

# Il momento presente nella psicoterapia



E-learning terzo anno

A.A. 2016/2017

Didatta: Elisa Mori

Allieva: Eleonora Alvisini

# Indice

Introduzione.....	1
Cosa si intende per momento presente.....	2
Il momento presente in psicoterapia.....	4
Il momento presente e la trasformazione.....	6
Conclusioni.....	8

# Introduzione

Il momento presente è una tematica che nella storia della psicoterapia non ha occupato un posto di primo piano, attualmente grazie ad alcuni studiosi e ad alcune correnti psicologiche, il suo ruolo come fattore che può agevolare il cambiamento, è stato ampiamente rivalutato.

In particolare D. Stern ha sviscerato, sia nella pratica clinica sia nei suoi numerosi scritti, il tema del Momento Presente cogliendone il suo potere trasformativo; egli ha approfondito tale tematica soprattutto nel suo libro intitolato "Il momento presente; in psicoterapia e nella vita quotidiana".

Attualmente il momento presente è stato ripreso da alcune correnti psicologiche tra cui la psicoterapia della Gestalt e la psicoterapia Sistemico-Relazionale, quest'ultima ha sottolineato l'importanza dell' "hic et nunc", concetto che è in linea con il momento presente proposto da Stern.

All'interno dell'e-learning verrà affrontato il concetto di Momento Presente alla luce delle concezioni passate e quindi partendo dalla fenomenologia passando per l'utilizzo nella psicoterapia di tale potente strumento di cambiamento fino ad arrivare alle possibilità che esso apre nella pratica clinica e nella vita quotidiana.

## Cosa si intende per momento presente

Parlando del momento presente non si può non introdurre il concetto di fenomenologia, infatti Stern nei suoi scritti introduce una prospettiva fenomenologica della psicoterapia.

La fenomenologia è un concetto relativamente giovane per lo più utilizzato dalla filosofia, infatti molti furono i filosofi che trattarono questo concetto tra cui ricordiamo Lambert, Kant, Hegel, Husserl, Scheler e Heidegger.

Hegel nella "Fenomenologia dello Spirito" parla dell'esplorazione dei fenomeni come mezzo per cogliere lo Spirito Assoluto che è dietro il fenomeno; Husserl considerava la fenomenologia un metodo di indagine filosofica basato sull'analisi dei fenomeni, per fenomeno si intende ciò che si mostra alla coscienza e che è possibile sperimentare attraverso i sensi, Husserl però non intende una soggettività empirica ma un fondamento trascendentale di ogni esperienza possibile, è come se attraverso questa coscienza trascendentale l'individuo possa avere contemporaneamente accesso a due aspetti centrali dei fenomeni: l'immanenza e la trascendenza.

Stern analizzando la filosofia fenomenologica evidenzia come questa trascenda il tempo lineare, il tempo viene analizzato nei suoi due aspetti salienti: **Kairos**, inteso come momento propizio, momento in cui qualcosa viene in essere; **Momento Presente**, inteso come piena esperienza degli eventi mentre sono ancora in corso, esso permette di comprendere il passato, l'adesso e come agire di conseguenza.

Secondo Stern Husserl getta le basi per l'unione tra Kairos e Momento Presente introducendo il concetto di presente inteso come un'esperienza unificata tra:

- presente del momento presente (simile a Kronos per Stern)
- Passato del momento presente (ritenzione)
- Futuro del momento presente (protensione)

Il Momento Presente è inteso da Stern come una breve storia vissuta dal punto di vista emozionale ed è proprio per questo che si è concentrato sull'individuazione di tali momenti nel processo terapeutico; infatti tali momenti sono considerati come produttori di cambiamento terapeutico.

Tali momenti secondo Stern sono co-costruiti, sono dei momenti di incontro tra Kairos e Momento Presente, inoltre mettono in relazione l'intersoggettività e la co-creazione. Quindi Stern

evidenzia l'aspetto relazionale del Momento Presente, inteso appunto come esperienza reale vissuta tra due o più persone che non ha bisogno di essere verbalizzata per attivare il suo potere trasformativo ma solo esperita.

Per Momento Presente si intende l'ora, unico momento di realtà soggettiva e di esperienza fenomenica; per Qui ed Ora si intende un momento trasformativo senza pari, un contatto basato sulla mutua consapevolezza tra paziente e terapeuta; Per Kronos si intende una visione soggettiva del tempo, sempre in movimento verso il futuro e che lascia indietro il passato.

Spesso può capitare che ci sentiamo solo in parte nel Momento Presente e questo può avvenire perchè prestiamo attenzione a qualcos'altro ma noi siamo sempre nel momento presente quindi le esperienze possono essere polifoniche e politemporali. Ad esempio quando raccontiamo qualcosa che è avvenuto nel passato o anticipiamo un evento futuro noi siamo sempre in un'esperienza presente.

Secondo alcuni psicoanalisti il dialogo terapeutico è di centrale importanza e con esso si intende il concetto secondo il quale nessun evento esiste finchè non è reso verbalmente a posteriori, con la ricostruzione l'esperienza assume una propria forma soggettiva. In questa prospettiva il Momento Presente è comunque centrale infatti esso non è mai completamente rimosso dal passato nè eclissato dal futuro; il Momento Presente conferma la propria identità mentre è influenzato dal passato e dal futuro. Questo dialogo tra passato, presente e futuro, come afferma Stern, procede senza sosta, attimo per attimo, nella vita, nell'arte, nella psicoterapia e in ogni esperienza umana.

## Il momento presente in psicoterapia

Il Momento Presente è tale quando è vissuto direttamente, cioè è in rapporto diretto con la realtà, esso è presente e reale. Una seduta terapeutica è composta da numerosi momenti presenti, essi sono indirizzati dal desiderio di contatto intersoggettivo e dall'allargamento del campo intersoggettivo condiviso. Alcune volte questa serie di Momenti Presenti che si succedono durano pochi secondi e predispongono al cambiamento terapeutico, altre volte invece favoriscono la comparsa di un Momento Presente particolare, Momento Ora, proprietà emergente del processo di avanzamento terapeutico.

La psicoterapia è un processo dinamico co-creato, imprevedibile e approssimativo, il Momento Ora si manifesta improvvisamente, minacciando lo Status della relazione e mettendo in discussione il campo intersoggettivo finora noto, questa crisi necessita di un qualche tipo di risoluzione, questa avviene in un altro momento presente particolare, il Momento di Incontro, in tale momento si verifica una risposta autentica e mirata alla crisi creata dal momento ora. Un Momento Ora seguito da un Momento di Incontro è un evento nodale che può cambiare drasticamente una relazione o il corso di una terapia. Per la loro carica affettiva e per le loro implicazioni sul futuro questi due momenti proiettano i partecipanti nell'esperienza presente.

Ciascuno dei partecipanti vive in prima persona il Momento Presente e legge nel comportamento dell'altro un riflesso di questa esperienza, questa partecipazione condivisa crea una coscienza intersoggettiva, quest'ultima diviene un punto di riferimento nella storia del trattamento.

Il Momento Presente acquisisce un valore inestimabile nel processo terapeutico perchè consente di contestualizzare i ricordi, selezionando le parti del passato da attivare e da portare nel presente, stabilendo in che modo devono manifestarsi per adattarsi al presente e per essere efficaci.

Il Momento presente modifica il passato funzionale in due modi: svolge la funzione di nuovo contesto per il ricordo creando un nuovo passato funzionale che agirà sul futuro, questo è un processo che necessita di numerose ripetizioni prima di arrivare ad una stabilizzazione, quindi è lento e silenzioso; riscrive e cancella completamente la vecchia traccia perchè le nuove esperienze possono trasformare i circuiti neurali.

Come detto anche in precedenza il Momento Presente è molto importante nel processo psicoterapeutico proprio per le sue caratteristiche intrinseche, esso è particolarmente rilevante dal punto di vista clinico quando ha le seguenti caratteristiche:

- consapevolezza;

- esperienza così com'è originariamente vissuta;
- tutto ciò che è consapevole mentre il momento viene vissuto;
- i Momenti Presenti sono di breve durata;
- il Momento Presente assolve ad una funzione psicologica;
- i momenti presenti sono eventi olistici;
- il Momento Presente nel suo svolgersi è in parte imprevedibile;
- il momento Presente implica un certo senso di sè, non è solo qualcosa che mi appartiene, sono io;
- il sè che fa esperienza assume una certa posizione rispetto al Momento Presente;
- Non tutti i Momenti Presenti assumono la stessa importanza.

Tutte queste caratteristiche fanno del Momento Presente e rappresentano la base della Psicoterapia. Il Momento Presente è un momento che occupa un ora soggettivo. I Momenti Presenti sono i più piccoli agglomerati di esperienza dotati di un significato clinico. I Momenti Presenti sono per Stern delle unità di base nello studio del processo terapeutico.

Purtroppo però nella psicoanalisi contemporanea il Momento Presente è ignorato, infatti le catene associative sono considerate l'essenza del lavoro perchè svelano il significato; ma così facendo l'aspetto vitale e il potere trasformativo della relazione terapeutica viene totalmente ignorato.

È proprio qui che emerge la creatività di Stern, infatti distaccandosi dalla psicoanalisi ortodossa è riuscito a far emergere uno degli aspetti trasformativi più importanti della psicoterapia stessa, la relazione terapeutica e i Momenti presenti che in essa possono avere luogo.

## Il momento presente e la trasformazione

Ogni cambiamento, soprattutto nel processo psicoterapeutico, implica un'esperienza reale vissuta tra due o più persone nel qui ed ora. Questo è un Momento Presente con una durata e che mette in scena una storia emozionale riguardante la relazione dei due (o più) partecipanti. In tale esperienza tutti partecipano intuitivamente all'esperienza dell'altro, non è necessaria la verbalizzazione. Tale esperienza entra a far parte implicitamente della conoscenza sulla relazione tra i partecipanti al momento Presente, ed è in grado di modificare il loro rapporto e spingerli al cambiamento. Il Momento Presente genera una forma particolare di coscienza e viene codificato nella memoria, esso influenza il futuro e riscrive il passato; il cambiamento nelle relazioni, anche in quelle psicoterapeutiche avviene grazie a questi cambiamenti nel modo di essere in relazione agli altri.

Da qui si evince come la trasformazione, soprattutto nella relazione terapeutica, non avviene attraverso un processo cognitivo che permette di comprendere i meccanismi psicologici che sottendono le nostre azioni, come sostiene la psicoanalisi ortodossa, ma attraverso l'esperienza relazionale diretta.

Infatti non è sufficiente portare il paziente a fare questo passaggio cognitivo ma è importante creare le condizioni per favorire nella persona la possibilità di sperimentare nuovi modi di stare in relazione.

Nella relazione terapeutica dovrebbe emergere la possibilità per il paziente di esperire dei Momenti Presenti nei quali la sua modalità di essere nel mondo e di essere in relazione con gli altri possa trasformarsi.

Quando questo processo trasformativo si innesca il cambiamento avviene sia all'interno del contesto di terapia, nella relazione tra terapeuta e paziente, che all'esterno, nelle relazioni che il paziente ha con le persone che ha intorno.

La presa di coscienza avviene a posteriori, dopo l'esperienza vissuta, quando il paziente può sperimentare un nuovo modo di stare in relazione traendone beneficio. Questo insight avviene di solito dopo aver vissuto l'esperienza e mentre si vive si riconosce la sacralità del Momento Presente.

Secondo Stern il Momento Presente oltre a modificare il modo di essere nel mondo e nella



relazione dei pazienti, quindi oltre a modificare il presente e il futuro, modifica il passato riscrivendolo. Questo è reale nella misura in cui attraverso tale cambiamento possiamo vedere il nostro passato con delle lenti differenti e arricchirlo di sfumature che prima eravamo impossibilitati a cogliere.

Anche questo processo è centrale nel percorso psicoterapeutico; infatti il terapeuta in primis promuove nel paziente la possibilità di ridefinire la propria storia e di focalizzare alcuni aspetti del passato che prima non potevano essere colti, essi infatti contribuiscono al processo che il paziente compie in terapia, la definizione di sé.

Da ciò emerge che il cambiamento che deve essere promosso nella relazione terapeutica è quello relazionale, cioè è importante focalizzarsi sulla capacità del paziente di entrare in relazione sia con il terapeuta, poichè è proprio nel contesto terapeutico protetto e accogliente che il paziente può fare le prime esperienze relazionali, sia poi con il mondo esterno, poichè è proprio nelle relazioni quotidiane che il paziente potrà maggiormente beneficiare di questa trasformazione .

## Conclusioni

In conclusione possiamo affermare che il Momento Presente è tale quando viene vissuto direttamente, e quando sia per il paziente sia per il terapeuta ha valore di esperienza condivisa con una forte matrice intersoggettiva, tali momenti se reiterati svolgono una funzione importantissima nel processo terapeutico, incentivano cioè la trasformazione del modo di essere del paziente nella relazione, agendo nel presente si riscrive il passato e si trasforma il futuro.

Per gli psicoterapeuti il momento presente è un potente alleato che svolge un ruolo determinante nel processo trasformativo sia del paziente sia del terapeuta stesso, tale co-costruzione di significati condivisi e intersoggettivi ha un valore altissimo nella vita di ciascun individuo, sia nel contesto terapeutico sia nella vita quotidiana.

