello del viaggio moderno significativo, è sostanzialmente incentrato sulla *percezione di sé* di chi lo compie, e viene intrapreso perché vi si riveli il carattere essenziale del cavaliere, la *libertà*, un tempo associata alla *nobiltà*, ma dal Seicento in poi considerata come un attributo della *natura* umana. La volontarietà della partenza e la solitudine del cavaliere sono segni distintivi del nuovo concetto medioevale dell'avventura. Ora il viaggio diventa una dimostrazione della libertà dell'individuo dalla necessità, il segno di una condizione superiore a quella «comune». Questo cambiamento di valore del viaggio eroico, che diventa un'occasione liberamente scelta per dimostrare un'identità normativa, caratterizzata dalla libertà, dalla manifestazione e dalla scoperta del proprio io, fa parte della definizione stessa di una nuova specie di viaggio tipica della modernità: il viaggio di scoperta, e in seguito la spedizione «scientifica» e i viaggi di turisti curiosi che annotano ciò che vedono. L'esaltazione del viaggio come dimostrazione di libertà e mezzo per raggiungere l'autonomia diventa il *topos* moderno (Leed, 2007, p. 23).

A proposito di polvere, è scritto che l'Adàm fu fatto con polvere del suolo e fiato della divinità. Delle due componenti credo che dobbiamo alla polvere il desiderio del viaggio. La polvere corre vagabonda insieme al vento, gliene basta poco, un refolo, ce n'è pure dentro la scia di ghiaccio delle comete, nel corpo di asteroidi che si disfano contro l'atmosfera. È la polvere, il suo miscuglio, a spingere l'Adàm a forzare la conoscenza, che sempre comporta l'uscita da un recinto, da un giardino. La specie umana

si è sparsa ovunque sulla superficie del pianeta, a somiglianza della polvere. Nell'ebraico antico della scrittura sacra non è materia disprezzata, da scopare via, anzi è fertile e sta a promessa della discendenza di Abramo (De Luca, 2006, pp. 88-89).

Anche nelle religioni ritroviamo spesso il tema del viaggio, che di solito è una messa alla prova della fede (basti pensare a Mosè nel deserto) o una prova da superare. In sostanza è un elemento strutturale delle religioni. Osserva, ad esempio, Caramore: «Gesù risponde: andiamocene *altrove*, nei villaggi vicini, perché io predichi anche là. Per questo infatti sono venuto» (Mc. 1,38). Che cosa c'è in quelle due parole "andiamocene *altrove*"? Andare di villaggio in villaggio, di casa in casa, di sinagoga in sinagoga. Lungo le strade, in riva al lago, sul monte, per un dinamismo inquieto, che contempla però anche un "andare via" dal luogo in cui ci si trova. Il secondo movimento sta in questo *altrove*. Perché *altrove*? Perché non c'è solo il nostro cortile di casa, non c'è solo il chiuso delle nostre relazioni. Non ci sono solo rapporti familiari, o di vicinato, o di cittadinanza. Ci sono luoghi e volti che non conosciamo, che attendono di essere scoperti, che attendono di essere trovati» (Caramore, 2014, p. 99).

Ci siamo spostati sulla linea del tempo e dello spazio lungo l'evoluzione umana e abbiamo visto come l'idea del viaggio sia sempre stata lì, accanto a noi, con le sue difficoltà e i suoi poteri, con le sue potenzialità e i suoi limiti: dalle foreste e dalle terre selvagge verso un regno generale della possibilità, una possibilità per tutte le genti di cambiamento totale o parziale e di grandi consapevolezze personali. Abbiamo visto anche come chi parte risponda a una chiamata, interiore o esteriore, a una esigenza che, a volte, si traduce in bisogno ed energia cinetica.

La fuga: il lato oscuro del viaggio

Da tutti questi modi di viaggiare e desideri di mobilità umani, insiti nella nostra esperienza storica, scaturisce una domanda che dal profondo sale verso la superficie: qual è il tipo di viaggio che fa bene? Com'è la struttura ideale del viaggio che genera consapevolezza e cambiamento? Cosa davvero ci fa capire gli aspetti chiave di noi stessi e dà il *la* al cambiamento? Qual è la struttura del viaggio che ha portato all'evoluzione dell'essere umano in tutti questi anni?

Eric Leed, nel suo saggio, attribuisce molte delle responsabilità che portano al movimento ad aspetti umani quali

la fama, l'estensione dell'individuo in quanto figura sociale nello spazio e nel tempo: i viaggi mitici di Osiride, Dionisio ed Eracle; i viaggi leggendari di Odisseo, Giasone, Teseo; i viaggi storici di uomini che volevano diventare eroi, di re, degli Alessandri e dei Cesari. La spedizione armata non era soltanto un modo in cui nel mondo antico un maschio ambizioso si faceva conoscere, era anche un mezzo per stabilire i confini della civiltà del mondo. [...] Questo tipo di partenze prevede un ritorno, che fa parte dello schema caratteristico dei viaggi eroici, almeno nella loro forma antica: sono viaggi di andata e ritorno, circumnavigazioni, "giri" armati e non esilio o migrazione. Forse la forma circolare del viaggio eroico è implicita nel suo scopo, l'estensione geografica e temporale dell'identità in quanto fama, nome e reputazione. [...] Il viaggio eroico, nella sua forma antica, è invariabilmente un "giro" e un circuito, e questa forma del viaggio è così preponderante nella letteratura che di esso tratta che si potrebbe credere che sia questa l'unica forma del viaggio. Ma non è così, e il viaggio eroico, la cui forma viene ripresa dal turismo moderno e dai viaggi avventurosi, non è l'unica specie di mobilità umana. Il giro o circumnavigazione — ritualizzato nei pellegrinaggi, nelle traversate, nelle manifestazioni di potere, nelle parate — non è ovviamente la forma caratteristica della stragrande maggioranza dei viaggi umani compiuti dai nomadi, esuli, profughi, prigionieri, schiavi, coloni, fuggiaschi (Leed, 2007, p. 47).

Vedremo in seguito come la circolarità di questi viaggi e di questi processi evolutivi è anche la base teorica della *Gestalt*,¹ secondo cui ogni bisogno dell'uomo si manifesterebbe con un andamento circolare e si esaurirebbe proprio con il concludersi del bisogno che lo ha generato, aumentando la *funzione personalità*, ovvero la percezione completa di se stessi. Così anche i viaggi, che diventano elementi di evoluzione e di crescita personale, quando il ritorno è accompagnato da un'elaborazione dell'esperienza estesa a tutti i livelli di percezione e alla successiva crescita personale.

Il viaggio senza un ritorno, invece, acquisisce una connotazione di fuga e non genera lo stesso risultato del modello precedente proprio perché manca di un elemento fondamentale: «Il viaggio non eroico ha inizio con una partenza non volontaria, ma forzata, e non è compiuto per motivazioni

¹ La *psicologia della forma*, teorizzata da Fritz Perls negli anni Cinquanta del Novecento.

del viaggiatore, ma provocato dalla forza, dalla necessità, dal mutamento o dal disastro, dal crimine o dalla violazione di una norma. La partenza forzata o necessitata dà luogo a un viaggio che è sofferenza e penitenza e non campagna militare o traversata. Si tratta spesso di viaggi di sola andata, o di viaggi senza fine. Il personaggio del viaggiatore non ne viene definito, ma vi diventa ambiguo» (Leed, 2007, p. 48).

In questi casi chi parte e non torna più, non è un Eroe, non cresce, non si evolve, non risolve i conflitti interni, ma li aggira trovandosi sempre davanti proprio perché, in realtà, sono dentro di lui; fantasmi di situazioni possibili e mai realizzate, debolezze non riconosciute, dubbi non chiariti e paure non risolte sono i peggiori compagni di viaggio.

Si tratta del demone² di cui parleremo più avanti, da cui non si può scappare ma che può essere solo reso un alleato, perché rappresenta proprio la parte di noi stessi che rifiutiamo e allontaniamo, ma che invece dobbiamo accettare.

In cammino verso noi stessi

*Caminante, son tus buellas
El camino, y nada más;
caminante, no hay camino,
se hace camino al andar.
Al andar se hace camino,
y al volver la vista atrás
ve la senda que nunca
se ha de volver a pisar.
Caminante, no hay camino,
sino estelas en la mar.³*

A. Machado

² Il termine è usato da Paul Rebillot per indicare la parte di sé che da limite si può trasformare in risorsa durante il viaggio.

³ «Viandante, son tue le orme / la via e nulla più; / viandante, non c'è la via / la via si fa andando. / La via si fa andando / e nel voltare indietro la vista / si vede il sentiero che mai / si tornerà a calcare. / Viandante, non c'è la via / ma scie dentro il mare (Machado, 2012, p. 35).

Capitolo terzo

Il ciclo di contatto



*In verità, il viaggio attraverso i Paesi del mondo
è per l'uomo un viaggio simbolico.
Ovunque vada è la propria anima che sta cercando.*

Andrej Tarkowskij

In cammino attraverso il ciclo di contatto

Secondo la Gestalt Theory, la nostra vita è punteggiata da un susseguirsi di bisogni che emergono sulla scenografia della nostra esistenza e che noi percepiamo come *in figura* rispetto allo sfondo.

In ogni momento della nostra vita avvertiamo uno stimolo che ci conduce a un'azione finalizzata a raggiungere un appagamento e a soddisfare un nostro bisogno. Tali bisogni possono essere piccoli, limitati e vitali, come ad esempio il bisogno di bere o di mangiare, il bisogno di coprirsi quando fa freddo e così via. Ci sono anche bisogni più complessi, come quello di realizzazione personale, di essere riconosciuti, di movimento, di stabilità, di scoperta, di relax... e c'è il bisogno di viaggiare.

L'insorgere di tali bisogni e la loro realizzazione — come abbiamo accennato prima — seguono sempre un andamento circolare chiamato *ciclo di contatto*. Tale andamento ci farebbe compiere, a ogni sua apertura e chiusura, un vero e proprio viaggio attraverso noi stessi, facendoci scoprire ogni volta più cose riguardo a noi stessi e andando quindi ad arricchire progressivamente la nostra personalità.

Infatti, «è il Sé che nelle situazioni di contatto ha il potere di dare forma alla *Gestalt* nel campo, determinando l'alternarsi e il costituirsi della figura/sfondo nella particolare situazione che si è data e nelle varie fasi del Ciclo di Contatto. Nel *pre-contatto* lo sfondo è costituito dal corpo e il desiderio o lo stimolo ancora indistinto diventa figura. Nell'instaurazione del *contatto* è la richiesta a diventare sfondo e gli oggetti e le possibilità che man mano diventano più concreti si fanno figura. Nel *contatto finale* l'oggetto scelto diventa figura nel campo organismo/ambiente e il corpo, il desiderio e le possibilità dell'ambiente vanno nello sfondo. Infine, nel *post-contatto* si stabilisce un'interazione fluida tra l'organismo e l'ambiente e il Sé diminuisce. La dinamica del movimento è determinata qui dall'*eccitazione*, che rende possibile sentire l'evolversi della situazione verso il completamento della *Gestalt* incompiuta che ha richiesto [secondo Perls] lo spostamento della demarcazione del confine del contatto. Quindi nel momento in cui l'organismo contatta l'ambiente entra in azione la funzione Sé, che agisce secondo tre modalità: l'Es, l'Io, la Personalità» (Giusti e Rosa, 2006, pp. 88-89).

Perls, nei suoi saggi (Perls et al., 1951), illustra il concetto delle istanze psichiche dell'individuo, molto simili ai livelli della psiche ipotizzati all'inizio del Novecento da Sigmund Freud, in cui il livello più profondo — l'*Es* — rappresenterebbe l'insieme delle pulsioni interne, degli impulsi vitali e l'attivazione organica che darebbe il via ai vari cicli di contatto. La funzione *Io* riguarderebbe, invece, la definizione dei bisogni e la scelta razionale di portarli a compimento o di interromperli. Infine, la funzione *Personalità* riguarderebbe soprattutto l'immagine che il soggetto ha di se stesso, di come si realizza, di come si forma, dei vari gradi di consapevolezza che si acquisiscono ogni volta che si porta a conclusione un nuovo ciclo.

Ogni ciclo che si conclude — in modo più o meno proficuo — va a influire sulla realizzazione di sé e sulla costruzione della propria personalità e agisce nello spazio più ampio dell'identità che ogni individuo va a crearsi. Ogni bisogno emergente fa nascere dentro l'individuo una serie di interazioni

che seguono un andamento circolare; da qui — appunto — l'idea di circolarità e la parola «ciclo», inteso come qualcosa che si conclude e ricomincia.

Questo insieme di interazioni in Gestalt vengono dette *campo*, riprendendo il concetto di Kurt Lewin che definì il rapporto individuo/ambiente come alquanto complesso: «Il soggetto che si muove nel campo e che in esso percepisce, deve risolverlo a suo favore, in relazione ai suoi obiettivi personali nel campo stesso, innestandolo in una sorta di mappa mentale/comportamentale in cui egli si augura che emergano gli elementi salienti a lui utili. Il campo è a sua volta una figura, una Gestalt, sicuramente molto complessa, in relazione alla quale si collocano e si valutano le altre figure» (Giusti e Rosa, 2006, p. 54).

Qui tratterò il viaggio alla stregua di un campo, ovvero di una condizione tale da far emergere nel cliente/viaggiatore elementi salienti a lui utili per raggiungere una consapevolezza di sé più completa. Un viaggio è un campo, e quindi un aprirsi di Gestalt complesse e annidate una dentro l'altra. Le varie fasi sono trattate in modo ampio ed è lasciata totale libertà al cliente nella gestione delle varie Gestalt che si apriranno e chiuderanno durante il suo percorso personale. Il cliente gestirà questi elementi in autonomia, durante la fase del viaggio o con l'accompagnamento del suo Travel Counselor nel pre e post-contatto. In questa parte spiego e ipotizzo un possibile percorso di Travel Counseling attraverso il ciclo di contatto.

È necessario chiarire in prima istanza che, quando parlo di viaggio nel Travel Counseling, mi riferisco a un macro ciclo di contatto che racchiude al suo interno vari altri cicli più o meno complessi, centrati sul cliente. Essi vengono consapevolizzati durante la fase del pre-contatto e possono trasformarsi in obiettivi da raggiungere: vi si sommano poi tutti gli altri cicli che emergono spontaneamente nell'esperienza di viaggio.

Se, ad esempio, un cliente scegliesse di usare il viaggio per aumentare la sicurezza in se stesso e mettersi alla prova partendo per un mese in Amazzonia — perché nel suo immaginario l'Amazzonia è un luogo di foreste, ostile e selvaggio, e quindi lo reputa il terreno più consono per mettersi in gioco — avremmo, all'interno del macro ciclo di contatto «viaggio in Amazzonia», un insieme di numerosi altri cicli più piccoli (figura 3.1). Vi sarà, per esempio, il ciclo «mi metto alla prova» in cui il cliente/viaggiatore si troverà a uscire in qualche modo da una situazione difficile; il ciclo in cui il protagonista avrà bisogno di definire la sua identità, ma anche moltissimi altri micro-cicli legati

al bisogno di farsi capire e comunicare, al bisogno di adattarsi — ad esempio al cibo e alle condizioni metereologiche —, al bisogno di incontrare persone, di esplorare le proprie emozioni; il ciclo legato al bisogno di gestire le proprie paure e sofferenze, le proprie gioie e soddisfazioni e via dicendo. Essendo cicli generati dai diversi e molteplici bisogni, sono tantissimi e creano infiniti sottoinsiemi e intersezioni. I cicli si intersecano, nascono continuamente e si concludono; si formano, svaniscono e ne nascono di nuovi. Come bolle di sapone a pelo d'acqua sul mondo interiore di ognuno di noi.

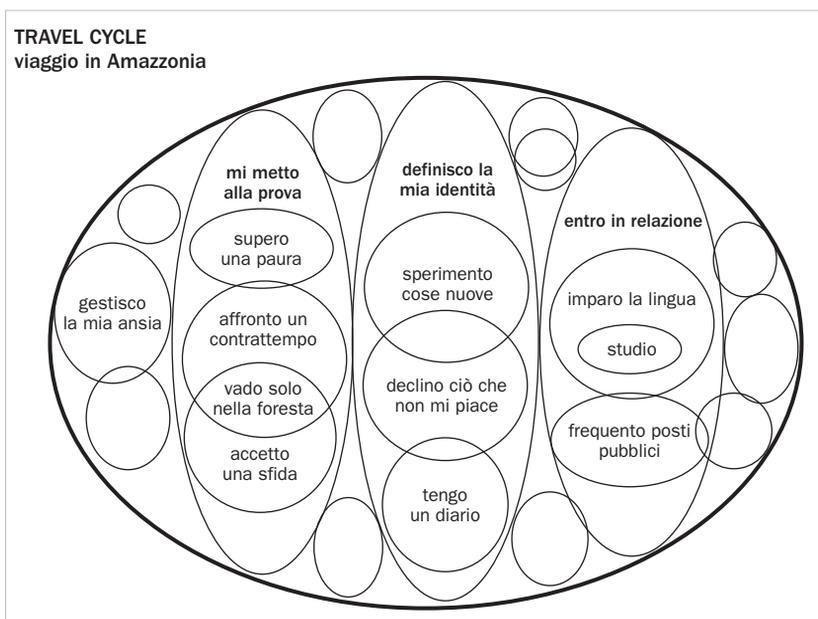


Fig. 3.1 Esempio di macro ciclo di contatto con al suo interno vari cicli più o meno complessi.

Insomma, in un macro ciclo di Gestalt come quello del viaggio, il cliente/viaggiatore lavora contemporaneamente su tantissimi aspetti che emergono in modo non programmato e che concorrono alla consapevolezza generale di sé e al raggiungimento degli obiettivi definiti in partenza insieme al Travel Counselor.

Per comodità, in quanto il ciclo in questione è trattato a livello ampio e include come parte centrale l'esperienza del viaggio, lo chiamerò *travel cycle*.¹

Come abbiamo già visto, esso è diviso in quattro fasi (*pre-contatto, avvio di contatto, contatto pieno, post-contatto*), secondo lo schema gestaltico del 1951 concepito da Perls e Goodman, a cui però io ho apportato alcune modifiche nel concepire il Travel Counseling gestaltico.

Ho accorpato, in particolare, la fase di avvio al contatto con il contatto pieno, in quanto per me nel viaggio — proprio perché il soggetto fa una esperienza fuori dalla sua sfera di comfort — il confine tra queste due fasi è molto sottile e a volte impercettibile.

Ho deciso, invece, di prendere in considerazione la fase finale del *vuoto fertile* e di inserirla nel ciclo perché, a livello macro, può essere visibile. Essa è essenzialmente dedicata al discernimento e alla consapevolezza di se stessi, arrivando all'appagamento pieno e all'assenza di altri stimoli di movimento.

«Questo è il ciclo del contatto sano in cui il Sé trova il suo dispiegamento più efficace e si definisce come un processo le cui caratteristiche si modificano nel corso dell'interazione tra l'organismo e l'ambiente e che corrispondono poi alle diverse funzioni *Es, Io e Personalità*» (Giusti e Rosa, 2006, p. 97).

Ciò significa che al suo interno, in particolare a ogni specifica fase, si possono generare molteplici cicli di contatto. Nel nostro caso, nella prima fase, ovvero l'avviarsi alla partenza, si può verificare che il cliente, durante i colloqui con il counselor, consapevolizzi il suo bisogno e chiuda le Gestalt rimaste aperte.² Ciò può portare il cliente a decidere che non è il viaggio ciò di cui ha bisogno nel qui-e-ora e decida quindi di non partire o, quanto meno, non in quel momento.

Al fine di spiegare meglio le varie possibilità che possono realizzarsi durante ogni fase del *travel cycle*, mi aiuterò riportando una serie di testimonianze di persone incontrate durante i miei viaggi.

¹ Il termine è inventato da me. In inglese il termine *cycle* significa sia *ciclo* che *periodo*, riferendosi anche a un periodo della vita o a un viaggio, che può essere quindi un periodo più o meno lungo a seconda della scelta del cliente.

² Il termine *Gestalt aperta* si riferisce a un ciclo di contatto non concluso, cioè a una situazione non correttamente *digerita* o elaborata dal soggetto e quindi non integrata nel suo proprio sé.

Nelle interviste effettuate ho cercato di comprendere le motivazioni, i meccanismi, le difficoltà e gli obiettivi dei viaggiatori. Vi è però un elemento che spicca in ogni condizione e che il *counseling rogersiano* pone al centro del percorso stesso: la soggettività assoluta. Ogni persona è un essere sé ed è il risultato di un sistema di costruzioni della sua personalità messo in atto, in modo più o meno consapevole, durante tutta la sua vita.

Ciò è dato da un insieme di esperienze, di ambienti, di relazioni con gli altri significativi, del suo MOI,³ del suo CCRT,⁴ della sua relazione con i genitori, della sua relazione di coppia e così via.

Ogni soggetto ha perciò un suo particolare modo di reagire ai cambiamenti e, in questo caso, attribuisce un particolare significato al viaggio intrapreso.

Non è questa la sede per analizzare, e non è di mia competenza farlo a livello psichico, ciò che interviene nelle decisioni dei soggetti in questione.

Il mio lavoro verterà sull'osservazione e sull'ascolto attivo dei viaggiatori incontrati che, grazie alla loro apertura e fiducia, mi hanno permesso di capire cosa succede dentro di loro durante il loro unico e specialissimo *cammino di scoperta di sé*.

Rifacendomi alla circolarità dell'esperienza e all'atto di soddisfare i propri bisogni, ho inteso il viaggio come un sistema correlato di altri bisogni — micro e macro —, con l'idea che, analizzandoli in un percorso personale di counseling, il cliente/viaggiatore potesse arrivare a soddisfare tali bisogni e quindi a raggiungere una nuova consapevolezza di sé attraverso l'incremento della funzione personalità.

Il viaggio, dunque, è considerato alla stregua di un momento intenso di vita reale in cui «sono la creatività e l'imprevedibilità gli elementi che mettono a rischio la sicurezza da un lato, ma, nello stesso tempo, creano la

³ I cosiddetti Modelli Operativi Interni (MOI) sarebbero l'insieme di schemi di rappresentazione interna che costituiscono immagini, emozioni, comportamenti connessi all'interazione tra il bambino e gli adulti significativi, che diventano ben presto inconsapevoli e tendenzialmente stabili nel tempo.

⁴ Il CCRT è un metodo clinico, uno strumento, elaborato da Lester Luborsky, per individuare il «Tema Relazionale Conflittuale Centrale», che permette di comprendere il tema dei desideri, dei bisogni e delle intenzioni del paziente in rapporto alle persone più importanti, incluso il terapeuta. Il metodo del CCRT è stato messo a punto come misura di una modalità relazionale che pervade tutta la vita del cliente.

possibilità di novità, crescita, arricchimento, soddisfazione» (Giusti e Rosa, 2006, p. 99). Tutti aspetti che, nel viaggio si elevano alla massima potenza.

In realtà, qualche anno dopo, una branca della Gestalt Therapy modificò il concetto della circolarità dei bisogni ipotizzando il Ciclo di Contatto non come un vero e proprio ciclo quanto come una curva sinusoidale che non torna mai al punto zero, ma ogni volta che arriva al suo compimento aumenta il valore iniziale. Dopo ogni ciclo regolarmente finito, infatti, aumenta la funzione personalità e il soggetto non è più quello di prima (figura 3.2).

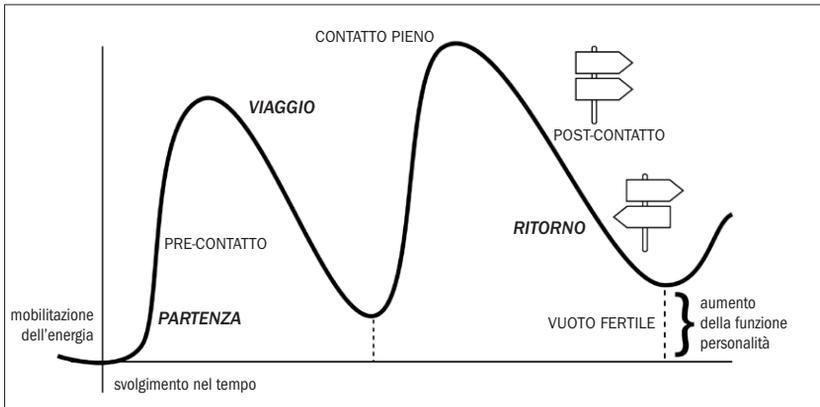


Fig. 3.2 Dopo ogni ciclo il soggetto non è più quello di partenza e la «funzione personalità» è aumentata.

Partendo dalla base, per la quale considero il Travel Counseling come un macro ciclo di contatto, come precedentemente spiegato, utilizzo il termine *fase di pre-contatto* per riferirmi a un percorso di 6/8 incontri counselor/cliente antecedente al viaggio — quando inizia un'attivazione energetica e c'è la prima spinta verso l'obiettivo. Per la seconda fase utilizzo il termine *contatto pieno* — quando l'attivazione è al massimo — per riferirmi al viaggio in sé: questo momento, per il cliente, è completamente libero e l'obiettivo principale è l'incremento dell'autonomia personale.

Infine, con il termine *post-contatto* — quando l'energia inizia a calare e il bisogno si avvia verso l'appagamento —, mi riferisco all'ultima fase di

elaborazione con il Travel Counselor e al percorso che si svolgerà al momento del ritorno del cliente/viaggiatore per un periodo di 6/8 incontri a seconda delle esigenze del cliente e delle tematiche soggettive emerse durante l'esperienza di viaggio. Qui l'obiettivo principale è l'integrazione dell'esperienza nella vita quotidiana.

Teoricamente, dopo l'esperienza e la sua elaborazione, il cliente entrerà nella sua quarta e ultima fase: quella del *vuoto fertile* in cui «il Sé torna alla tranquillità iniziale, con una pienezza nuova e diversa, pronto per iniziare un nuovo ciclo appena emerge un nuovo bisogno. Così, *contatto e ritiro* si susseguono e se il ciclo è sano, questo accade in modo salutare e armonico, come una danza spontanea e aggraziata, a volte molto veloce e movimentata, altre più lenta e pacata, ma sempre foriera di crescita e benessere» (Giusti e Rosa, 2006, p. 99).



Per me il viaggio è come uno stile di vita non lo possono fare tutti. Alcuni non lo fanno perché non gli interessa o non gli piace o non lo conoscono perché non l'hanno mai fatto. Ma quando lo conosci... o non ti piace o ti piace da impazzire. (Genaro, 23 anni, Argentina)

Scegliere il movimento come fonte di crescita equivale a scegliere uno stile di vita: mettersi in gioco rinunciando alla fissità. Ciò significa percepire la vita come un viaggio infinito di cui, donatoci la bussola dal nostro spirito guida, scopriamo ogni volta una porzione inesplorata della nostra mappa interiore. Una mappa ricca di insidie, ma che nasconde incredibili tesori, pronti per essere rivelati.

Capitolo quarto

Fase 1. Pre-contatto



*Ora siamo sì, davanti a un muro,
ma abbiamo un ultimo continente
da esplorare: noi stessi.*

Sri Aurobindo

Il primo passo è decidere il *come* e il *quando* nel *qui-e-ora*

Nel pre-contatto il viaggiatore si prepara alla partenza, affina le armi, si prepara ad affrontare il mostro della sua indecisione, prende il coraggio a due mani e finalmente *decide*. Gestalticamente possiamo dire che il bisogno del viaggiatore emerge (lo immagino come una grossa bolla di sapone) dal suo essere profondo fino alla superficie, si stacca dall'indistinto marasma dei suoi bisogni, si definisce e inizia a rotolare all'interno del ciclo. Esattamente come l'Eroe quando sente il *richiamo* e decide di seguirlo: è arrivato il momento, impugna la spada ed esce. Esce da quel momento della sua vita in cui non tornerà più. Non tornerà perché basta un piccolo cambiamento a sconvolgere tutti gli equilibri precedenti, a togliere l'Eroe dalla situazione in

cui era e a farlo entrare in una nuova dimensione. Come dice Jodorowsky, «il primo passo non ti porta dove vuoi, ti toglie da dove sei».

È bene chiarire che, nella fase del pre-contatto, proprio perché è la prima fase del ciclo di contatto (siamo nell'avvio di contatto), lo stimolo interno si è già manifestato nel cliente. È questo impulso che l'ha spinto all'attivazione. Questo bisogno nascente, questa propulsione, questo richiamo (come lo chiama Rebillot) è qualcosa che nasce dalla persona.

Joseph Campbell definisce questo *richiamo interiore* come «la cosa più importante. Non serve seguire le indicazioni di un guru. Non puoi chiedere a qualcuno di darti la “ragione per”, ma puoi trovarla solo tu. Tu decidi qual è il significato della tua vita. La gente parla del significato della vita, ma ci sono tanti significati, di vite diverse, e tu devi decidere quale vuoi sia il tuo» (Campbell, 2016).

Nessuno infatti può forzare un altro a intraprendere un percorso personale o, se mai provasse a farlo, comunque non avrebbe lo stesso effetto: la libertà e la motivazione interna sono il più grande motore al cambiamento. La fase del pre-contatto ha proprio lo scopo di interrogarci e scoprire «il modo in cui agiamo per raggiungere i nostri scopi, come sviluppiamo le nostre relazioni, come ci sentiamo nei confronti del nostro lavoro e della nostra vita, ovvero è l'analisi della *Terra d'Origine*» (Rebillot, 2015, p. 42).

È il momento chiave in cui una persona qualunque sta per diventare un viaggiatore, un Eroe. In questo momento è racchiuso tutto il concetto gestaltico di assunzione di responsabilità. Il cliente decide di partire, di iniziare il proprio viaggio esplorativo dentro sé e così facendo si assume la responsabilità della sua situazione e dà origine alla conseguente spinta al cambiamento.

Questo inizio, questa scelta, questa spinta all'azione è diversa per ognuno di noi; può essere una rottura, un insight, un solo istante propulsivo oppure una sommatoria di motivazioni, un recipiente da cui ultima goccia fa straripare tutto.



Quello che mi faceva venire il desiderio di andare era sicuramente il fatto che non mi sentivo felice qua. Non ho mai trovato il mio posto qui. Prima non me ne rendevo conto, ma anche quando andavo via per poco ero sempre più serena e felice, mentre stando qua finivo con l'essere infelice,

Capitolo ottavo

I meccanismi di interruzione del contatto: come esserne consapevoli per raggiungere il benessere

*Arrivando a ogni nuova città il viaggiatore ritrova un suo passato
che non sapeva più d'averne: l'estraneità di ciò che non sei più
o non possiedi più ti aspetta al varco nei luoghi estranei
e non posseduti. L'altrove è uno specchio in negativo.
Il viaggiatore riconosce il poco che è suo,
scoprendo il molto che non ha avuto e non avrà.*

Italo Calvino

I meccanismi di interruzione al confine di contatto più frequenti nel viaggio

Abbiamo visto come la nostra vita non sia altro che un susseguirsi di bisogni che nascono dalla parte più profonda di noi stessi. Emergono dall'inconscio e ci spingono all'azione e, quando vengono pienamente soddisfatti, accrescono la nostra esperienza, la consapevolezza che via via maturiamo su noi stessi e sul mondo. Quindi accrescono la nostra funzione personalità, ovvero contribuiscono a creare la nostra identità, con tutto ciò che siamo, sappiamo e percepiamo. Se questi bisogni vengono progressivamente realizzati seguendo l'andamento ciclico gestaltico allora la crescita del nostro sé sarà costante e proficua. «Nella realtà, tuttavia, le cose non procedono mai in modo così lineare e congruo per la crescita soddisfacente dell'individuo. Per quasi tutti noi sono molti i cicli che non si completano, le *Gestalt* in-

terrotte, sia a causa di un nostro intervento che per ostacoli esterni che si frappongono al loro libero dispiegamento» (Giusti e Rosa, 2006, p. 104).

«La nostra vita, — dice Perls — in fondo, di fatto non è altro che un numero infinito di situazioni irrisolte, di Gestalt incomplete. Non appena risolta una certa situazione, ecco che ne vien fuori un'altra... il mondo, e più in particolare ogni organismo, si autoconserva, e l'unica legge costante è la formazione di Gestalt, di totalità, la tendenza alla completezza. Se le Gestalt non possono arrivare alla completezza l'organismo è in posizione di disequilibrio e occorre che venga riattivato il processo di autoregolazione attraverso la *consapevolezza* che per sé — da sola e di per sé — può essere curativa» (Perls, 1980).

Durante le diverse fasi del viaggio possiamo imbatterci in situazioni che possono mettere in atto un meccanismo di interruzione del contatto. È importante sapere che i meccanismi di interruzione al contatto, se usati consapevolmente, sono sani, anzi, a volte sono ciò che permettono di sopravvivere in situazioni difficili. Essi contribuiscono al mantenimento dell'omeostasi e della *salute*, secondo il concetto gestaltico di salute in cui il soggetto risponde all'ambiente in modo sano e quindi prosegue da solo — senza particolari aiuti esterni — verso l'autorealizzazione. I meccanismi inconsapevoli, invece, sono dannosi. Perciò comprenderli e gestirli sarà la nostra cura, la consapevolezza sarà la nostra medicina.

La desensibilizzazione

L'idea di partire mi paralizzava, mi chiedevo: starò facendo le cose bene o sono solo pazzie? Lascero il lavoro, la famiglia, gli amici, starò facendo la cosa giusta? Sto lasciando tutto solo per un capriccio. E mi chiedevo se stavo facendo una cosa che avesse un senso. Questo è stato tutto un processo prima di partire. E lo compensavo leggendo le testimonianze di altri che avevano già viaggiato e vissuto tutto questo. Mi ha aiutato molto leggere blog o esperienze di persone che dicevano che bisognava avere forza e bisognava rompere la crosta della paura e che raccontavano della magia che sarebbe venuto dopo e questo ha finito col convincermi. (Stefania, 23 anni, Argentina)

«Nella desensibilizzazione la persona evita di fare esperienza di se stesso o dell'ambiente. Il sé si sente anestetizzato e insensibile. Le sensazioni e i sentimenti del sé vengono indeboliti, trascurati, tralasciati» (Giusti e Rosa, 2006, p. 140). In questo caso il soggetto ha un impulso a partire, ma lo nega a se stesso, non lo riconosce e lo isola oppure si sente oppresso dal senso di impotenza: vede la partenza come un ostacolo troppo grosso e non si sente in grado di affrontare nessun cambiamento radicale.

Come possiamo affrontare questo problema? Non dobbiamo mai dimenticare che la spinta al cambiamento deve venire dal cliente. Troppo spesso, specie se siamo counselor alle prime armi, pensiamo di poter guidare il nostro cliente attraverso scelte che ci sembrano più adatte a lui. Anche se siamo sicuri di non avere un potere su di lui nutriamo, comunque, nei suoi confronti una sorta di aspettativa. Nella mia esperienza ho imparato che non abbiamo alcun potere sulle persone, non solo sugli estranei ma anche sulle persone che amiamo. Per quanto lo desideriamo non avremo mai il potere di spingere gli altri verso un cambiamento che avverrà solo quando saranno loro a volerlo e se il tempo sarà quello giusto. Nulla di ciò che diciamo o facciamo può davvero portarle a un cambiamento: può essere un seme che germoglierà, ma questa scelta è solo nelle loro mani. Possiamo offrire a chi ci sta accanto, empatia e ascolto attivo, possiamo *trasmettere* qualcosa, possiamo essere un portale, *essere attraversati*, lasciare uno spunto ma non possiamo cambiare nulla, nel bene e nel male. Credo addirittura che non abbiamo nemmeno il *diritto* di nutrire la seppur minima aspettativa nei confronti degli altri. Io, sulla mia pelle, ho imparato a sgravare le persone da questo peso. Il peso invisibile delle nostre aspettative sugli altri.

Come possiamo lavorare, quindi, con una persona che si «desensibilizza» davanti alle esperienze? Tutto ciò che possiamo offrire al nostro cliente, o a un amico che ci esprime il latente desiderio di una partenza, sono una serie di spunti che poi sapranno come utilizzare. Raccontare la nostra esperienza, ad esempio è un buon modo per scalfire la superficie.

Diverso è, invece, quando la desensibilizzazione si manifesta già durante il viaggio.



Il mio viaggio è stato tutto un susseguirsi di cose stupende, al punto che alla fine non mi stupivo più di nulla. Questo è il rischio del viaggio lungo, sei

saturo di emozioni e di esperienze tanto che non le apprezzi nemmeno più. Ti ritrovi davanti a una cascata bellissima e pensi: ecco di nuovo un'altra cascata. Mi sentivo pieno, di emozioni, di immagini e di incontri e non riuscivo più a elaborarli, a tenerli dentro. E in più, questo tipo di esperienze costano molto, a livello di energie e di soldi. Perché uno tende ad andare, vedere posti, conoscere gente ma questo è stancante a livello emotivo e spesso è necessario fermarsi. Soprattutto all'inizio io avevo la foga di andare e vedere più cose possibili, ma poi non ho più retto. Nel viaggio tutto è molto intenso in realtà, anche quando ti fermi. Io a volte ero incapace di apprezzare quello che avevo davanti. Ma questo ora mi sta passando perché so che sono gli ultimi tre mesi del mio viaggio. (Daniel, 34 anni, Svizzero)

Il rischio è diventare dei divoratori seriali di esperienze. Chi viaggia veloce, attraversando molti luoghi per molto tempo viene colto da una sorta di indigestione di esperienze e di emozioni, come la Gestalt dice, ciò che si ha ingurgitato è troppo e invece che essere nutriente è soffocante. In questi momenti è invece importante rallentare, connettersi con il mondo esterno e con se stessi, ascoltarsi e iniziare il processo di digestione delle esperienze, proprio perché non diventino ingombranti. I viaggi lunghi hanno sempre bisogno di momenti di decompressione emozionale. Scrivere o raccontare l'esperienza è un ottimo modo per digerirla.

Condividere è la parola chiave. Per il cliente/viaggiatore intraprendere un percorso con un Travel Counselor può aiutarlo a prendere coscienza dei cambiamenti e attraverso la tecnica del continuum di consapevolezza capire quali sono i blocchi e le zone del sé desensibilizzate, qual è il bisogno che guida il desiderio di partire (o di spostarsi ancora), riconoscerlo, accettarlo, dargli voce e dargli lo spazio che si merita (tecniche utilizzabili anche in viaggio).

La confluenza

Sono una psicologa e ho lasciato il mio lavoro, ho lasciato tutti i miei pazienti. È stato difficile perché alcuni pazienti li vedevo due o tre volte

alla settimana da due o tre anni, e c'era un certo legame. È stato difficile perché era come far prevalere i miei bisogni e i miei desideri su quelli dei miei pazienti, ed è strano perché generalmente era il contrario, ero io al servizio loro, mentre questa volta mi sono detta: anch'io sono una persona con sogni e desideri e devo seguirli. È stato molto difficile, ma è stato parte del viaggio, credo. (Maite, 29 anni, Francia)

Viaggiare diventa come una droga; dopo il primo viaggio inizi a capire, a vedere cose che prima non capivi e di conseguenza diventa una «fame» di capire e vedere altre cose. Uno dei primi viaggi (nell'inverno 2010) fu in Marocco e ne rimasi affascinato, decisi che avrei intrapreso altri viaggi. L'anno dopo scesi più giù attraverso Mauritania, Mali, Senegal, Burkina Faso. Il problema non è partire, è tornare; un viaggio ti fa provare emozioni, ti apre la testa e una volta che ritorni a casa inizi a vedere le cose, le realtà di tutti i giorni, con un'ottica diversa anche sul lavoro. Mentre faccio un viaggio, penso già al viaggio successivo: in Oman ho conosciuto una famiglia argentina, mi ospitarono a casa loro, un ragazzo parlava italiano e mi ha dato l'input «Sudamerica», lo spunto. È già la terza volta che mi succede, di progettare il prossimo viaggio in viaggio. A El Chalten ho conosciuto un ragazzo giapponese e credo che il prossimo anno andrò in Giappone. (Riccardo, 42 anni, Italia)

Come dicevamo precedentemente la fase del contatto pieno dà vita alla parte più intensa del viaggio, in cui esperienze, incontri — ma anche momenti di realizzazione e gioia estrema o estrema difficoltà — vengono vissuti in forma intensa ed estremamente *confluente*.

«È questa la fase in cui tutte le funzioni dell'Io intenzionali vengono meno, l'individuo si fonde in una *confluenza sana* con l'oggetto desiderato, in un momento estremamente pieno e forte di contatto con l'ambiente. Il confine è completamente permeabile. [...] Il soggetto e l'oggetto, anche solo per qualche istante, si fondono in un tutt'uno indifferenziato» (Giusti e Rosa, 2006, p. 102).

In una determinata fase del viaggio, solitamente durante il contatto pieno, si può verificare un momento di confluenza. La confluenza è un meccanismo di interruzione del contatto in cui non c'è distinzione tra il

sé e il mondo. Possiamo definire la confluenza come «la condizione in cui l'organismo e l'ambiente non sono differenziati l'uno dall'altro e i confini sono indistinti come quelli tra il feto e la madre. L'individuo e l'ambiente sono un tutto unico in cui non si distinguono più le parti dall'intero. [...] Come in tutte le soluzioni umane deve esserci un equilibrio appropriato tra la confluenza e la costruzione e il mantenimento dei confini, pena la perdita del sé» (Giusti e Rosa, 2006, p. 141).

Nel caso del viaggio il soggetto è in totale fusione con l'ambiente esterno, si sente parte integrante di ciò che sta vivendo e il confine tra sé e l'esterno si assottiglia fino al punto di scomparire, non c'è più differenziazione. Si è talmente fusi con la sensazione che quella particolare esperienza ci sta dando che facciamo fatica a staccarci: il viaggiatore entra in una sorta di desiderio di prolungare quella sensazione. Durante il viaggio questo meccanismo può presentarsi in momenti diversi e diverse situazioni: nell'incontro con una persona per noi significativa, nella contemplazione di un paesaggio, nella sensazione di «casa» che ci trasmette un luogo dove sostiamo, nei più piccoli dettagli dell'esperienza.

Generalmente la confluenza si verifica in momenti in cui il soggetto è in fase di cambiamento e il nostro confine è in trasformazione, si sta spostando, sta cambiando e si sta evolvendo di pari passo con la nostra identità e il nostro nuovo sé in fase di creazione. Proprio perché il nostro confine non è ben definito è più facile si confonda e fonda con quello altrui. È importante essere consapevoli di ciò che avviene per realizzare un contatto pieno sanamente confluyente e per sapersi staccare quando l'esperienza giunge al termine. L'attaccamento totale e la conseguente attitudine a non tornare — a non interrompere il momento — è simile al meccanismo della fuga; sono, di fatto, due facce della stessa medaglia. In entrambi i casi vi è la tendenza, da parte del soggetto, a non porre una fine al viaggio, a non pensare cioè al viaggio come qualcosa di circolare, bensì come qualcosa di lineare che può protendersi nel tempo e nello spazio senza alcuna conseguenza sul proprio percorso personale.

Al contrario, un soggetto che invece è generalmente confluyente può servirsi del viaggio per sviluppare il suo confine: per un soggetto che è solitamente molto attaccato ad altre persone o al suo ambiente allontanarsi da tutto quanto gli è familiare lo aiuta a distinguere il suo confine con il mondo esterno (sconosciuto). Può essere una sensazione molto forte, ed è necessario lavorare con un Travel Counselor sui confini sia precedentemente sia durante la fase del post-contatto in cui ci si potrà concentrare sulle consapevolezza

acquisite, sulla gestione dei contatti e sull'elaborazione del lutto allo scioglimento di esse. Il viaggio in questo caso diventa un grande trampolino che consente al cliente di andare nel mondo in tutta la sua interezza.

In questi momenti è importante rafforzare il confine di contatto, la nostra *pelle* come la definisce Fritz Perls, consapevolizzare la confluenza, stare nel contatto finché ne abbiamo bisogno e fino a che non si esaurisca la nostra necessità e gradualmente prepararci a separarcene. Questo sarebbe il modo ottimale per andare avanti nel cammino e avere un apporto accrescitivo da ogni esperienza, in questo caso positiva, che ci si presenta. Ovviamente ciò non è facile, anzi in alcuni soggetti è particolarmente complicato: quando compare il disagio il cliente che ha affrontato un percorso di counseling prima della partenza sarà facilitato nel capire ciò che gli sta succedendo e coglierà quell'elemento per lavorarci al ritorno.

Nel caso in cui il soggetto sia autonomamente pronto a fare ciò il beneficio sarà immediato: egli sarà gradualmente arricchito dagli incontri progressivi con gli elementi che generano in lui emozioni forti, sarà capace di elaborarli, masticarli e digerirli in maniera ottimale, sarà capace di trasformarli in risorse per seguire il viaggio (e con il percorso di counseling del post contatto per la sua vita futura), riuscendo ad aumentare la sua componente personalità.

Il viaggiatore è anche consapevole che durante il viaggio tutto cambia e si evolve, nulla può essere trattenuto, il paesaggio cambia, le persone incontrate se ne vanno, le esperienze intense finiscono. Generalmente questa accettazione dei cambiamenti è inizialmente difficile e dolorosa ma è qualcosa che si apprende durante il viaggio, vuol dire imparare il distacco ed elaborare il lutto, argomento su cui torneremo. Per il momento soffermiamoci sul soggetto incapace di distaccarsi, in cui quindi il meccanismo di interruzione del contatto si presenta nella persona come un limite e non come una risorsa.

Combattere la tentazione di non tornare: come gestire la confluenza nel viaggio



Viaggiando e incontrando persone mi sto rendendo conto che c'è una specie di «profilo» di gente che si guarda dentro e cerca qualcosa di più. Credo che in viaggio ci siano meno illusioni a cui aggrapparsi, meno si-

curezze, che vengono meno, ma che forse nemmeno a casa hai... E poi si accetta di più, perché spesso non hai alternative. Ti trovi in certe situazioni difficili ma sai che è così, e devi resistere, non ha senso frustrarsi e poi ne esce sempre qualcosa di positivo e si impara molto dalle avversità. Io ho imparato a smettere di aggrapparmi a cose che non posso cambiare. Ora mi sento molto più leggera, sei mesi fa ero molto più piena di pensieri, ero stressata. Voglio conservare più momenti di contemplazione e connettermi di più con l'ambiente e le persone, stare in armonia con me stessa e con tutto ciò che è fuori da me, voglio essere meno aggressiva e più aperta. Questo è il mio cambiamento. (Maite, 29 anni, Francia)

È strano che io funzioni così: ho cicli di 3-4 anni, quindi ogni 3 o 4 anni ho bisogno di cambiare, vita, lavoro, ragazza. Anche quando ho vissuto in Italia per esempio, ho lavorato in un importante studio di design, guadagnavo bene, facevo gli stessi progetti. Quando la cosa diventa troppo comoda mi annoio, ho bisogno di cambiarla. Ho quindi lasciato lo studio per andare a Budapest, lì era tutto nuovo, la città, il progetto, ecc. Anche il viaggio per me è così: si apre e si chiude. Anche se è difficile, va concluso. Bisogna salutare e andare avanti. Apprezzo tutto anche perché penso di aver imparato a stare da solo. E quando sono solo riesco ad apprezzare davvero, senza fare finta e senza pretendere dagli altri. Cerco sempre comunque di fare dei pezzi di strada da solo. Ora ho il piacere di stare con me stesso. Mi sento bene con me stesso. Sono abbastanza fiero di me. Il bambino dentro di me mi guarda e dice: stai facendo una cosa importante, bravo! (David, 32 anni, Francia)

Credo che tutti coloro che hanno viaggiato l'abbiano sperimentato, almeno una volta: la voglia di non tornare più. È la più facile conseguenza di un pensiero, a una sensazione estremamente appagante. Quando ci sentiamo vivi, proviamo emozioni forti, soprattutto se ci siamo svegliati da un grande torpore quotidiano, abbiamo il desiderio che questa sensazione si protragga all'infinito e la identifichiamo come un momento preciso, un istante fisso, lo colleghiamo a un luogo, a una situazione, a una persona addirittura. Ma non è così. È qualcosa dentro di noi. C'è stato qualcosa a scatenarlo, ma se si è realizzato è stato solo grazie a noi stessi. Abbiamo il potere, spesso dimenticato, di provare emozioni forti.

Nel viaggio viviamo situazioni che ci rimettono in contatto con sensazioni di noi intorbidite dal tempo, dalla comodità, dalla routine, ma sono sensazioni che scaturiscono da noi stessi, sono il tesoro e noi lo scrigno. E come le abbiamo provate una volta possiamo provarle ancora, e in modoi sempre nuovi. Il punto è trovare la chiave giusta.

Ma esiste una chiave universale che ci permetterà di provare ancora emozioni forti, contatti autentici? Tutto questo non sta su un aereo, in un tramonto, in un sentiero, in cima al K2 o nello sguardo di chi abbiamo incontrato. Tutto questo sta dentro di noi.

Elaborare l'esperienza di viaggio, durante il post-contatto, significa anche costruire un ponte che colleghi gli eventi esterni a qualcosa di profondo dentro noi stessi, qualcosa che tendiamo a coprire di strati e ad atrofizzare. Quello che viviamo nel viaggio ha così tanto valore proprio perché è volatile, fugace. Come tutto ciò che è prezioso davvero, lo è perché è unico. Ma è anche qualcosa che si può trovare in ogni momento della vita. Viaggiamo, godiamo di ciò che ci capita, ma non prolunghiamo il momento per paura che ci scappi, non cerchiamolo altrove, cerchiamo, invece, nuovi motivi per sorridere, per piangere, per farci battere il cuore; cerchiamoli nel nostro modo di vivere, facciamo in modo che ogni viaggio sia unico e che ci renda felici.

Questo potere non ce l'ha il viaggio, il viaggio è uno strumento, il potere lo abbiamo solo noi!

«Il lavoro terapeutico con la confluenza consisterà soprattutto nella concentrazione sui confini del sé, sulla ridefinizione del territorio e della specificità, su come le relazioni di ognuno possono essere più fluide e alternate nelle loro dimensioni cicliche, in modo che chi non riesce a uscire dalla confluenza possa emanciparsi dai legami che non hanno soluzione di continuità senza però sentirsi abbandonato o inesistente» (Giusti e Rosa, 2006, p. 244).

Un possibile lavoro con il cliente è farlo riflettere sugli obiettivi definiti nel percorso con il counselor prima della partenza. Per fare questo si può invitarlo a:

- tenere traccia, durante il cammino, sul suo diario di viaggio di cosa sta cambiando, cosa vuole essere, dove vuole arrivare, anche a livello fisico, visualizzando la propria meta o tappa successiva (al ritorno si lavorerà sulle proiezioni future);
- scattare una fotografia che rappresenti il momento in sé e il suo significato per lavorarci nella fase del post-contatto con lavori di rielaborazione tipo:

«Descrivi la fotografia, che cosa hai provato in questo momento? Perché l'hai scattata, che cosa ti suscita adesso?»;

- identificare una sensazione fisica e annotarla sul suo diario per poter poi lavorare nel post-contatto;
- tenere traccia dei legami che si creano durante il viaggio e delle emozioni correlate al momento dell'incontro e a quello della separazione.

Generalmente il momento di confluenza viene elaborato progressivamente dal soggetto in viaggio a mano a mano che vive esperienze forti e intense dalle quali, inevitabilmente, si dovrà staccare.

Non è facile lavorare a distanza sulla confluenza (poiché il counselor non è presente con il cliente): è quindi possibile ipotizzare un lavoro preventivo o usato come spunto per il lavoro successivo. Lo strumento del diario e della fotografia svolgono un'azione di monitoraggio e di presa di coscienza sul viaggiatore.

Il processo di separazione può essere considerato difficile e «doloroso» in un primo momento, ma il ripetersi di questo tipo di esperienza renderà il soggetto consapevole, più forte e in grado di godersi il contatto pieno e capace di staccarsi progressivamente dall'esperienza per contestualizzarla nella sua vita e proseguire il viaggio.

C'è anche da dire che alcune persone traggono benefici continui dall'essere in viaggio e decidono di non tornare, in questo caso il ciclo non si conclude e la funzione personalità non viene incrementata. Questa particolare tendenza a non chiudere il ciclo concorrerebbe a quello che la Gestalt definisce *mal-essere*, processo per cui il viaggiatore lascia le Gestalt aperte o incomplete. Esso è anche identificabile con il *meccanismo della fuga*, come vedremo più avanti, che si realizza quando il cliente/viaggiatore ricorre al viaggio come a uno strumento di evitamento.

L'introiezione



Nel mio primo viaggio avevo da parte un po' di soldi, ma l'obiettivo era di riuscire ad autosostentarmi durante il viaggio, quindi facevo oggetti di artigianato che vendevo, facevo autostop... in fondo non è così difficile.