

MARCO TARANTINO

# VEDERE L'OVVIO

*Appunti dalla stanza di terapia*

Collana **Gestalt, Corpo e Relazione**  
diretta da *Terry Falcone*



Alpes Italia srl – Via G. Gatteschi 23 – 00162 Roma  
tel./fax 06-39738315 – e-mail: [info@alpesitalia.it](mailto:info@alpesitalia.it) – [www.alpesitalia.it](http://www.alpesitalia.it)

© Copyright

Alpes Italia srl – Via G. Gatteschi, 23 – 00162 Roma, tel./fax 06-39738315

I edizione, 2026

**MARCO TARANTINO**, è psichiatra e psicoterapeuta della Gestalt. Lavora presso un SerD. Svolge attività clinica privata e ricopre il ruolo di didatta presso la FISIG (Federazione Italiana Scuole e Istituti di Gestalt), didatta presso l'Istituto di Psicoterapia della Gestalt Espressiva. Il suo lavoro si muove all'intersezione tra clinica, riflessione teorica e ricerca espressiva.

Nel 2020 ha pubblicato la raccolta di haiku *Esercizi di presenza* (Controluna editore), in cui la brevità e la densità della forma poetica orientale si mettono al servizio dell'osservazione del presente – una sensibilità che ritorna, in forma diversa, anche in questo libro.

Impaginato interno a cura di Giulia Salerno.

#### TUTTI I DIRITTI RISERVATI

Tutti i diritti letterari e artistici sono riservati.

È vietata qualsiasi riproduzione, anche parziale, di quest'opera.

Qualsiasi copia o riproduzione effettuata con qualsiasi procedimento (fotocopia, fotografia, microfilm, nastro magnetico, disco o altro) costituisce una contraffazione passibile delle pene previste dalla Legge 22 aprile 1941 n. 633 e successive modifiche sulla tutela dei diritti d'autore.

# PRESENTAZIONE COLLANA GESTALT, CORPO E RELAZIONE

## BOARD SCIENTIFICO

GEORGE DOWNING (Parigi),  
LAURA CAETANI (Roma),  
ADELAIDE GARGIUTO (Roma),  
MARILISA MARIANELLA (L'Aquila),  
GIANFRANCO SILVETTI (Ardea),  
GIULIA DELLA TORRE (Trieste).

Con entusiasmo e con impegno, mi accingo a presentare una serie di scritti saggistici inerenti alla Gestalt, al Corpo e alla Relazione, quali temi inerenti alla sopramenzionata Collana, dalla sottoscritta diretta e coadiuvata da *Board* Scientifico pregiato.

L'intento ambizioso è sempre quello di offrire, in questa difficile epoca, al Lettore, Terapeuta o Profano, un segnale di vitalità e di benessere esistenziale, e allo Scrittore, la possibilità di contribuire alla complessità delle riflessioni e alla diffusione di approcci specifici alla cura, attraverso i concetti di vitalità, crescita e competenza interattiva, della Gestalt e della Psicoterapia Corporea Processuale, e attraverso i contributi della Ricerca in Evolutiva e nelle Neuroscienze.

Nulla meglio della modalità saggistica in letteratura, può risultare efficace nel risvegliare le coscienze, tra informazioni, dubbi e riflessioni, imprescindibilmente legati alla complessità dell'umano e alla ricerca del suo benessere.

Il testo di Marco Tarantino, il primo ad aprire i contributi saggistici di questa Collana, diviene un prezioso tramite divulgativo, che vuole raggiungere non solo gli addetti ai lavori, ma anche un pubblico più eterogeneo, donando la profondità di vissuti esperienziali, quali utili spunti di riflessione sulla cura. "La psicoterapia non serve a niente!", esplicita, pro-

## VEDERE L'OVVIO

vocatoriamente, il collega Marco Tarantino, nella sua Introduzione, giungendo, solo attraverso l'esperienza, a riuscire a vederne la Bellezza.

Ci attrae il titolo del saggio, esemplificativo della visione fenomenologica della Gestalt Therapy, impreziosito dall'Interludio di Oliviero Rossi, e, oggi più che mai, imprescindibile valore di Buon Senso e di Simpatia Umana. "Vedere l'Ovvio" contribuisce ad appassionare il Lettore ad uno Sguardo Relazionale Estetico e Implicito, fatto di Emozioni e di Pensieri, indissolubilmente legati al Corpo e alla Relazione, sfondo e motore per una moderna, efficace e umana psicoterapia. Con un linguaggio semplice e attraente, breve e intenso, Marco ci porta a toccare i punti vissuti del percorso terapeutico, non mancando di sottolineare le citazioni originarie dell'*imprinting* teorico della Gestalt Therapy.

Buona Lettura!  
Terry Falcone

## Indice

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| INTRODUZIONE .....                                         | VII |
| A MO' DI PREMESSA: LA PSICOTERAPIA NON SERVE A NIENTE..... | IX  |

### PRIMA PARTE

|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| 1. L'ovvio che sfugge .....                                      | 3  |
| 2. Quando la vita fa capolino .....                              | 5  |
| 3. Il grande equivoco del cambiamento .....                      | 7  |
| 4. Il tempo che non è solo tempo .....                           | 9  |
| 5. Piccoli salti nel vuoto .....                                 | 11 |
| 6. Permessi .....                                                | 13 |
| 7. Frammenti .....                                               | 15 |
| 8. I momenti di stallo .....                                     | 17 |
| 9. I piccoli passi che non si vedono .....                       | 19 |
| 10. La sensazione del cambiamento .....                          | 21 |
| 11. Tornare alla vita quotidiana .....                           | 23 |
| 12. Coltivare i progressi .....                                  | 25 |
| 13. Il cammino continua .....                                    | 27 |
| 14. Interludio. L'ovvio in azione <i>di Oliviero Rossi</i> ..... | 29 |

### SECONDA PARTE

#### VEDERE L'OVVIO

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| 15. Il materasso .....               | 33 |
| 16. Paura di vivere .....            | 35 |
| 17. Responsabilità non è colpa ..... | 37 |
| 18. Il vuoto .....                   | 39 |
| 19. Corpo e mente .....              | 41 |
| 20. La nausea .....                  | 43 |

## VEDERE L'OVVIO

|                                               |        |
|-----------------------------------------------|--------|
| 21. Mago Merlino.....                         | 45     |
| 22. «Ma perché mi riporta sempre a me?» ..... | 47     |
| 23. Sopportare il dolore.....                 | 49     |
| 24. Vedersi .....                             | 51     |
| 25. Scelte .....                              | 53     |
| 26. Volontà .....                             | 55     |
| 27. Inquietudine.....                         | 57     |
| 28. Confusione .....                          | 59     |
| 29. Polarità .....                            | 61     |
| 30. I non detti.....                          | 63     |
| 31. Insight .....                             | 67     |
| 32. Sintomi.....                              | 69     |
| 33. Proiezione.....                           | 71     |
| <br>APPENDICE .....                           | <br>73 |
| Bibliografia .....                            | 74     |

## Introduzione

---

Questo è un libro sulla psicoterapia, o più precisamente sull'esperienza della psicoterapia.

Scrivere cercando di trasmettere un'esperienza è un'impresa che si situa nel territorio del paradosso: come possiamo condividere un vissuto tramite uno strumento che, per sua stessa natura, presuppone una distanza, una mediazione rispetto a sensazioni ed emozioni? «Parlare di» è molto diverso dal «Fare esperienza di» ... si potrebbe optare per linguaggi non discorsivi, come ad esempio quello poetico, ma questo richiede una certa competenza ed espone comunque al rischio dell'incomunicabilità, essendo un medium molto soggettivo. Forse non è un caso che, in molte tradizioni spirituali e filosofiche, il maestro si esprima per aforismi: probabilmente è una mediazione accettabile tra il vissuto e la sua trasmissione. Nella prima parte di questo libro il mio intento è quello di trasmettere in parole il vissuto che si respira nella stanza di terapia, sia quello dei clienti che quello dei terapeuti, con la consapevolezza che spesso è difficile se non artificioso distinguerli. Consapevole della natura paradossale del compito, ho privilegiato l'utilizzo di frasi brevi, da assaporare più che da leggere, con l'aspirazione che possano dare vita a piccole esperienze.

Nella seconda parte, che è molto connessa alla prima, ho trascritto dei brevi frammenti di sedute, delle "pillole" di Gestalt, con l'intento di mostrare soprattutto l'atteggiamento e l'atmosfera delle sedute di psicoterapia. Ho cercato di mettere, per quanto possibile, sullo sfondo, i riferimenti al mio modello teorico di riferimento, così da rendere la lettura fruibile anche da chi non abbia alcuna conoscenza specialistica; ciononostante, i rimandi alla Psicoterapia della Gestalt, soprattutto nell'atteggiamento e nell'immaginario a cui rimanda il libro, sono evidenti per chi conosca il modello. Ho anche fatto la scelta di utilizzare, quando possibile, il genere neutro, sia per una questione di privacy, che per ridurre al minimo eventuali pregiudizi culturali legati al genere.



## **A mo' di premessa: la psicoterapia non serve a niente**

---

Sento che è giunto il momento di sfatare un mito dei nostri tempi. Lo so che è controproducente (dopotutto in parte io ci campo, visto che è il mio mestiere), che rischio di indurre inconsulte reazioni emotive in chi legge, che il mio bersaglio, per lungo tempo assoluto tabù, oggi è un totem idolatrato ed esibito da molti. Ma, insomma, qualcuno deve pur dirlo: la psicoterapia non serve a niente.

In primo luogo, non serve a migliorarvi: posto che noi tutti siamo quello che siamo, al massimo una buona terapia è quella che vi mette in contatto con quello che siete, bypassando tutte le vostre furbizie e frustrando tutti i vostri evitamenti. Vi mette di fronte all'evidenza di una sconfitta: non potete cambiarvi, al massimo potete conoscervi e accettarvi.

In secondo luogo, non serve a farvi smettere di soffrire: è noto infatti che una terapia, lungi dall'essere una guida pratica all'auto-anestesia perenne, vi mette in contatto con sofferenza, frustrazione, conflitti, vergogna, colpa e chi più ne ha più ne metta, e tutto in modo più amplificato rispetto alla vita reale.

In terzo luogo, non vi guarirà: i terapeuti sanno benissimo che l'unico essere vivente che ha il potere di guarirvi siete voi medesimi, solo che voi non lo sapete e andate dal terapeuta sperando che lui posseda una speciale bacchetta magica (lui ovviamente si guarda bene dal dirvelo). Vedo già i più smalizati di voi che sono pronti a obiettare: ma la terapia serve almeno per comprendere il significato, il senso della nostra sofferenza, affinché noi si possa riceverne il messaggio esistenziale. Tutto vero, ma la maggior parte di voi di fronte a questa alternativa messa in modo chiaro salterebbe il terapeuta e continuerebbe la ricerca della bacchetta magica.

In quarto luogo, il terapeuta non è un guaritore: quello che avete di fronte è un essere umano come voi, mediamente con qualche problema

## VEDERE L'OVVIO

in più di voi (altrimenti avrebbe fatto altro nella vita), che fa già fatica ad aiutare sé stesso e che camuffa tutto ciò ammantandosi di variegate teorie che sulla carta sono molto affascinanti ma che di fatto servono a poco o nulla, quando non sono usate come una difesa.

Detto tutto questo, vi devo fare una confessione:

*“Andare in terapia è bellissimo!”*

Usciti dal tunnel dell'utilità, è bello sapere di poter passare del tempo con qualcuno col quale non dobbiamo preoccuparci di mostrarci stupidi, imbranati, vergognosi, vanitosi, ossessivi, perversi, desiderosi dell'abbraccio di mamma, arrabbiati coi nostri figli, e qualunque altra cosa inconfessabile vi venga in mente. Sperimentare un contatto autentico, dove poter uscire dai giochi, dai *cliché* che saturano le nostre relazioni sociali, uno spazio di parole libere e di silenzi permessi e accettati, dove vedere e far vedere le parti di sé che in genere teniamo solo per noi e che a volte scopriamo di avere proprio lì. La terapia è una bellissima occasione per stare in contatto con noi stessi, e per sperimentare il fatto che se siamo quello che siamo, l'altro non solo non scappa, ma ci aspetta per la prossima volta. E magari a un certo punto ci vien voglia di esserlo anche fuori da quella stanza.