

Scrivere l'indicibile. La scrittura creativa in psicoterapia della Gestalt, Giuseppe Sampognaro.  
Originalul a fost publicat în italiană de FrancoAngeli, Milano, 2008.

Traducere: **Cristina Avram**  
**Cristian Fulaș**

Redactor de carte: **Alexandra Mihalcea**  
Coperta: **Tiberiu Neacșu**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
SAMPOGNARO, GIUSEPPE

A scrie ce nu poate fi spus : Scrierea creativă în terapia Gestalt / Sampognaro Giuseppe ; trad.: Avram Cristina ; cu o pref. de Margherita Spagnuolo-Lobb. - București : Gestalt Books, 2016

Index  
ISBN 978-606-94040-4-1

I. Avram, Cristina (trad.)  
II. Spagnuolo-Lobb, Margherita (pref.)  
159.9.019.2

© **Gestalt Books 2016**

Această carte este protejată conform legislației drepturilor de autor (copyright). Reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea prin orice mijloace și sub orice formă, cum ar fi xeroxarea, scanarea, transpunerea în format electronic sau audio, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informațiilor, cu scop comercial sau gratuit, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsesc penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

**Giuseppe Sampognaro**

## **A scrie indescriptibilul**

### ***Scrierea creativă în terapia Gestalt***

Traducere din limba italiană de:

**Cristina Avram**  
**Cristian Fulaș**

**Gestalt Books**  
**București, 2016**

*Mamei mele, Pina Catania*

## Cuprins

|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| Prefață, de Margherita Spagnuolo Lobb .....        | 7   |
| Introducere .....                                  | 11  |
| <b>1. A scrie: o formă de terapie narativă ...</b> | 17  |
| <b>2. Scrierea și adaptarea creativă .....</b>     | 25  |
| 1. Psihologia creativității                        |     |
| 2. Gestalt: adaptarea creativă                     |     |
| 3. Ciclul experienței                              |     |
| 4. A scrie pentru a crea (un contact)              |     |
| <b>3. Funcțiile terapeutice ale scrierii .....</b> | 43  |
| 1. A reduce tensiunea psihică                      |     |
| 2. A defini identitatea                            |     |
| 3. A comunica celorlalți și nouă înșine            |     |
| <b>4. Scrierea și terapia, un drum comun ...</b>   | 61  |
| 1. Începutul                                       |     |
| 2. Fondul emoțional                                |     |
| 3. Energia din cuvinte                             |     |
| 4. Integrarea polarităților                        |     |
| 5. Conectarea experiențelor                        |     |
| 6. Susținerea acțiunilor                           |     |
| 7. Încheierea                                      |     |
| <b>5. A scrie indescriptibilul .....</b>           | 109 |
| 1. Înteruperile de contact                         |     |
| 2. Blocajele scrierii                              |     |
| 3. Depășirea impasului                             |     |
| <b>6. A scrie în grup .....</b>                    | 127 |

1. Etapele scrierii în grup
2. Pre-înțelegere, asimilare, orientare
3. Expunerea
4. Agresivitatea
5. Cunoașterea sinelui, cunoașterea celui alt
6. O cale posibilă
  - 6.1. Prima întâlnire
  - 6.2. A doua întâlnire
  - 6.3. A treia întâlnire
  - 6.4. A patra întâlnire

Postfață (o mărturisire) ..... 147

## Prefață

de Margherita Spagnuolo Lobb

Atunci când ne gândim la scriere ca la un instrument psihoterapeutic, ne întrebăm dacă actul de a scrie, oricât de creativ ar putea fi acesta, este o retroflexie - un mod de a vorbi cu sine însuși - sau un act de contact. Cu alte cuvinte, a scrie înseamnă o implicare în relație sau înseamnă a evita relația?

Cealaltă întrebare pe care ne-o adresăm este - din contră - dacă punerea în cuvinte a experienței este o condiție fundamentală pentru terapie, dacă a pune în cuvinte trăirile și a le supune stricteții formei scrise este necesar pentru a vindeca disconfortul psihic, sau dacă vindecarea psihologică ce se dezvoltă în interiorul relației terapeutice poate lua forme diferite, dintre care cea scrisă este una posibilă.

„Scriem indescriptibilul” pentru că ne ajută să ajungem la celălalt, sau pentru că ne ajută să descoperim profunzimile ființei noastre?

A scrie necesită concentrare și impune alegere, trebuie să trecem prin filtrul încercării de a găsi cel mai potrivit cuvânt într-un univers lingvistic oarecum limitat. Scrierea implică o responsabilitate, un sentiment de înrădăcinare, o prezență totală în aici-și-acum - ul experienței de a transpune pe hârtie un gând sau o emoție. Însă tocmai din aceste motive, a scrie este un act creativ în care alegerea cuvintelor, a sintaxei, a expresivității, etc., sunt la fel cu alegerea pensulei, a materialului sau a culorii potrivite pentru un pictor. În terapie, a scrie este acea muncă „în plus” care ne permite să dăm experienței o formă concretă și solidă și să depășim teama narcisică de autodefinire,

*A scrie:*

## *O formă de psihoterapie narativă*

Terapia narativă reprezintă suportul teoretico-pragmatic ce permite aplicarea scrierii drept tehnică și canal de comunicare complementar și integrativ în comparație cu discuția obișnuită dintre pacient și terapeut. Însă, de ce și cum își asumă acest mijloc expresiv un rol atât de important? Care sunt obiectivele și particularitățile sale? În mod evident, a vorbi și a scrie nu sunt activități care se pot suprapune (eventual, cele două fețe ale aceleiași medalii)<sup>1</sup>. Trebuie să fie căutat acel potențial, caracteristic scrierii, de „ultra-verbalizare” a experienței, care oferă celui care beneficiază de ea stimuli noi și importanți.

Raportul dintre psihologie și creativitatea literară a fost considerat, până în prezent, ca având un sens unic: psihologia drept grilă de interpretare a literaturii, drept mijloc elegant pentru a înțelege și a analiza lumea psihică a autorului, prin utilizarea unei chei de citire în cea mai mare parte psihanalitică. Există o tradiție veche a studiilor de psihologie a artelor, inaugurată de însuși Freud prin operele sale despre *Grădina* și *Moise*, care se ocupă de opera literară în același fel în care analizează visul și simptomul nevrotic și în același mod - utilizând instrumentele de interpretare analitică - încearcă descifrarea și înțelegerea acestora.

Există apoi un curent transversal, comun tuturor școlilor terapeutice, care captează analogia între a 1 „A scrie nu înseamnă doar a transpune în scris. Scriind nu gândesc în același mod cum aş vorbi, deoarece hârtia [...] delimitează un spațiu: lungimea scrisă deja și lungimea a ceea ce urmează să fie scris” (Bichsel, 1989, pp. 77-78)

18 povești - a se povesti pe sine în terapie și povestirea literară și care, prin urmare, analizează diferitele forme pe care le ia narațiunea în funcție de personalitățile pacientului și terapeutului, de context, de fazele muncii clinice, de ciclul vieții individului și așa mai departe. Este vorba despre un studiu hermeneutic, care însă nu mai este centrat pe textul scris, ci pe ceea ce se spune în ședință, pe modul în care persoana se reprezintă pe sine însăși, propriile sentimente, experiențe, prin imagini care ies în evidență în timpul conversațiilor cu terapeutul. White scrie: „Terapia, conform curentului narativ, constă în a colabora cu pacientul pentru a identifica moduri noi prin care acesta își povestește propria viață și pentru a-i declanșa senzația că el este autorul propriei vieți” (cit. din Mona, 2000).

Focalizarea atenției asupra „textului” pe care persoana îl construiește în interacțiunea cu terapeutul, asupra modului în care se reprezintă pe sine, asupra metaforelor pe care le folosește, a imaginilor literare pe care le descrie, a devenit de-a lungul timpului o practică terapeutică obișnuită. Importanța narațiunii în terapie fusese evidențiată deja de către Freud (Inconștientul, 1915) în cadrul analizei sale cu privire la procesele de reprezentare și în distingerea celor două nivele: „prezentarea de lucruri” - caz în care se produce o investire pulsională împotriva urmelor mnezice ale obiectului - și „reprezentarea de cuvinte” în care investirea privește cuvântul care corespunde obiectului. Limbajul verbal este capabil să lege împreună lucrul (primul nivel) și cuvântul (al doilea nivel) și apare drept instrument de conștientizare. Adele Nunziante Cesare spune: „Reprezentarea [...] ca și categorie fundamentală a psihicului, este condiția datorită căreia capătă viață fiecare cunoaștere de sine și de obiect” (Ammaniti și Stern, 1997, p.133).

Această remarcă conferă valoare povestirii pacientului care, deși poate fi fondată pe fantasma psihică (cfr. Funari în Ammaniti și Stern, 1997, p.62) și în general pe activitatea ireală ce reiese din jocul de pulsuni și dorințe halucinante, se referă întotdeauna la o realitate, chiar dacă este subiectivă.

Studiile psihologiei dezvoltării asupra originii gândirii narrative au confirmat acest cadru și au oferit o bază teoretică suplimentară care, la rândul său, se bazează pe observațiile comportamentului de comunicare din perioada timpurie. „Sinele narativ”, spune Daniel Stern, „stabilește o etapă importantă în dezvoltarea infantilă, tocmai pentru că implică traducerea în termeni lingvistici a experienței personale care până în acel moment era sedimentată la nivel reprezentativ” (Idem, p.9). Conform studiilor lui Stern, această capacitate de a traduce verbal reprezentările mentale ale realității interioare și exterioare este anterioară oricărei învățări și se constituie drept caracteristică intrinsecă a psihicului infantil. În definitiv, după cum susține Bruner (Idem, p.21), psihicul uman organizează experiența și amintirea întâmplărilor trăite sub formă de povestiri, astfel încât limbajul și gândirea sfârșesc prin a se suprapune. „Experiența noastră în ceea ce privește lucrurile umane sfârșeste prin a lua forma povestirilor pe care le folosim pentru a ne exprima pe noi înșine”.

Această viziune a omului care construiește realitatea prin intermediul narațiunii este împărtășită de Alan Parry (1997) și de Roy Schafer (1984) care afirmă faptul că „noi continuăm întotdeauna să povestim despre noi înșine și, povestind aceste lucruri nouă și celorlalți din mai multe motive, facem ceva care s-ar putea numi deschis o acțiune narativă” (cit. în Ammaniti și Stern, 1997, p.5). Același autor, cu privire la problema autenticității narațiunii

20 pacientului, susține plauzibilitatea coexistenței numeroaselor povești pe care o persoană le poate construi din când în când; toate cu o demnitate egală a realității psihice; toate pornesc de la semnificațiile personale atribuite amintirilor și/sau fanteziilor în continuă transformare. „Fiecare relatare a trecutului este o reconstrucție ghidată de o strategie narativă care dictează cum să selectezi, dintr-o multitudine de informații posibile, pe cele care pot fi reorganizate și transformate într-o altă povestire, care să aibă o ordine logică și care să exprime punctul de vedere al dorinței cu privire la trecut” (*Idem*, pp. 49-50).

Narațiunea terapeutică și scrierea se întâlnesc - chiar dacă în mod metaforic - în conceptul de funcție personalitate a Terapiei Gestalt și în conceptul de scenariu dezvoltat în Analiza Tranzacțională, conform căroră individul dezvoltă încă din primii ani de viață tendința de a se defini într-un anume mod, de „a juca un rol” provenit din modul în care s-au așezat poveștile de familie în interiorul său și din modul în care s-au realizat contactele anterioare cu persoanele semnificative. Obiectivul terapeutic va fi tocmai acela de a reuși modificarea poveștii, și anume percepția asupra posibilităților relaționale și rescrierea scenariului de viață într-un mod care să se potrivească și să susțină intenționalitatea de contact. „Scenariul, care în formularea lui E. Berne este schema de viață care se organizează în primii ani de viață, este prezentat terapeutului ca o povestire, o poveste care, prin conținutul său, prezintă și creează o viziune a lumii” susține Antonio Ferrara (1998).

Autobiografia a fost dintotdeauna, încă din perioada lui Freud, materialul pe care se realizează munca terapeutică. Însă perspectiva narațiunii devine instrument de schimbare nu numai prin intermediul descrierii și expunerii sale, ci și prin redefinirea sa și

descoperirea progresivă a noilor semnificații, a unui sentiment necunoscut anterior și redirecționarea acestuia.

De această reevaluare a povestirii sinelui nu se îndepărtează nici terapia cognitivă, care încadrează relatarea pacientului în terapie drept testul de turnesol al coerenței sistemelor de semnificații pe care persoana și le-a organizat. „Povestea personală relatată de pacient este înțeleasă ca povestea coerenței sau congruenței dintre sistem și contextul ambiental de referință”, scrie Giuseppe Sacco. „Încurajând și stimulând pacientul să relateze povestea problemei sale, îl ajutăm să își sistematizeze relația dintre evenimente, experiență și semnificația individuală a simptomului” (Sacco, 1998).

Constructivismul a furnizat terapiei narative o bază teoretică solidă. Cel care observă realitatea nu face altceva decât să o construiască în mod subiectiv (din moment ce nicio realitate nu poate fi considerată independentă de observator). Dacă se acceptă această ipoteză - împărtășită de către von Glasenferd (1997), Maturana (1985) și înaintea lor de către Kelly (1955) - este posibil să înțelegem cum fiecare poveste nu este o narațiune impersonală și obiectivă: modul nostru de a povesti este modelat de sensurile și semnificațiile pe care le atribuim evenimentelor despre care vorbim. A schimba povestea - adică a schimba percepția și înțelesul întâmplărilor - echivalează cu modificarea realității noastre interioare. Uneori, acest lucru este echivalent cu vindecarea. Este vorba despre ceea ce susține Watzlawick atunci când afirmă că „psihoterapia se ocupă de restructurarea viziunii pacientului asupra lumii” (Watzlawick, 1997, p. 16).

Terapia sistemică subliniază de asemenea importanța pentru client a împărtășirii cu membrii familiei a narațiunii despre sine, pentru ca apoi

22 toți membrii acesteia să reconstruiască împreună o poveste unică, ce oferă tuturor un sens comun despre ceea ce s-a întâmplat și se întâmplă și pentru a realiza, împreună cu terapeutul, o rescriere a acesteia prin care se ajustează, readaptează și se transformă convingerile, credințele și relațiile disfuncționale. Pe de altă parte, lucrul cu familiile permite manipularea unei cantități mari de material narativ de tip dramaturgic, epic, intim, etc. Printre terapeuții sistemici care cred în puterea lui „a povesti”, Michael White se evidențiază drept primul și cel mai convins susținător al abordării narative. „Pentru Michael White”, scrie Umberta Telfner în introducerea cărții *Terapia ca narațiune* (*Terapia come narrazione*) (1992), „persoanele își construiesc sensul vieții lor prin intermediul povestirii experiențelor proprii și tocmai narațiunea și relația cu ceilalți [...] sunt elementele care dau formă acestor experiențe. Actul povestirii în sine este cel care ne oferă oportunitatea de a crea o versiune diferită a vieții noastre și cu privire la noi înșine”. De la aceste premise pornește o practică terapeutică centrată pe externalizarea (definire și redefinire semantică) problemei, pe tehnici de scriere și rescriere a propriei povești, pe redactarea de scrisori între terapeut și pacient, acorduri și rapoarte scrise și așa mai departe.

Erving Polster - unul dintre cei mai importanți reprezentanți ai Terapiei Gestalt - cu eseu său (1988) intitulat flaubertian *Fiecare viață merită un roman. Când a povesti este o terapie* (*Ogni vita merita un romanzo. Quando raccontarsi è terapia*) a fost primul care a evidențiat un paralelism între figura terapeutului și cea a romancierului: ambii lucrează cu emoțiile; ambii cred în importanța ascultării și a exprimării trăirilor; ambii sunt centrați pe experiența conectării trecutului cu prezentul și cu viitorul. „Recunoscând aceste legături cu romancierul,

23 terapeutul poate să perceapă și să înțeleagă cu mult mai multă ușurință prezența în viața fiecărei persoane a dramei, a poveștii, a suspansului, a personajelor și evenimentelor unice și irepetabile [...] precum și depășirea în mod inevitabil creativă a experiențelor problematice” (Polster, 1988, p. 11). După cum afirmă Peter Bichsel, „povestirea, și nu conținutul acesteia, reprezintă obiectivul literaturii”. În același mod, în câmpul eu-tu al întâlnirii cu pacientul capătă importanță metanivelul narativ, deoarece „o poveste este întotdeauna o poveste despre o altă poveste”. În practica sa clinică, terapeutul Gestalt păstrează foarte bine în minte valoarea relațională și multitudinea nivelurilor sau gradelor de conștientizare a actului povestirii. Fenomenologia relatării este punctul central pe care se concentrează atenția terapeutică („el îmi spune mie toate aceste lucruri, aici și acum”). Sensul reiese din contactul între cel care povestește și cel care ascultă.

Lucrările lui Polster, prin urmare, marchează un punct de cotitură prin valoarea pe care o atribuie aspectului intersubiectiv al actului povestirii, prin focalizarea sa asupra polului receptiv (însă departe de a fi pasiv) al terapeutului capabil să se entuziasmeze față de unicitatea relatării celui care stă în fața lui (cfr. Salonia, 1987) și prin faptul că ia în mod ferm în considerare creativitatea persoanei, creativitate care se manifestă - după cum vom observa mai departe - atât în „alegerea” simptomului, cât și în caracterul incisiv al reprezentărilor sale verbale și expresive (cfr. Spagnuolo Lobb, 1999).

Orientările actuale privesc scrierea drept un instrument auxiliar, un ajutor terapeutic în cadrul art-terapiei, care consideră dezvoltarea creativității umane un factor cheie al schimbării.

Cu toate acestea, mai mult decât psihologia clinică, psihologia dezvoltării este cea care acordă o atenție deosebită acestei modalități expresive. Interesante și bogate în idei - cu consecințe importante, în opinia mea, de asemenea din punct de vedere clinic - sunt și analizele care încearcă să studieze funcția pe care o are scrierea în planul didacticii și învățării. Din această perspectivă, iată cum definește Clara Capello, din punct de vedere metodologic, resursele formative ale scrierii:

*„Scrierea este conținere, înseamnă a intra în contact cu propriile emoții [...]; înseamnă reconstruire, susține focalizarea atenției pe detalii, pe ordinea și organizarea materialelor [...] înseamnă construcție. Povestea, dacă este relatată, devine rezultatul interpretării, matricea de apariție a noutății, chiar dacă este compatibilă cu contextul. Subiectul se distanțează de evenimentele relatate, recunoscând ulterior sensul lor și încercând să verifice coerența în comparație cu sinele.” (Capello, 1999, p. 18).*

Conținerea emoțiilor, reconstruirea propriei povești, construirea de înțelesuri ulterioare... Nu este acesta, pe scurt, obiectivul final al fiecărei terapii?

## Scriere și adaptare creativă

Definiția creativității aplicată scrierii - obiect de studii și discuții teoretice atât în lumea literaturii, cât și în mediul psihologiei - trece printr-o etapă de aprofundare a bazelor cognitive și emoționale ale acestei activități care se află la granița dintre artă și tehnicism. Fenomenul școlilor de scriere creativă, dezvoltate într-un mod extraordinar de ceva timp în această direcție, ne determină să reflectăm asupra tandemului scriere-creativitate și ne conduce la ipoteza existenței unei forme de plăcere - o plăcere mai degrabă de tip natural decât intelectuală, afectivă - implicată a actului de a scrie pentru a crea.

### 1. Psihologia creativității

Conceptul de creativitate a traversat, în procesul său de elaborare și asimilare, etape alternative de sușiri și coborâșuri de-a lungul istoriei Psihologiei.

Interesul științific referitor la creativitate își are originea în perioada de după al Doilea Război Mondial, intensificându-se odată cu apariția studiilor lui Guilford asupra gândirii divergente. „Divergentă” în sensul că nu este măsurabilă prin instrumentele obișnuite folosite la nivel cognitiv, care tind să analizeze din punct de vedere cantitativ procesele gândirii logice care duc către o soluție unică, prin răspunsuri de tip adevărat/fals sau corect/greșit. Guilford (1959), în prezentarea modelul său tridimensional al intelectului uman, dat de diverse combinații factoriale (operațiuni, conținuturi, produse) a reușit să identifice elementele fundamentale ale gândirii

26 creative și divergente: fluiditatea ideilor, flexibilitate, elaborare, analiză și redefinire, originalitate.

Introducerea factorială a elementului problemă în opera lui Guilford accentua componenta cognitivă a creativității, asemănând actul creativ cu rezolvarea de probleme, astfel încât Piaget consideră că problema creativității este o problemă „inventată pentru a compensa câteva neglijențe din partea cercetătorilor înșiși [...]”. În perspectiva structuralistă a lui Piaget, combinările diferite de elemente, punerea în relație a unor situații care anterior erau separate, observarea din mai multe puncte de vedere, producerea de numeroase asociații diferite cu un stimul nu sunt aspecte caracteristice și exclusive ale unui presupus „comportament creativ”, ci operațiuni obișnuite și frecvente ale inteligenței, chiar dacă sunt prezente în moduri diferite în decursul evoluției” (Bendin, 1990, p. 32).

Dezbaterea rămas aprinsă în anii următori, alături de întrebarea deschisă: creativitatea este un aspect al inteligenței, sau există ca proces mental autonom, diferit din punct de vedere cantitativ și psihogenetic? Toate acestea, până când s-a conturat cu succes o nouă concepție asupra creativității, care nu este legată de structura cognitivă, ci de cea a personalității.

Ca să fim sinceri, teoriile psihodinamice conceptualizaseră deja creativitatea (mai ales cea artistică) considerând-o un rezultat al factorilor afectivi, încă din prima jumătate a secolului al XX-lea când Freud, în lucrările sale despre Leonardo (1910), Moise (1914) și în *Introduzione alla Psicoanalisi* (*Introducerea în Psihanaliză*) (1917) și-a arătat punctul de vedere psihianalitic cu privire la aceasta: creativitatea ia naștere din tensiunea generată de conflictul inconștient și este direcționată și canalizată prin mecanismul de apărare al sublimării. Prin

urmare, creația artistică este asimilată simptomului nevrotic.

În cadrul modelului kleinian de gândire psihianalitică este importantă concepția de creativitate ca reparare a obiectului, care are a face cu elaborarea durerii în urma pierderii unor părți din sine și sentimentul corespunzător de vină. „Impulsul de a repara răul făcut, de a recrea ceea ce a fost distrus și prin urmare de a fi creativi”, scriu Blandino și Rosso în *Doliu și creativitate* (*Lutto e creatività*) „nu poate de fapt să fie întemeiat decât pe un sentiment intim de responsabilitate și nu poate decât să își tragă forța din conștiința faptului că ceea ce se repară este propria lume interioară, într-un fel, propria viață” (Capello, De Stefani și Zucca, 1997, p. 225).

„Actul creativ poate [...] să își adâncească rădăcinile în dorința de reparare a obiectului, însă [...] există o activitate creativă în care scopul urmărit este refacerea subiectului însuși.” (Chasequet Smirgel cit. în Capello, De Stefani, Zucca, 1997, p. 24).

Evenimentul dureros este reprezentat prin intermediul amintirii, însă energia libidinală este „legată” de limbajul artistic folosit (pictură, muzică, scriere etc.). Repararea devine atunci un mecanism sofisticat și articulat de apărare împotriva angoasei.

La baza mecanismului reparator [...] se află elaborarea psihică a așa numitului eveniment traumatic. Omul, într-adevăr, atunci când nu reușește să se liniștească direct, prin eliberarea de încălcătura emoțională, de totalitatea de trăiri legate de traumă, tinde să o retrăiască, printr-o repetiție legată de amintire pe care Freud o definește ca fiind un fel de „control retrospectiv” capabil să „lege” și să neutralizeze trăirile (Ferrari, 2005, p. 26).