

## **COS'E' LA PSICOTERAPIA DELLA GESTALT?**

### ORIGINI

La Psicoterapia della Gestalt (P.d.G.) nasce agli inizi degli anni '50, dal lavoro di Fritz Perls (1893-1970), medico ebreo di origine tedesca, che, per sfuggire alle persecuzioni naziste, emigra dapprima nel Sud Africa (nel '34) e successivamente (nel '46) si trasferisce a New York. Ed è proprio in America che fonda nel 1952 il Gestalt Institute of New York.

L'approccio della Psicoterapia della Gestalt trae spunto e si rifà ai concetti sviluppati in base alle ricerche nel campo della percezione svolte dagli psicologi della Gestalt, che dimostrano come l'uomo non percepisce le cose come elementi distinti e sconnessi, ma le organizza in insiemi significativi, mediante il processo percettivo.

### **Schema degli assunti base della psicoterapia della Gestalt.**

- 1) IL TUTTO E' PIU DELLA SOMMA DELLE PARTI
- 2) UNA DOTTRINA OLISTICA
- 3) IL PROCESSO OMEOSTATICO E L'AUTOREGOALZIONE ORGANISMICA
- 4) IL CICLO DI CONTATTO
- 5) LA RELAZIONE ORGANISMO-AMBIENTE E IL CONFINE DI CONTATTO
- 6) IL POTERE DEL "QUI ED ORA"
- 7) IL PROCESSO PSICOTERAPEUTICO: DALLA RICERCA DELL'APPOGGIO AMBIENTALE ALLO SVILUPPO DELL'AUTOAPPOGGIO
- 8) ALCUNE TECNICHE GESTALTICHE

#### **1) "IL TUTTO E' PIU' DELLA SOMMA DELLE PARTI"**

Uno dei concetti base della Psicoterapia della Gestalt è sintetizzato dall'enunciato "il tutto è più della somma delle parti", esso spiega la modalità del funzionamento di base non solo del processo percettivo, ma anche dell'apparato psichico in generale.

Immaginiamo che Gabriella si rechi ad una festa, quando entra nella stanza piena di persone non le percepisce come macchie, colori e movimenti ma come unità significative, in cui può predominare un elemento (con funzione di "*figura*"), rispetto agli altri che retrocedono nello sfondo (funzione di "*sfondo*"). L'elemento figura è scelto in base all'interesse individuale, e fino a quando permane quella motivazione la scena apparirà organizzata in modo significativo in relazione ad essa.

Ogni invitato che partecipa alla festa, porta con sé un diverso interesse e la sua percezione della stanza e degli elementi così come il suo comportamento sono coerenti con tale motivazione. Ad esempio la persona alcolista desidererà bere e cercherà immediatamente qualcosa che soddisferà questo suo desiderio, la pittrice osserverà e studierà con occhio attento e critico i quadri presenti nella casa, mentre il ragazzo che sa di incontrare lì la sua ragazza, la cercherà all'interno della folla. Si evince che ciò per cui una persona nutre interesse, organizza la scena e le fornisce un significato (F. Perls, 1969).

Tale unità significativa (il tutto) è rappresentata dalla parola tedesca "**Gestalt**", che sta ad indicare una struttura, una configurazione, la particolare forma organizzativa delle parti individuali che la compongono.

La premessa basilare della psicologia della Gestalt è che la natura umana è organizzata in strutture o totalità, che è sperimentata dall'individuo in questi termini,

e che può essere compresa solo come una funzione delle strutture o totalità da cui è costituita.

La Gestalt si colloca all'incrocio fra la psicoanalisi, le terapie psicocorporee di ispirazione reichiana, lo psicodramma, il sogno da svegli guidato, i gruppi di incontro, l'approccio fenomenologico e quello esistenziale ed, infine, le filosofie orientali.

## **2) UNA DOTTRINA OLISTICA**

La Psicoterapia della Gestalt considera l'uomo come un organismo unificato capace di funzionare su più livelli qualitativamente diversi e apparentemente indipendenti, ma non per questo scissi: il livello del pensiero (mente) e il livello dell'azione (corpo).

La visione olistica si basa sul principio che il tutto è più grande o diverso della somma delle sue singole parti. L'insieme non è semplicemente il risultato di un accumulo di parti, ha piuttosto una propria unità intrinseca, una particolare struttura ed integrazione delle parti. Vedere la persona come una totalità più grande della somma delle sue parti significa vederla come composta da tutte le parti: corpo, mente, pensieri, sentimenti, immaginario, movimento. ma non come il frutto della semplice addizione di queste bensì come un nuovo insieme unitario, integrato in cui ciò che fa la differenza è il modo in cui queste parti si aggregano e danno forma all'unità persona.

La persona è costituita dal funzionamento integrato nel tempo e nello spazio dei vari aspetti del tutto. Da questo punto di vista curare esclusivamente un aspetto della persona o identificare una parte come la causa del problema significa frammentare artificialmente ciò che in realtà è qualcosa che funziona come unità.

## **3) IL PROCESSO OMEOSTATICO E L'AUTOREGOLAZIONE ORGANISMICA**

La Psicoterapia della Gestalt pone particolare attenzione a quello che la scienza definisce "processo omeostatico". Tale processo governa le funzioni basilari della vita al fine di conservare l'equilibrio organismico e quindi la sua salute in condizioni variabili. Da esso discendono comportamenti coerenti e adeguati, atti a soddisfare i molteplici bisogni.

Mentre la scienza si occupa e studia i bisogni fisiologici (ad esempio la regolazione fisiologica del livello di zucchero nel sangue), la psicologia tratta dei bisogni di natura psicologica dell'individuo e dei meccanismi omeostatici o adattativi con cui vengono soddisfatti, riconoscendo, comunque, che i due processi (biologico-fisiologico e psicologico) sono sempre interconnessi.

Normalmente l'organismo fa fronte a diversi bisogni che si manifestano simultaneamente, ma dal momento che può svolgere adeguatamente solo una funzione alla volta, deve operare una scelta entro una scala gerarchica di valori, seguendo uno schema che dà priorità al bisogno in primo piano, in "figura", quello che preme con maggiore urgenza per il proprio appagamento, lasciando retrocedere temporaneamente nello "sfondo" gli altri.

La Psicoterapia della Gestalt descrive il funzionamento organismico come l'organizzazione di questa dinamica figura/sfondo.

La formazione di figure di interesse ci spingono a cercare un loro completamento nell'ambiente attraverso il comportamento, il cui effetto porta al conseguimento dell'autoregolazione, di un nuovo equilibrio del campo organismo/ambiente.

Nell'osservare il processo organismico di base si nota che all'emergere di un bisogno impellente, cioè di una figura di interesse che si stacca dallo sfondo (ad esempio: la sete) corrisponde l'organizzazione di un comportamento (vado verso il frigorifero) che porta al contatto con l'ambiente (bevo) al fine di completare il bisogno emergente (sono dissetato). Una volta raggiunto il completamento e ristabilito un nuovo equilibrio omeostatico si osserva il ritirarsi della figura nello sfondo, in questo modo viene dato spazio alla successiva figura di interesse emergente.

#### **4) IL CICLO DI CONTATTO**

Noi funzioniamo interagendo continuamente con l'ambiente, entrando in contatto con esso, così da trovare compimento ai nostri bisogni. Questo processo di interazione organismo/ambiente, sebbene fenomenologicamente appaia fluido e continuo, è caratterizzato da alcuni elementi basilari che formano una "sequenza di contatto". Infatti si possono contraddistinguere dei "segni di punteggiatura" che costituiscono le fasi del processo, segni più facilmente individuabili in quei cicli di contatti difficoltosi, in cui viene interrotta la sequenza naturale.

Il "ciclo di contatto" o "ciclo dell'esperienza" può essere considerato una mappa generica di ogni episodio di contatto, una rappresentazione della sequenza di percezione e comportamento volta al completamento di una figura di interesse nell'interazione organismo/ambiente.

La sensazione è l'ingrediente base dell'esperienza, lo sfondo dal quale partiamo per organizzare il nostro funzionamento. Attraverso la combinazione delle sensazioni, l'astrazione del loro significato in termini di bisogno e l'integrazione dell'esperienza in un'unità significativa in relazione con l'ambiente avviene la formazione della figura o Gestalt.

Successivamente l'organismo può mobilitare (mobilitazione) il flusso di energia o di interesse in modo da prepararsi all'azione. Il comportamento o movimento che porta al contatto con i propri bisogni corporei e al loro soddisfacimento, favoriscono il completamento della figura, in seguito al quale può aver luogo il ritiro dal contatto e quindi il dissolversi di quella figura nello sfondo. Queste fasi del ciclo non sono così separate e definite come possono apparire, anzi in alcune fasi si possono incontrare elementi e aspetti di altre.

Ci sono situazioni in cui il flusso che porta dalla formazione della figura al completamento di questa nell'ambiente non può essere così scorrevole. Alcuni ambienti possono non sostenere il soddisfacimento di certi bisogni, in quanto sprovvisti delle risorse sufficienti, oppure il comportamento che corrisponde a quel bisogno può evocare una reazione ostile. Per questo motivo a volte si fa necessario rimandare l'adempimento dei bisogni e interrompere alcuni cicli di esperienza per far sì che il ritmo e la forma di contatto si adattino alle circostanze mutevoli del mondo e del nostro organismo.

Nella Psicoterapia della Gestalt la capacità di interrompere temporaneamente il processo di contatto viene considerata utile e sana, quale adattamento creativo alle vicissitudini dell'esperienza e dell'ambiente.

Tuttavia la difficoltà sorge quando il ciclo di contatto viene interrotto abitualmente, in maniera inconsapevole, così che i nostri bisogni non riescono a trovare risoluzione, e questa incompletezza si manifesta come disturbo e malattia.

## **5) LA RELAZIONE ORGANISMO-AMBIENTE E IL CONFINE DI CONTATTO**

Secondo la concezione della Psicoterapia della Gestalt nessun individuo è separato dal “campo ambientale” in cui è inserito e di cui è parte. Infatti il “campo totale” comprende sia l’organismo che l’ambiente, esso è costituito da due elementi che apparentemente sembrano separati, ma che in realtà esistono in uno stato di reciproca interdipendenza. Il comportamento dell’essere umano è considerato come funzione del campo totale, ed è influenzato dalla natura di tale rapporto.

Nello specifico la Psicoterapia della Gestalt studia “come” funziona l’essere umano nel suo ambiente e cosa accade al confine del contatto tra i due elementi, dove hanno luogo gli eventi psicologici. Le modalità di contatto o di resistenza al contatto con l’ambiente, il “come” il soggetto affronta e sperimenta questi eventi di confine, dà origine a emozioni, pensieri, azioni, e pattern comportamentali.

Tale visione tende al superamento delle scissioni derivanti dalle categorie concettuali tipicamente occidentali: individuo/ambiente, esperienza interna/esterna, sé/altro, soggetto/oggetto, e considera tali categorie come “indivisibili” in quanto parte del campo totale.

“Anche se è possibile dividere la frase “io vedo un albero”, in soggetto, verbo e complemento oggetto, nell’esperienza non si può suddividere il processo in questo modo” (Perls, 1969).

Uno dei criteri che attiva nell’individuo un comportamento di contatto o di ritiro è legato alla desiderabilità o indesiderabilità di un oggetto presente nell’ambiente, desiderabilità connessa alla soddisfazione dei propri bisogni e al ripristino dell’equilibrio omeostatico disturbato.

Il contatto e il ritiro, l’accettazione e il rifiuto, costituiscono le funzioni più importanti della personalità totale, e derivano dalla capacità di discriminazione dell’individuo. Contatto e ritiro, in una struttura ritmica, sono parti del ciclo di contatto così come il sonno e la veglia sono parti di un ciclo più complesso, essi sono i mezzi per soddisfare i nostri bisogni, per continuare i processi costanti della vita stessa.

Se il contatto è troppo prolungato può diventare inefficace o doloroso, e analogamente se il ritiro è protratto nel tempo interferirà andando a scapito dei processi vitali.

## **6) IL POTERE DEL “QUI E ORA”**

La Psicoterapia della Gestalt è una terapia del qui-e-ora, in cui è posto l’accento sul presente come segmento espressivo della totalità dell’esperienza, come il luogo in cui si incrociano le tensioni verso il futuro e gli influssi del passato.

Si tratta di una terapia sperimentale, piuttosto che verbale o interpretativa, attraverso la quale il paziente può apprendere come vivere con consapevolezza nel presente.

Egli può imparare a rivolgere la sua attenzione a ciò che fa, sperimenta o sente nel presente, nel qui-e-ora, diventando gradualmente consapevole dei suoi gesti, della

sua respirazione, delle sue emozioni, della sua voce, delle sue espressioni facciali, o dei suoi pensieri pressanti.

Per questo motivo il terapeuta può chiedere al paziente di parlare dei propri traumi e problemi non nell'area del tempo passato, ma nell'area del presente, in sostanza viene proposto di risperimentare le situazioni insolite nel presente, nel "qui-e-ora".

Le interpretazioni, le razionalizzazioni, il parlare attorno alle cose o qualsiasi tipo di spiegazione simbolica o intellettuale non influenzano i sentimenti e le emozioni del paziente.

Infatti per chiudere definitivamente il libro sui problemi passati non basta ricordarli semplicemente, ma ci si deve ritornare "psicodrammaticamente", e questo è possibile farlo solo nel presente.

Solo nel presente i sistemi sensorio e motorio dell'individuo possono funzionare, ed è solo nel presente che la consapevolezza e l'esperienza possono avere luogo.

Durante la seduta terapeutica le diverse dimensioni temporali sono, quindi trattate come fossero "qui e ora", anche quando il paziente sta ricordando qualcosa del passato, l'oggetto del lavoro terapeutico è nel presente delle sue emozioni e delle sue propriocezioni (il senso cinestesico muscolare si può sperimentare nel qui-e-ora).

La Psicoterapia della Gestalt riconosce l'azione del ricordare e del programmare come funzioni del presente, anche se si riferiscono al passato e al futuro. Tuttavia bisogna distinguere un interesse per il passato e per il futuro, che è fondamentale per il funzionamento psicologico, da un comportamento "come se si fosse realmente nel passato o nel futuro", ciò inquina le possibilità vive dell'esistenza.

## **7) IL PROCESSO PSICOTERAPEUTICO: DALLA RICERCA DELL'APPOGGIO AMBIENTALE ALLO SVILUPPO DELL'AUTOAPPOGGIO**

L'approccio della Gestalt ritiene inefficace una psicoterapia orientata prevalentemente verso il passato e considera i "perché" della nevrosi dei pazienti poco esplicativi. In Gestalt il "perché" non esiste (A. Ravenna).

Immaginiamo un uomo che abbia sviluppato una nevrosi in seguito all'adattamento ad eventi dolorosi della sua vita: sua madre muore nel partorirlo, viene allevato da una severa zia "zitella", che non gli permette di fare nulla di ciò che vuole, e ciò lo costringe a rimuovere molti dei suoi desideri (F. Perls, 1969).

In che modo una spiegazione che trasformi la zia nel "cattivo" della storia risolverà i suoi problemi? Al contrario non farà altro che autorizzarlo a "proiettare" tutte le sue difficoltà sulla zia, gli darà un "capro espiatorio", ma non una risposta, nè una possibilità per cambiare.

La Psicoterapia della Gestalt si basa su una diversa rappresentazione: se la zia non ha permesso al nostro uomo di fare le cose che voleva, la sua infanzia sarà stata una serie di "interruzioni" costanti, sia dall'esterno, (da parte della zia), che dall'interno, (cioè da se stesso).

Solo se il nostro paziente impara il "come" delle proprie interruzioni (passate e presenti), vale a dire solo se sperimenta realmente se stesso mentre si interrompe, comprenderà come "ri-produrre" nel presente le proprie difficoltà. Quindi concentrandosi sull'interruzione, sul "come" e non sul "perché", egli acquisisce la consapevolezza di interrompersi nel "qui e ora", prende contatto con ciò che interrompe, e con gli effetti di tali interruzioni.

Il terapeuta rende possibile l'assimilazione del blocco (o dell'interruzione) e del materiale bloccato (o interrotto) mediante l'iniziale auto-identificazione con esso ("in che modo ora mi impedisco ...?" "che cosa mi impedisco ora?") e la successiva differenziazione da esso. Attraverso l'uso creativo delle energie investite nei blocchi e nelle interruzioni del ciclo del contatto, il soggetto viene stimolato a convertire le aree bloccate (o le rimozioni) in espressioni del sé reale.

La psicoterapia ha come obiettivo quello di fornire il mezzo con cui risolvere sia i problemi attuali che quelli che potrebbero insorgere nel futuro. Tale strumento è costituito dall'"auto-appoggio". Si può descrivere il percorso terapeutico stesso, come l'evoluzione dalla ricerca dell'appoggio ambientale allo sviluppo di un solido auto-appoggio.

Un paziente che si rivolge ad uno psicoterapeuta può sentire di trovarsi in una crisi esistenziale o percepire che i suoi bisogni psicologici, che gli sono vitali quanto il respiro stesso, non vengono soddisfatti dal suo modo di vita attuale (F. Perls, 1969). Egli si aspetta di trovare nel terapeuta l'appoggio ambientale che integrerà i propri mezzi di appoggio temporaneamente insufficienti, dato che la sua esperienza e la sua preparazione non gli hanno permesso di svilupparli adeguatamente.

Ma quale tipo di appoggio egli ha utilizzato fin'ora? L'individuo nevrotico è capace di manipolare l'ambiente (sociale e fisico), al fine di ottenere l'appoggio di cui necessita, ma tali manovre a lungo andare tendono a conservare e a perpetuare il suo handicap, piuttosto che a eliminarlo. Ciò che realmente gli manca è la presenza di un orientamento al suo interno, la consapevolezza e il senso del sé sono insufficienti così come è insufficiente una delle qualità essenziali che favorisce la sopravvivenza: l'auto-appoggio.

"Se egli impara a dedicare allo sviluppo dell'auto-appoggio tutta l'intelligenza e l'energia che ha investito nel costringere l'ambiente a sostenerlo, avrà sicuramente successo" (F. Perls, 1969). Quando l'individuo sperimenta due o più situazioni incoerenti, che richiedono la sua attenzione ed azione, e che al tempo stesso sono permanenti e apparentemente insolubili, egli vive un "conflitto nevrotico".

Se in presenza di imperativi sociali e personali simultanei, che non possono essere soddisfatti contemporaneamente dalla stessa azione, la persona adempie a ciò che le viene imposto, malgrado la resistenza nel compierlo, ne deriveranno risentimento e nevrosi.

Solitamente nell'infanzia l'individuo "ingoia" imperativi che sono contro la sua inclinazione naturale, ciò crea un'area di confusione semplice o doppia. Ad esempio l'ordine "non piangere" quando c'è un'esperienza genuina di dolore, costituisce una confusione semplice, che può essere raddoppiata quando si aggiunge la confusione semantica "comportati da uomo!", "i maschi non piangono mai".

Tale area di confusione rende l'individuo incapace di intuire i suoi bisogni dominanti e/o di manipolare il suo ambiente in modo da conseguirli. Cronicamente impegnato nell'auto-interruzione, il suo comportamento appare disorganizzato e inefficace, risultato di tentativi errati nel raggiungere l'equilibrio.

Secondo la Psicoterapia della Gestalt, quando la persona non può portare a conclusione soddisfacente una determinata situazione, allora si sente costretta a "ripeterla" e a "riportarla" nella vita quotidiana, queste ripetizioni rappresentano le sue situazioni o "Gestalt incompiute", attraverso le quali cerca una soluzione creativa.

Una Gestalt incompiuta è come un debito ereditato dal passato, che ci si ritrova nel presente. Non può aver luogo nessun sviluppo dell'individuo se prima non raggiunge la soddisfazione in tutte quelle aree in cui si sente confuso, vuoto o bloccato, per restare nella metafora, se prima non salda il suo debito continuerà a vedere le proprie energie, non solo economiche, disperdersi. Il requisito indispensabile alla piena soddisfazione e al completamento della situazione è il senso di identificazione da parte dell'individuo con tutte le azioni a cui partecipa, comprese le sue auto-interruzioni.

Quando nella seduta terapeutica egli agisce la sua tendenza nevrotica, ha la possibilità di individuare il momento e il modo in cui interrompe il flusso dell'esperienza impedendosi di raggiungere una soluzione creativa. Il terapeuta gestaltista induce nel paziente la mentalità della responsabilità, intesa come capacità di rispondere e di scegliere le proprie reazioni, tale senso di responsabilità porta all'identificazione con ciò che si sta compiendo e all'espressione di tale identificazione: "io ora sono consapevole di bloccare me stesso nel fare..."; "in che modo ora mi blocco?"; "che cosa sto bloccando ora?". L'obiettivo terapeutico consiste nel trasformare l'emozione in azione, in auto-espressione e integrazione, vale a dire nello sviluppare l'auto-appoggio necessario a realizzare le proprie scelte esistenziali.

Attraverso il lavoro terapeutico egli può imparare ad ascoltare e individuare i propri bisogni, identificare se stesso con essi, intuire come soddisfarli, distinguere tra la molteplicità di questi e occuparsene uno per volta.

Nella stanza di consultazione il paziente, agendo a livello di fantasia e non nella realtà tutto ciò che deve essere completato, può diventare consapevole del significato di ciò che fa, e in questo modo può aumentare il suo orientamento e la sua capacità di manovra.

Mentre il terapeuta rafforza quelle espressioni che riflettono il vero sé dal cliente, quest'ultimo mano a mano che consolida l'esperienza del sé, diventa più autosufficiente e capace di instaurare buoni contatti con gli altri.

Il senso di auto-appoggio a cui si riferisce la Psicoterapia della Gestalt si differenzia dal concetto di indipendenza. Infatti il paziente che ha sperimentato l'auto-appoggio, alla conclusione della terapia non perderà il suo bisogno degli altri, al contrario contattando in modo consapevole i propri bisogni potrà incontrare l'altro in modo chiaro e trarre soddisfazioni reali dai contatti con le altre persone. Sperimentare ed essere se stessi consente di raggiungere una comprensione sia di sé che degli altri.

L'obiettivo del processo terapeutico è il ripristino del sé attraverso l'integrazione delle parti dissociate dalla personalità, ciò ha un'importante ricaduta sulla capacità di instaurare un "buon contatto" con sé e con l'ambiente, ciò significa vedere la propria parte nel rapporto con l'intero, vedere se stessi come parte del "campo totale".

## **8) TECNICHE**

Nella sezione successiva vengono descritte più in dettaglio le modalità tecniche dell'approccio gestaltico. "Tuttavia non sono importanti le tecniche in sé, ma l'uso che se ne fa: "Le tecniche della Gestalt, infatti, acquistano un senso solo nel loro contesto globale, vale a dire integrate in un metodo coerente e praticate in sintonia con una filosofia generale...Non ripeteremo, allora, mai a sufficienza che l'essenza

della Gestalt non consiste nelle sue tecniche, ma nello spirito generale da cui essa procede e che la giustifica.” (S. Ginger).

## **SINTESI DELLE MODALITA' DI COUNSELLING E PSICOTERAPIA GESTALT.**

Schematicamente nel processo terapeutico si possono individuare tre scopi principali:

1. SVILUPPO DELLA CONSAPEVOLEZZA
2. SVILUPPO DELLA RESPONS-ABILITY ( ABILITÀ DI RISPONDERE )
3. MODIFICA DELL' ATTEGGIAMENTO E DEL COMPORTAMENTO

Il presupposto è il counselling.

### **SEQUENZA DEL PROCESSO DI COUNSELLING**

- A) ASCOLTO DELLA STORIA E INVITO ALLA CONSAPEVOLEZZA
- B) OSSERVAZIONE DELLE AUTOINTERRUZIONI
- C) INDIVIDUAZIONE DELLE POLARITÀ
- D) VALUTAZIONI DIAGNOSTICHE
- E) SCELTA DELLA TECNICA

#### **A) ASCOLTO DELLA STORIA E INVITO ALLA CONSAPEVOLEZZA**

Si lascia parlare il cliente, cercando di interrompere il meno possibile ed intervenendo per offrire

sostegno laddove fosse necessario (in particolare durante il primo colloquio).

Il cliente deve imparare a osservarsi nelle sue diverse manifestazioni e a prestare attenzione a ciò che sperimenta mentre parla della sua esperienza. Gli vengono fornite delle indicazioni affinché possa divenire maggiormente consapevole della sua esperienza cognitiva, emotiva e corporea.

**1)** L' aspetto cognitivo si riferisce all'attività del pensiero e al modo in cui questo può essere tradotto in parole. Comprende anche un aspetto immaginativo come le immagini visive. Per esempio il paziente chiude gli occhi ed ha la fantasia di una spiaggia o ha un ricordo. Possono esserci anche immagini olfattive o acustiche anche se emergono più raramente.

**2)** L' aspetto emotivo è quello degli affetti: rabbia, tristezza, paura, gelosia, gioia, risentimento, delusione, ecc.

**3)** L' aspetto corporeo è quello delle sensazioni fisiche: caldo, freddo, formicolii, tensione o rilassamento. Inoltre vi è l' aspetto motorio come la percezione del movimento e ciò include sia i movimenti volontari che quelli involontari. Anche la percezione statica del proprio corpo quando questo non si muove rientra in questo livello di consapevolezza. Per esempio si sente il proprio braccio dietro la schiena anche quando questo non si muove.

Il cliente deve allenarsi ad essere presente, in contatto con la propria triplice esperienza e consapevolezza.

Gli domandiamo pertanto: Cosa provi mentre racconti ora di questi fatti? , Che emozione sperimenti? , Cosa provi fisicamente? , Ti viene in mente qualcosa, magari un ricordo, mentre parli della tua esperienza?

Nelle sedute successive si può cominciare chiedendo semplicemente informazioni sulla sua condizione: Come va? riportando altresì la sua attenzione sulla sua esperienza del qui e ora .

## **B) OSSERVAZIONE DELLE AUTOINTERRUZIONI**

Il "SÉ" é definito dai gestaltisti come un complesso sistema di contatti necessario per l'adattamento in un campo difficile e viene sottolineato come la nevrosi sia la pacificazione prematura dei conflitti, o in breve, come dice Perls "il trionfo sul Sé".

Il senso è che quando interrompiamo prematuramente la manifestazione dei conflitti, magari per evitare la sofferenza o per la paura di perdere, inibiamo la creatività del Sé, il suo potere di assimilare il conflitto e di formare una nuova Gestalt.

Il Sé non viene inteso come un'istanza psichica (tipo l'Io) ma come un "processo di adattamento creativo" che ha a che fare con la capacità che un individuo ha di essere in contatto con il momento presente e di incontrarsi in modo vitale con la propria realtà interna ed esterna ed è appunto ciò che permette l'adattamento creativo.

Nella nevrosi il potenziale creativo del Sé è inibito e i bisogni dell'individuo sono frustrati. Vi è l'incapacità di concepire la situazione come qualcosa che può comunque cambiare e si é portati a credere che l'influenza del passato non sia modificabile e ci si rassegna "congelando" il conflitto. In questo modo si manifesta il meccanismo della autointerruzione dell'attività del sé.

L'autointerruzione è il meccanismo che Perls sostiene essere all'origine della nevrosi.

In riferimento ai tre aspetti della consapevolezza abbiamo tre tipi di autointerruzione:

### **- INTERRUZIONI DEL CORPO**

A livello corporeo si deve osservare e promuovere nel cliente un processo di consapevolezza su com'è la sua respirazione, come è organizzato il suo corpo, quali sono i suoi modelli di movimento e in che relazione sono questi movimenti e il respiro con le emozioni. Inoltre lo si aiuta ad esplorare e a lasciare andare ciò che vuole accadere nel corpo, a comprendere quale impulso motorio è presente e a quale contesto si lega.

### **- INTERRUZIONI DELL'EMOZIONE**

In che modo il cliente trattiene alcune emozioni? Quali non si permette, evita di vivere, sperimentare ed esprimere? Come mai questo accade? Erano vietate tale emozioni in passato? E queste emozioni con cosa e con chi sono in relazione?

Si esplorano le connessioni delle sue emozioni con l'ambiente a cui si riferiscono:

(Cliente): Sento rabbia

(Counsellor) Per cosa e verso chi ?

### **- INTERRUZIONI DEL PENSIERO**

Quali sono i suoi pensieri, e quali non si concede? Di cosa evita di rendersi conto?  
Quali sono le sue aspettative catastrofiche?

Qualora il cliente si trovasse in uno stato di impasse, per aiutarlo a divenire più consapevole della propria triplice esperienza si possono usare alcuni stimoli che chiamo "passi di transizione", ovvero lo si aiuta ad esprimersi con:

- parole
- immagini
- suoni
- gesti o movimenti

Per es. gli si chiede: C è forse una parola o un immagine che può venirti in mente davanti a questo problema? , o Se emettessi un suono o facessi un qualche gesto come sarebbe?

### **C) INDIVIDUAZIONE DELLE POLARITÀ**

Di ogni verità è vero anche il suo contrario (Proverbio Cinese)

Le polarità, il dualismo, sono caratteristiche psicologiche del genere umano. Anche i Polster parlano di Polarities da integrare e, in effetti, ricalcano la classica posizione Hegeliana della tesi-antitesi- sintesi o di integrazione del dualismo nel Tao.

dottor Jekyll e un Mr. Hyde , un lato Ombra , cioè una parte rifiutata, negata e un lato Anima-Animus, per dirla con Jung, che rappresenta l' aspetto trascendente, ideale.

Normalmente queste due parti sono in conflitto, il lato negativo non viene accettato: non mi piaccio se sono debole, se ho paura, se fallisco, se sono solo, se ho desideri omosessuali, se sono stato aggressivo, arrogante, se ho sbagliato, ecc.

Il Top dog, cioè il nostro torturatore interno, non ci permette di accettare queste manifestazioni. Esso è il risultato dell' insieme dei condizionamenti che abbiamo subito dalla nostra nascita da parte del nostro ambiente familiare e sociale ed agisce su di noi con le sue critiche ogni volta che ci discostiamo dal suo ideale di come dovremo essere . Naturalmente questo è una causa primaria dei nostri disagi. Non si è mai soddisfatti e non usciamo dal conflitto. Noi abbiamo dei problemi solo perché crediamo in essi e accettiamo le idee che li sostengono.

I nostri orientamenti affettivi, le nostre preferenze emotive fanno in modo che, come dice Jasnos "l'orizzonte ha sempre un al di là, la strada è sempre lunga, ogni sentimento ha il suo opposto e l'insoddisfazione è immanente". Negare la negatività è l'essenza della nevrosi.

Nel counselling Gestaltico si lavora per riconoscere ed accettare la negatività, per orientare l'individuo verso una condizione di indifferenza creativa che non giudica e che permette l'attuazione del processo di autoregolazione organismica, ovvero l' intrinseca capacità dell' uomo di curare se stesso e in grado di eliminare il conflitto nato dalla falsa rappresentazione che si ha di sé.

Lo stesso Perls proponeva l'attivazione di una condizione di pura e semplice consapevolezza, una sorta di punto zero che potesse sperimentare entrambi i lati della propria manifestazione, senza aver il bisogno di risolverne le differenze; sperimentare gli opposti senza volerli eliminare, superando in questo modo l'eterno dualismo tra le polarità.

Egli invitava ad essere un "testimone imparziale" e a prestare una "nuda attenzione", priva di giudizio alla propria manifestazione, poiché così facendo, si dà origine, dice

Perls, a una sorta "di conflitto creativo che invita alla crescita, al cambiamento, all'eccitazione, all'avventura di vivere".

Anche lo stesso Freud sosteneva che una terapia si conclude quando il cliente diviene consapevole che quei suoi problemi che considerava inaccettabili in realtà sono accettabili.

Nel counselling Gestaltico bisogna sviluppare una percezione delle parti in conflitto presenti nel soggetto, e la capacità di renderle chiare e ben distinte. Le principali polarità sono quelle tra Top-dog e Under-dog, ovvero tra la parte critica e colpevolizzante e l'altra di vittima debole e impotente, tra indipendente e dipendente, tra forte e debole, coraggioso e vile, chiaro e confuso, fiducioso o sospettoso, bello e brutto, sé e altro, ecc.

Riuscendo a far lavorare il paziente all'integrazione delle sue polarità, ovvero aiutandolo a concedersi di essere l'uno e l'altro, si diminuisce la sua ansietà di fondo di essere sbagliato.

Nella teoria paradossale del cambiamento Beisser afferma che solo accettando di essere ciò che si è, si può cambiare. Anche Perls sosteneva che: "Io sono quello che sono e non posso fare a meno di essere ciò che sono".

## **D) VALUTAZIONI DIAGNOSTICHE**

Il riferimento diagnostico basilare preliminare è sempre il DSM IV.

Ma il terapeuta gestaltista ha a sua disposizione anche l'Enneagramma.

Infine è utile ricorrere alla teoria delle relazioni oggettuali e in particolare alla classificazione di Kernberg, tenendo presente i seguenti aspetti.

### **1) La forza dell'Io.**

Ci si deve chiedere quanto il cliente riesce a tollerare l'ansia. Quanta ansia riesce a muovere liberamente e come reagisce quando arriva? Molta ansia significa poca forza dell'Io. Come il soggetto esprime le emozioni?

Per esempio: deve sempre agire la rabbia e come? E' distruttivo?

Come reagisce alla paura? Lo terrorizza o è in grado di accettarla e di conviverci?

Quanto riesce a sostenere la tristezza, o starebbe talmente male da sfociare nella disperazione?

Nella Terapia della Gestalt le resistenze non sono necessariamente viste come sicuramente negative. Esse sono nate come strategie messe in atto dall'individuo per sopravvivere alle difficoltà dell'ambiente. Non bisogna quindi pensare di poter intervenire all'abbattimento di esse senza una previa e accurata valutazione delle capacità di risposta.

### **2) Le paure corporee primitive.**

Nei borderline per esempio vi sono molte di queste paure: paura che il corpo vada a pezzi, che si cada senza fine, che si collassi, che si crolli, ecc..

Se sono presenti paure di questo genere il paziente va sostenuto: "Ora è così, tu hai molta difficoltà a cambiare. Vedi se puoi accettarlo. Io credo che con piccoli passi, ogni volta sarà un po' meglio".

Così lo incoraggiamo a fidarsi sulla sua intrinseca capacità di trattare con i propri problemi.

### **3) I sintomi.**

Come sopra, bisogna valutare la presenza e il grado delle difficoltà del soggetto.

Ha fobie, rituali ossessivi, manie, depressione, attacchi di panico, ecc.?

E necessario intervistare ed esplorare le risposte del cliente alle proposte di lavoro: "Come vedi la possibilità di entrare in contatto con questo o quel problema? Ti va bene? Quando vuoi, se ti sembra troppo, possiamo interrompere".

E' importante chiedere il permesso al soggetto per lavorare ai suoi problemi. Ciò gli trasmetta il senso di essere lui stesso a decidere della propria vita e quindi a responsabilizzarsi e a sentirsi accettato e rispettato.

### **4) Le difese primitive.**

Se si tratta di repressione va bene, ma quando si è in presenza di un meccanismo di scissione, con l'idealizzazione esagerata, l'ipersvalutazione, la proiezione, ecc., bisogna stare più attenti. Queste sono difese primitive e richiedono che il cliente prima si rilassi.

Bisogna sviluppare la relazione e aumentare la sua fiducia. Successivamente si potrà gradualmente fare dei commenti o delle osservazioni sul suo atteggiamento.

### **5) La situazione delle relazioni oggettuali.**

Nel rapporto con l'esterno: che relazioni ha il paziente con il mondo? Ha amici? Partner? E di che qualità sono queste relazioni? Che rappresentazione ha degli altri?

I borderline per esempio sono spesso molto isolati e non hanno relazioni soddisfacenti.

A livello interno: com'è il suo mondo oggettuale interno? E' ricco? Articolato? O è vuoto?

Conoscere meglio il paziente significa fare una diagnosi più precisa.

## **E) SCELTA DELLA TECNICA**

Nel counselling gestaltico si lavora in modo particolare per favorire l'espressione e per l'elaborazione e chiusura delle situazioni incompiute provenienti dal passato, le cosiddette gestalt aperte. In ognuno di noi sono presenti molte di queste situazioni inconcluse: vecchie rabbie e rancori, ricordi di vergogne e umiliazioni subite e non digerite, malinconie, rimorsi, atteggiamenti presi e di cui ci si è pentiti, idee di sé, ecc. Si deve aiutare il soggetto, attraverso una operazione catartica, a far uscire fuori, a esprimere tutto ciò "che non può essere detto", ciò che per svariati motivi, è inespresso.

Per avviare questo processo ogni counsellor usa il proprio stile personale: si può essere frustranti o sostenenti, distaccati e indifferenti, fruganti, rispecchianti, ecc., e tutto ciò allo scopo di attivare la consapevolezza del processo interno del paziente e aiutarlo a raggiungere l'insight del "modo in cui si usa".

A causa della sua presunta impotenza a cambiare, spesso il paziente delega completamente al counsellor la soluzione dei propri problemi, come se il counsellor fosse investito di un misterioso potere taumaturgico che a prescindere dal grado di gravità del problema può intervenire senza che lui debba fare nulla per cambiare la propria situazione.

Non è raro che egli chieda "consigli" o un "aiuto" su come deve fare per affrontare una certa situazione per la quale si considera troppo inadeguato, debole o incapace. E' fondamentale far comprendere al soggetto la necessità di assumersi la responsabilità di sé e per sé. Solo con l'evoluzione personale e lo sviluppo della propria "capacità di rispondere" si acquista la "respons-abilità".

### ***Come si fa?***

Bisogna da una parte frustrare l'aspettativa di rimanere passivo del paziente, dall'altra trovare dei modi per riattivare il potenziale creativo del suo sé, allo scopo di promuovere il suo "risveglio" e di metterlo in contatto con la sua "forza" intrinseca, la sua "respons-abilità" ovvero quella capacità naturale, "omeostatica", di "avere a che fare", di "trattare" con i propri problemi.

Per dirla con Perls: "Applichiamo abilmente una dose di frustrazione sufficiente a costringere il paziente a scoprire la propria strada, a scoprire le proprie possibilità, il proprio potenziale, e a scoprire che quel che si aspetta dal counsellor può benissimo farlo anche da solo".

Per attivare il potenziale creativo del paziente, nel counselling gestaltico si può far uso di tecniche "repressive" come il frustrare le attività di evitamento del presente e di distrazione dalla consapevolezza. I "fitting-games", ovvero i giochi di adattamento che Perls chiamava "cacche di gallina, toro ed elefante" (a seconda del peso) sono razionalizzazioni e attività manipolative di vario genere. Il cosiddetto bla-bla dei giochi di società.

Nella seduta di counselling si deve limitare questo atteggiamento di conversazione e favorire piuttosto quello dell' auto-osservazione. Le elusioni dalla presa di contatto con la propria esperienza hanno generalmente a che fare con quei sentimenti che sottendono l'evitamento stesso come la paura, la tristezza, l'imbarazzo, la rabbia, ecc. e che determinano poi l'assunzione di atteggiamenti stereotipati.

In questi casi si chiede al soggetto di prestare attenzione a ciò che sperimenta di fatto e non a ciò che vorrebbe o dovrebbe provare : "Come sta fisicamente? Che emozione sta vivendo? Cosa pensa?"

Le tecniche "espressive" hanno lo scopo di favorire l'aumento della consapevolezza e del "potere" personale del paziente. Attivare il suo potenziale creativo significa farlo divenire consapevole della sua capacità di avere un buon contatto con il suo ambiente, del suo essere in grado di manifestarsi in modo non stereotipato o di routine.

**Le principali tecniche che permettono lo sviluppo di questa capacità di far fronte a tutte quelle novità che in ogni momento si presentano nella vita, senza dover necessariamente accettare passivamente tutto ciò che non piace semplicemente adattandosi, sono:**

#### **1) CONTINUUM DI CONSAPEVOLEZZA**

La pratica elettiva usata dalla Gestalt per realizzare questo scopo è quella del "continuum di consapevolezza" a voce alta, dove si presta attenzione a tutto ciò che emerge nel **qui e ora** . Con questo esercizio si può divenire maggiormente consapevoli dei propri costrutti interni e li si può esprimere verbalmente. E' una sorta di meditazione parlata e come nella meditazione si può sviluppare la capacità di essere

"testimoni imparziali" di se stessi. Questo lavoro apporta moltissime informazioni al paziente e favorisce la visione interiore.

Esempio:

Counsellor: "Di cosa sei consapevole, cosa sperimenti nel corpo, emotivamente nel pensiero? Parlane senza interromperti, entra in contatto con il flusso della tua esperienza"

Paziente: "Sono consapevole che sto tendendo il mio stomaco e le gambe, ho paura, mi vengono immagini confuse nella mia mente".

## **2) DOPPIA SEDIA**

Questo lavoro è particolarmente indicato quando si sono individuate delle polarità o conflitti tra parti di sé.

Si chiede al cliente di identificarsi alternativamente con entrambe le parti e di portare avanti un dialogo tra di esse. Per esempio, si fa sedere su due sedie da una parte il top-dog e dall'altra l'under-dog, uno critica e l'altro si difende oppure da una parte il forte e dall'altra il debole, ecc.

Il concetto è che quando si instaura un dialogo diviene più probabile un qualche tipo di accordo e si può raggiungere una maggiore integrazione.

La doppia sedia si può usare anche per un dialogo con le persone con cui si è in un qualche tipo di conflitto o a cui in generale si voglia dire qualcosa. Per esempio con il padre, la madre, il marito/moglie, i figli, il datore di lavoro, ecc. È importante che il paziente si identifichi il meglio possibile nella persona che sta interpretando, gli si chiede di divenire questa persona.

## **3) DUBBING (DOPPIAGGIO)**

Si parla al posto del paziente con la figura proiettata sull'altra sedia. Si sta un po' più indietro, su un lato, mentre il paziente guarda di fronte a sé immaginando che ci sia la persona con cui parla.

Si guardano i segnali non verbali. Si notano le contraddizioni e le si indicano. Il counsellor dice delle parole di dubbing, ma il cliente non le deve ripetere, ma deve solo dare dei segnali se vanno bene o no.

Bisogna sempre verificare se il cliente è d'accordo ed essere sicuri di captare bene i suoi messaggi. E il paziente che porta avanti il processo correggendo il dubbing. Il terapeuta deve in pratica usare la propria sensibilità per cercare di sentire ciò che il paziente sta sentendo e sperimentando. Può essere d'aiuto osservare la sua posizione e imitarla domandandosi cosa sta accadendo senza farglielo notare.

È importante usare frasi brevi e semplici evitando di farlo distrarre.

## **4) IDENTIFICAZIONE NEL SINTOMO**

Si chiede al soggetto di divenire il sintomo che lo disturba, di identificarsi con esso. Per esempio gli si chiede di diventare il suo mal di testa o la tensione allo stomaco o la sua paura, ecc., e di descriversi con il maggior numero di dettagli possibile immaginando che parli a se stesso.

Per esempio: Io sono la tua confusione, sono grande e buia, ti impedisco di muoverti e di prendere decisioni.

Il lavoro può continuare poi con la doppia sedia e il soggetto può rispondere al sintomo esprimendo il suo vissuto: “Non ti sopporto più .. voglio che te ne vada, lasciami in pace,” ecc. .

Può essere utile chiedere al paziente se quelle caratteristiche dichiarate del sintomo sono per caso in relazione con qualcuno che conosce o ha conosciuto. Spesso, infatti, i sintomi riflettono l’atteggiamento di figure genitoriali o comunque significative per lui.

### **5) ESAGERAZIONE DEL SINTOMO**

L'esagerazione del sintomo permette di rendersi conto di qualche aspetto di sé che normalmente recede nello sfondo in quanto considerato ovvio, e perciò non notato.

Si chiede al soggetto di aumentare più che può il disturbo che sperimenta. Per esempio, se è teso gli si chiede di sforzarsi di aumentare la sua tensione, di farla propagare a tutto il corpo e di osservare in che modo questa si manifesta, quali parti coinvolge principalmente. Così può divenire più consapevole della forma della sua tensione e padroneggiarla meglio.

Anche con le emozioni tipo rabbia, tristezza o paura, gli si può chiedere di esagerarle: “Divieni ancora più arrabbiato (triste o impaurito). Lascia che questa emozione si sviluppi più che può. Permettiti di urlare (o piangere o nasconderti), digrigna i denti, ecc. Diventa veramente arrabbiato...”.

Dopo che il paziente ha fatto questo esercizio, lo si aiuta a rilassare ed a entrare in contatto con la sua esperienza: “Va bene, ora rilassati, fai un respiro profondo e osserva ciò che provi”.

### **6) TRASFORMAZIONE DELLE DOMANDE IN DICHIARAZIONI**

Trasformare le domande in dichiarazioni aiuta ad assumersi maggiori responsabilità delle proprie percezioni e atteggiamento. Per esempio, il paziente chiede se guarirà mai o se raggiungerà un certo risultato. Gli si chiede qual è la sua opinione in proposito e lo si aiuta ad esprimere, in questo caso, la sua paura di non farcela: “Ho già provato tante volte, mi sento troppo debole, ecc. A questo punto si può lavorare con la doppia sedia, tra la parte debole che ha paura di non farcela e l’ altra più combattiva che non si arrende.

Bisogna evitare di rispondere alle domande, ma aiutare il paziente a trovare le sue risposte. Se queste saranno soddisfacenti si potrà dichiarare il proprio accordo.

### **7) FANTASIE GUIDATE**

Si può proporre al cliente di lasciarsi andare con l’immaginazione in un viaggio di fantasia.

Hanno il vantaggio, come nei sogni, di superare i meccanismi della razionalizzazione e di mettere l’ individuo davanti alla percezione di sé e del proprio vissuto in modo simbolico e più diretto.

Una fantasia tipo, per esempio, è di chiedere al soggetto di immaginare (preferibilmente con gli occhi chiusi) di trovarsi in una spiaggia a sua scelta, di osservarla e descriverla, e poi, guardando verso il mare, sulla linea dell’ orizzonte, di notare come un punto nero. C’ è qualcosa che va alla deriva e che viene spinto dalle onde del mare verso la spiaggia. Il paziente deve immaginare che questo qualcosa si avvicina gradualmente verso di lui e che a un certo punto si rende conto di cosa si

tratta. Quando la cosa arriva sulla spiaggia si può chiedere al paziente di identificarsi in essa e di descriversi essendo questa cosa. Successivamente si può sviluppare un dialogo a due sedie tra il paziente e la cosa arrivata dal mare.

Questo tipo di lavoro può offrire molti insights e sviluppare la consapevolezza.

#### **8) LAVORO SUL SOGNO**

Come per le fantasie guidate anche il lavoro sul sogno è molto utile per lo sviluppo della consapevolezza.

Per la psicoanalisi, e in modo particolare per quella freudiana, il sogno viene visto come un tentativo di nascondere il significato che sta dietro, un sintomo nevrotico derivato delle tracce dello stato di veglia, una sorta di allucinazione dell' oggetto desiderato.

Per la psicologia analitica junghiana è un tentativo di prendere contatto con il linguaggio primitivo e simbolico dell' inconscio, altrimenti non comprensibile attraverso la mente razionale. Esso è espressione sia dell' inconscio personale che dell' inconscio collettivo che si manifesta attraverso gli archetipi. Ha una funzione sia compensatoria in quanto dà delle indicazioni per integrare ed affrontare in modo alternativo aspetti della propria personalità di cui non si ha coscienza o a cui non si è prestata sufficiente attenzione, ed ha anche una funzione prospettica poiché indica la direzione che l'individuo sta prendendo nella sua vita e anticipa a livello inconscio ciò che questi vorrà realizzare nel futuro a livello conscio.

Per la psicologia gestaltica attraverso il sogno, l' individuo si dice ciò di cui evita di prendere consapevolezza nello stato di coscienza ordinaria. E' una comunicazione che egli si dà nel tentativo di integrare le proprie sottoparti problematiche.

Per Perls tutti gli aspetti del sogno sono parti di sé, frammenti della propria personalità. Lavorando attraverso l' identificazione con questi aspetti vi è la possibilità di recuperare il proprio potenziale proiettato nelle immagini oniriche.

Quando si sogna è come se si scrivesse il proprio "copione", come se si raccontasse di se stessi.

Il sogno comunica un "messaggio esistenziale", un messaggio sul "modo" in cui esistiamo, sulla natura della nostra esistenza. Di solito esso contiene due importanti elementi.

Il primo è l' enunciazione di chi siamo. Infatti interpretando ciascuna parte o elemento del sogno si può divenire maggiormente consapevoli delle cose con le quali ci si identifica, ma anche di ciò che non si riconosce come facente parte di sé, al fine di riappropriarsene.

L' altro elemento significativo è rappresentato di solito, anche se non sempre, da una parte mancante, che corrisponde alla soluzione finale.

Quindi il lavoro sul sogno ha come fine quello di stabilire un contatto con le parti di sé che l'individuo non riconosce come proprie, e di riappropriarsi di queste parti o della parte mancante (J. S. Simkin, 1978).

#### **Tecnica del lavoro sul sogno**

1. Ci si fa raccontare il sogno.
2. Il terapeuta rivolge delle domande per aiutare il soggetto ad entrare maggiormente nel sogno (tecnica del Dasain Process di Mainard Boss). Pone domande intorno agli

oggetti, alle persone, al setting del sogno, su aspetti visivi, uditivi e cenestetici. Esplora le emozioni associate: “Cosa provi emotivamente quando guardi quella cosa?”

3. Si fa raccontare nuovamente il sogno in tempo presente, come se stesse accadendo ora, raccomandando al paziente di prestare attenzione a ciò che sperimenta: sensazioni, emozioni, pensieri.

4. Sceglie o fa scegliere alcuni aspetti che colpiscono la sua attenzione o quella del paziente e chiede, uno per volta, di identificarsi in essi (Si potrebbe fare con tutti gli aspetti del sogno, ma questo richiederebbe troppo tempo).

5. Si entra nei significati. Quali sono le connessioni tra il messaggio del sogno e l'esperienza dell'individuo nella vita reale? Se per esempio il soggetto si è identificato con un'automobile rotta e nell'identificazione dice: “Non mi funziona il cambio e devo camminare sempre in prima”, bisogna chiedergli cosa questo gli fa venire in mente e in che modo nella sua vita e con chi non riesce a cambiare di marcia..

6. Si usa qualunque tecnica venga considerata appropriata per raggiungere una maggiore integrazione con gli aspetti conflittuali del sogno (doppia sedia, body work, identificazione, ecc.)

### **9) LAVORO SUL CORPO (BODY WORK)**

Le connessioni tra i disturbi del respiro e i disturbi della funzione del sé sono già state messe in rilievo da Goodman che è stato in terapia con Lowen, padre della Bioenergetica.

Egli riferiva che se ci sono delle interruzioni al confine del contatto, c'è anche un disturbo nella respirazione che si manifesta come ansietà.

Alcune domande centrali nel lavoro sul corpo sono: “Com'è la respirazione? Come è organizzato il corpo? Quali sono i suoi modelli di movimento? In che relazione sono i movimenti e il respiro con le emozioni?”

L'obiettivo rimane sempre quello della consapevolezza e si lavora in modo tale che il paziente possa osservarsi nelle sue diverse manifestazioni.

Ci sono molte tecniche di lavoro con il respiro, che tralasciamo in questa sede.

### **10) STATI REGRESSIVI E BODY WORK**

Nella terapia della Gestalt l'individuo è considerato sempre parte di un campo senza dicotomia tra interno ed esterno, tra figura e sfondo. La figura è solo un aspetto e non l'intero. Anche il passato di un individuo è una figura nello sfondo e certamente non rappresenta l'intero, ma è ovviamente significativa e permette di meglio comprendere la vita di una persona.

Perls, Hefferline e Goodman hanno sottolineato l'influenza delle interazioni tra individuo e ambiente. Anche il punto di vista del Body Work è che quando viene fuori una emozione, questa ha sempre un contesto a cui si riferisce che bisogna scoprire. Non sempre lo si sa e spesso non lo sa neppure il paziente.

Lavorando con il corpo è molto normale che si manifestano degli stati regressivi, specie più avanti nella terapia. Quando questo accade è importante fare una valutazione delle possibilità del paziente.

E' il caso di far entrare di più il paziente in questo stato? Se per esempio si tratta di un paziente borderline è meglio non entrare troppo e fare magari qualcosa di più verbale.

Se invece si pensa che il paziente possa tollerare sentimenti forti, lo si incoraggia a rimanere con questi sentimenti e lo si aiuta ad entrare in alcune esperienze del corpo:

1) Lo si aiuta ad esplorare che cosa avverte nel corpo, a comprendere quale impulso motorio è presente.

2) Lo si aiuta a definire cosa c'è all'esterno, il contesto. Si deve trovare il desiderio (o la minaccia) che ogni stato regressivo contiene.

Gli stati regressivi possono essere sia positivi che negativi. Un desiderio può anche essere di voler protezione da una minaccia. In questo caso è importante dare un sostegno di base per la sua sicurezza ed è necessario valutarne il modo (più o meno vicino, in silenzio o parlando, e così via).

### **11) CAMPO TERAPEUTICO: CONTATTO, TRANSFERT E CONTRO - TRANSFERT**

Nel counselling gestaltico si pone l'enfasi sulla relazione basata sul contatto che viene osservato fenomenologicamente (ossia nel suo svolgimento) piuttosto che sulla relazione basata sul transfert. Tuttavia, dal momento che le relazioni umane sono un insieme di contatto e transfert, il lavoro sistematico sul transfert e il lavoro interno sul controtransfert rimangono fondamentali.

Ci si deve chiedere: come funziona questo "campo terapeutico" tra paziente e terapeuta?. E' vivo? Progredisce? Ha movimento?

O è un campo morto, piatto, in cui non accade niente? Come lo percepisce e lo vive il paziente? E come egli vive il counsellor? Quali caratteristiche gli attribuisce? E tali caratteristiche hanno una qualche somiglianza con altre persone da lui conosciute in passato? Quali sono le sue emozioni, pensieri, atteggiamenti corporei a riguardo?

E necessario esplorare con lui questi aspetti, se non si vuole che il processo terapeutico si blocchi.

Oltre alla manifestazione del transfert, dobbiamo tenere presente anche quella del controtransfert.

E' importante quando si lavora essere in grado di essere supervisori di se stessi, controllare che la relazione col paziente non sia contaminata dai propri elementi transferali e proiettivi.

Come dice Yontef una effettiva terapia richiede che il counsellor sia in grado di riflettere la consapevolezza del paziente, di fare osservazioni non contaminate, di avere una chiara prospettiva di quale possa essere il passo successivo del lavoro terapeutico, senza influenzarlo né imporre punti di vista personali.

Varie manifestazioni del controtransfert si possono verificare quando il paziente o la situazione ricorda al counsellor qualcosa del suo passato, che magari non è risolto, un unfinished business, ovvero un problema aperto del terapeuta.

Oppure può esserci una particolare attrazione o repulsione del counsellor per il racconto del paziente.

In generale, l'atteggiamento che bisogna avere riguardo al proprio controtransfert è di cercare di osservarlo e di permettere che avvenga dentro di sé. Non è realisticamente possibile non averne.

Bisogna avere un occhio sul cliente e un altro dentro, a tutti i livelli di consapevolezza: sensazioni, sentimenti, immagini, pensieri, ecc.

Si deve fare in modo che il proprio controtransfert si sviluppi senza bloccarlo né agirlo. Il passo successivo è di tipo cognitivo, cioè si cerca di comprenderne il senso e

soprattutto di capire in che misura viene dal paziente o da noi. Quando proviene dal paziente ci si deve domandare cosa rappresenta del suo passato.

Una delle più importanti differenze tra la Gestalt e l'approccio psicoanalitico è l'enfasi che viene messa sul counsellor come persona.

I terapeuti della Gestalt spesso dividono le proprie osservazioni con i pazienti e hanno delle risposte affettive. Questa è una possibilità. Si può anche condividere con il paziente la propria esperienza, ma in questo caso bisogna domandarsi se egli è in grado di tollerarlo. Lo spaventerebbe? Sarebbe troppo intrusivo? Quanta fiducia c'è? E nel caso se ne volesse parlare, in che modo farlo? Si dice tutto o solo una parte?

Si devono valutare tutte queste cose sulla base dell'esperienza che si ha del soggetto e della forza del suo Io e soprattutto bisogna parlarne in una prospettiva terapeutica.

## **BIBLIOGRAFIA**

- P. Clarkson - Gestalt-Counselling. Sovera, Roma, 1992
- C. Naranjo - Teoria della tecnica Gestalt. Melusina, Roma, 1973
- C. Naranjo - Atteggiamento e prassi della terapia Gestaltica. Melusina, Roma, 1991
- F. Perls - L'approccio della Gestalt. Testimone oculare della terapia. Astrolabio, Roma, 1977
- F. Perls - La terapia Gestaltica parola per parola. Astrolabio, Roma, 1991
- F. Perls - Qui & Ora. Fritz Perls: psicoterapia autobiografica. Sovera, Roma, 1991
- F. Perls/R.F. Hefferline P. Goodman - Teoria e pratica della terapia Gestalt. Astrolabio, Roma, 1971
- E. Polster - Ogni vita merita un romanzo. Astrolabio, Roma, 1988
- J. Simkin - Brevi lezioni di Gestalt, Borla, Roma, 1978