

# **COSA 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.

Di seguito vengono evidenziati alcuni degli assunti base della Psicoterapia della Gestalt.

## **ASSUNTI DI BASE:**

- 1) *IL TUTTO E' PIU DELLA SOMMA DELLE PARTI*
- 2) *UNA DOTTRINA OLISTICA*
- 3) *IL PROCESSO OMEOSTATICO E L'AUTOREGOLAZIONE ORGANISMICA*
- 4) *IL CICLO DI CONTATTO*
- 5) *LA RELAZIONE ORGANISMO-AMBIENTE ED IL CONFINE DI CONTATTO*
- 6) *IL POTERE DEL "QUI E 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 Mario 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 (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 Psicoterapia della Gestalt nasce grazie alla "... genialità di Perls e dei suoi collaboratori - soprattutto Laura Perls e Paul Goodman - ...nell'elaborare una sintesi coerente fra più correnti filosofiche, metodologiche e terapeutiche sia europee che americane ed orientali, costruendo così una nuova Gestalt il cui tutto è diverso dalla somma delle parti. 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 ed apparentemente indipendenti, ma non per questo scissi: il livello del pensiero (mente) ed 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 ed 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

L'aspetto più pervasivo del nostro funzionamento è costituito dalla nostra interazione con l'ambiente, dall' "entrare 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 ed 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 ed 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 diventa necessario rimandare l'adempimento dei bisogni ed 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.

#### **IL CONFINE**

Come dimora dell'identità e luogo di inter-connessione mediante  
il "con-tatto"

#### **IL CONTATTO**

Prende forma al **confine** di una relazione dinamica in uno spazio comune per  
consentire un rapporto

## Le FASI del CICLO DEL CONTATTO SANO

### **1 - Contatto preliminare (pre-contatto):**

l'organismo è **mobilitato** da uno **stimolo** interno o esterno.

### **2 - Contatto:**

decisione responsabile di **azione** verso l'ambiente.

### **3- Contatto pieno (finale):**

**fusione** a confine aperto, con modalità attiva/passiva e con un'**aggressività costruttiva** a modifica della realtà, senso di **compimento**.

### **4 - Post-contatto (ritiro):**

è la fase della digestione/**ASSIMILAZIONE**; precede l'**integrazione dell'esperien**  
**nella dimensione storica e di crescita.**

## **IL CONTATTO**

*"Il contatto è l'umore vitale della crescita, vuol dire cambiare se stessi e l'esperienza di sé nel mondo" (Polster & Polster, 1986, pag. 10). Il contatto differisce dalla fusione, perché come contatto esiste solo quando c'è un senso di separazione che viene adeguatamente mantenuto. Nella fusione non c'è separazione. Sebbene questa dimensione si verifichi nella relazione con le altre persone e con gli oggetti, raramente le persone sono completamente consapevoli del contatto che hanno con gli altri.*

*Attraverso il contatto è possibile acquisire un senso del Sé e di visione del confine di contatto.*

*Per i Polster, la sfida consiste nel mantenersi vivi, nel produrre un contatto con persone e cose senza fondersi e, quindi, perdere il senso di identità.*

*Sebbene il contatto avvenga quotidianamente più volte, non sempre questo assume i contorni di alcuni episodi di contatto forti e significativi, che possono verificarsi nella terapia.*

*L'esempio riportato di seguito può rendere testimonianza della potenza del contatto terapeutico.*

In un gruppo condotto dai Polster, una giovane e bella donna di vent'anni, mentre raccontava di essere stata tossicomane e prostituta, di avere avuto un bambino quattro anni prima e di aver cambiato vita (ora aiutava giovani tossicodipendenti e stava frequentando un corso di studi), in un momento di forte impatto emotivo, si voltò verso un uomo del gruppo e gli chiese di stringerla. A questo punto si lasciò andare e pianse. Ritrovata un po' di serenità emotiva si voltò verso le altre donne del gruppo, preoccupata di come avrebbero potuto giudicarla, perché era tenuta stretta ed al centro dell'attenzione. Disse che forse avrebbe potuto insegnare alle altre qualcosa su come essere strette, perché lei lo era stata molto, e nel farlo mostrò una grazia molto fluida e la capacità di esercitare quel tipo di accoglienza che non vuole far male a nessuno. Per un po' trovò pace nel rimanere tra le braccia dell'uomo, ma ben presto si sintonizzò di nuovo con le donne del gruppo e le loro reazioni, notando che erano davvero molto commosse e non giudicanti. Una volta rassicurata, chiese ad una delle donne più attraenti ed attive se voleva abbracciarla. La tensione emozionale aveva assunto un tale livello che la donna interpellata si mosse verso di lei e la prese fra le sue braccia. A questo punto, lasciata completamente andare, la ragazza pianse ancora più profondamente di prima. Quando ebbe finito, abbandonò le sue tensioni, si sentì maggiormente a suo agio e tutt'uno con il gruppo (Polster e Polster, 1986, pp. 104-108).

*I livelli di contatto sono stati descritti da Perls (1970) come 5 strati di nevrosi. Per diventare psicologicamente mature, le persone devono spogliarsi di ciascuno di questi strati.*

*Lo strato "falso, che porta a reagire agli altri in modi non autentici e secondo modelli preformati (es.: i "come va?" ed i "buona giornata" o anche il tentare di essere gentili verso qualcuno in modo che possa poi essere compiacente con noi).*

*Lo strato fobico, che serve per sfuggire al dolore psicologico (es.: possiamo non voler ammettere a noi stessi che un rapporto importante è finito).*

*Lo strato del "vicolo cieco", che rappresenta il punto nel quale noi abbiamo più timore di cambiare o di muoverci. A questo punto si può provare molto poco, solo una sensazione di blocco. Perls (1970, pag. 25) porta l'esempio di un matrimonio di molti anni in cui i partner non riescono a mantenere vivo il loro amore ed in cui l'uno ha idea di ciò che l'altro dovrebbe essere e viceversa, ma non certamente la conoscenza di cosa l'altro è realmente. In questa gabbia si incolpano l'un l'altro e si mettono in un "vicolo cieco", appunto. Lo strato del vicolo cieco è posto ad un livello particolarmente significativo perché possa realizzarsi il cambiamento terapeutico.*

*Lo strato del "livello implosivo", in cui si cominciano a provare sentimenti reali, si diventa maggiormente consci del Sé autentico, ma ancora si può fare poco per i sentimenti.*

*Lo strato in cui il "contatto con lo strato esplosivo è autentico e senza pretese". Per Perls è necessario, per provare l'esplosione, diventare veramente autentici e vivi. L'esempio riportato sopra dai Polster illustra un'esperienza di strato esplosivo.*

## **I CONFINI DEL CONTATTO**

I confini del contatto rappresentano la dimensione psicologica che distingue una persona dall'altra, una persona da un oggetto o una persona dalle sue stesse qualità. I confini si costituiscono attraverso il percorso di una vita di esperienze. I Polster (1986) distinguono una serie di punti di osservazione dai quali i confini possono essere descritti.

**CONFINI-CORPO.** Sono quelli che possono limitare le sensazioni o mettere in una situazione off-limits. L'esempio può essere dato dal caso di un uomo con un problema di impotenza che inizialmente era consapevole solo dei movimenti della sua testa e che attraverso il lavoro gestaltico con il corpo man mano ha preso contatto con la sensazione di tremore nelle sue gambe, che una volta contattata e non negata ha portato ad uno stato maggiore di calma e quindi ad un prolungamento del suo confine-corpo.

**CONFINI-VALORE.** Sono quelli che stabiliscono i valori che abbiamo e che siamo restii a modificare. Ad esempio, un uomo che non tollera l'aborto e che deve però avere a che fare con l'indesiderata gravidanza di una figlia diciassettenne. Quasi sicuramente i suoi valori saranno messi in discussione, probabilmente cambiati o anche, addirittura, rinforzati.

**CONFINI-INTIMITA'.** Si riferiscono a quel tipo di eventi che si ripetono spesso, ma che non possono essere pensati o, peggio, essere messi in discussione. Ad esempio il fatto di andare al lavoro tutti i giorni compiendo lo stesso tragitto od interagire in modo stereotipato con un collega. Ancora, come esempi possono essere indicati la perdita di un lavoro o un rifiuto del partner, che potrebbero provocare nell'individuo che li subisce una messa in dubbio devastante dei confini-intimità.

**CONFINI-ESPRESSIVITA'.** Sono appresi nei primi anni di vita, quando impariamo, ad esempio, a non urlare, non piagnucolare, non toccare e così via. Nelle diverse culture, agli uomini in genere viene insegnato a non piangere. Quindi, proprio per gli uomini, l'essere in contatto con gli altri ed esprimere anche questa parte di sé, può essere molto importante per estendere i confini-espressività.

## **5) LA RELAZIONE ORGANISMO-AMBIENTE ED 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 ed al ripristino dell'equilibrio omeostatico disturbato.

Il contatto ed il ritiro, l'accettazione ed 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 cliente 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.

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 (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, né 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 "riproduce" 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 cliente 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, e 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 (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 ed a perpetuare il suo handicap, piuttosto che ad eliminarlo. Ciò che realmente gli manca è la presenza di un orientamento al suo interno, la consapevolezza ed 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" (Perls, 1969).

Il requisito indispensabile alla piena soddisfazione ed 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 si ha la possibilità di individuare il momento ed il modo in cui interrompe il flusso dell'esperienza impedendosi di raggiungere una soluzione creativa. Il terapeuta gestaltista induce nel cliente 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 ed 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 ed 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 ed individuare i propri bisogni, identificare se stesso con essi, intuire come soddisfarli, distinguere tra la molteplicità di questi ed 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, ed 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 del 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 della 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".

### LA TEORIA DEL SÉ

Il Sé non è una entità fissa né un'istanza psichica  
(come l'Io)  
bensì un PROCESSO specifico:  
non è l'Essere... ma l'ESSERE AL MONDO.

La metafora del Sé si raffigura come: "Agente di contatto con l'ambiente (al presente - momento per momento) che consente lo scambio e l'adattamento creativo fra individuo/ambiente".

(Tra mondo interno/ambiente esterno).

## 8) ALCUNE TECNICHE GESTALTICHE

Saranno qui presentate solo alcune delle numerose tecniche usate in Psicoterapia della Gestalt, le cui finalità sono quelle di produrre nel cliente una consapevolezza ed un auto-appoggio maggiori, incoraggiandone l'autoespressione.

Tuttavia non sono importanti le tecniche in sé, ma l'uso che se ne fa. Ogni terapeuta della Gestalt, infatti, le utilizza inserendole in modo creativo all'interno del proprio setting terapeutico, dato che ogni gestaltista lavora integrando ciò che egli è con ciò che egli sa e con quanto ha esperito, appreso, elaborato nella sua esistenza fino a quel momento. Come sostiene S. Ginger "le tecniche della Gestalt acquistano un senso solo nel loro contesto globale, vale a dire integrate in un metodo coerente e praticate in sintonia con una filosofia generale... L'essenza della Gestalt non consiste nelle sue tecniche, ma nello spirito generale da cui essa procede e che la giustifica".

- **La sedia vuota** - E' stato uno degli strumenti prediletti da Perls, soprattutto negli ultimi anni del suo lavoro ad Esalen. Su una sedia vuota, che egli poneva accanto alla sua, sulla pedana dalla quale dava le dimostrazioni, faceva sedere i "volontari" che si proponevano per lavorare con lui. La persona poteva proiettare sulla sedia vuota, posta di fronte a lui, un personaggio immaginario con il quale voleva o pensava di dover entrare in relazione. Questo per favorire un contatto, per altri versi impedito, ed una presa di consapevolezza del soggetto dei sentimenti e delle emozioni che lo legavano al personaggio immaginario evocato e per chiudere le Gestalt negative rimaste aperte. Tale esercizio proiettivo viene anche effettuato attraverso oggetti transizionali, ad esempio dei cuscini, che possono di volta in volta simboleggiare personaggi, parti del corpo, oggetti o

anche attività astratte. Poiché i lavori proiettivi spesso implicano una regressione in cui è facile che il cliente si allontani dal qui e ora della sua dimensione, ricorrere ad un oggetto esterno come il cuscino (o ad un cubo di gommapiuma rigida per sfogare la rabbia) consente di rimanere in una costante situazione di spola tra ciò che è fantasmizzato e ciò che riguarda l'attuale del momento terapeutico. Lo stimolo ad agire i sentimenti, quasi sempre repressi nella vita attuale o espressi solo verbalmente, è una costante della terapia gestaltica, che mira a consentire la graduale abreazione e liquidazione del maggior numero possibile di situazioni incomplete, quelle derivanti da copioni ormai anacronistici ed inefficaci e che generano i comportamenti nevrotici.

- **La messa in atto** - La messa in atto è l'agito volontario di situazioni vissute o fantasmizzate, in cui sono mobilitati il corpo e le emozioni e che consente al cliente di vivere la situazione più intensamente di quanto possa fare solo rappresentandola e anche di sperimentare ed esplorare sentimenti ed emozioni mai provati fino ad allora, perché soffocati, misconosciuti o negati o ancora del tutto sconosciuti. La messa in atto si differenzia dal passaggio all'atto impulsivo, *l'acting out*, che invece rappresenta un evitamento dell'esperienza attraverso l'azione che si sostituisce all'analisi verbale e cortocircuita la presa di coscienza di quanto sta accadendo. Il presupposto fondamentale della tecnica terapeutica può essere rappresentato dalla frase "ora io sono consapevole".

- **L'amplificazione** - E' una delle tecniche più utilizzate nella Gestalt: *per rendere più esplicito ciò che è implicito*. E' la proiezione all'esterno (scena esteriore) di quanto avviene nella persona (scena interiore) ed è attuata seguendo il processo in corso, osservando ciò che avviene in superficie, al livello metaforico della pelle, al confine di

contatto, per permettere ad ognuno di prendere ampiamente coscienza di come funziona nel *qui e ora*, di quali meccanismi e modalità agisce nelle sue relazioni con gli altri e con l'ambiente. Attraverso l'attenzione alla superficie si può giungere alla percezione degli strati più profondi ed arcaici della personalità, fino ad arrivare al periodo preverbale, quello di massima regressione. Nell'amplificazione l'attenzione del terapeuta è concentrata sui fenomeni emozionali sottostanti ai micro e macro fenomeni corporei (vasodilatazione, ritmo respiratorio e vocale, tono della voce, sguardo, gesti delle mani e dei piedi, ecc.). Questi movimenti del corpo sono letti come *lapsus del corpo* che rivelano il processo emozionale in corso. Al cliente è chiesto di amplificarli, affinché egli possa averne maggiore consapevolezza, facendolo entrare appieno e fino in fondo in una sensazione o un sentimento, siano essi positivi o negativi, ascoltando il proprio corpo per poterlo conoscere ed in seguito gestirlo meglio. Il vissuto corporeo va attraversato appieno ed in questo il terapeuta farà da accompagnatore attento e vigile di un processo in cui l'altro è molto fragile ed esposto. Nei gruppi, i "giri di gruppo", in cui il cliente è invitato a rivolgere ad ogni partecipante, ponendogli di fronte, lo stesso gesto o la stessa frase che corrisponde ad un autentico vissuto, servono a creare *l'effetto risonanza*, un'esplorazione più ampia e profonda che a volte conduce all'*insight*. L'aumento dell'intensità crea la possibilità di un'abreazione emozionale, un'esperienza intensa in cui sentire se stessi ripetere a voce alta qualcosa di molto importante e decisivo per sé davanti ad un gruppo di persone, che è diverso, e sicuramente più forte ed implementabile nel proprio processo di assimilazione e crescita, da un'evocazione fatta solo a parole o peggio scelta in una propria riflessione interna, non esplicitata.

- **Il monodramma** - Nel monodramma (una variante dello psicodramma di Moreno) il soggetto gioca di volta in volta i diversi ruoli della situazione su cui sta lavorando. Perché sia più chiaro il ruolo che sta rivestendo in un dato momento, il soggetto è invitato ogni volta a cambiare posto. Nel monodramma è facilitata la messa in scena dei vissuti che progressivamente emergono e quindi delle rappresentazioni interne soggettive e polarmente contrapposte che devono essere conosciute, dipanate e distinte per essere infine integrate.

- **Dare voce alle polarità opposte** - Questa tecnica consiste nel "dare voce", alternativamente, ai poli opposti di una situazione particolare: volere-non volere, fare-non fare, al fine di trovare un equilibrio tra due posizioni vissute come estreme, non negandole, ma ascoltandole fino in fondo.

Quando la persona porta due imperativi reciprocamente contraddittori, tali affermazioni rivelano la scissione presente nella sua personalità. Nell'interpretare le due parti o i due ruoli opposti riesce a sperimentare le emozioni fino in fondo; ciò facilita lo scioglimento delle posizioni conflittuali, fino ad arrivare alla configurazione di Gestalt integrate, nuove, chiare e forti nella loro completezza e dinamicità.

- **Consapevolezza focale** - Consiste nel concentrarsi sul "qui e ora" focalizzando l'attenzione sull'esperienza presente, fatta di: sensazioni, emozioni, sentimenti, azioni che si compiono (fosse anche lo stare immobili). Entrando in contatto con queste "figure" ed esplorandole si può comprendere il loro significato e la loro funzione. Ciò che l'individuo sperimenta nel "qui e ora" può riportare ad una situazione del passato che non è stata chiusa, come avrebbe voluto; ciò rappresenta l'opportunità di elaborarla e, finalmente, chiuderla.

Il presupposto fondamentale della tecnica terapeutica può essere rappresentato dalla frase "ora io sono consapevole".

Infatti è qui-e-ora che possiamo diventare consapevoli di tutte le nostre scelte, dalle piccole decisioni patologiche alla scelta esistenziale di dedizione a una causa o ad un'occupazione.

Ginger e Ginger (1990) nell'affermare che questo è un esercizio spesso utilizzato per il riscaldamento, che favorisce l'emergere di una situazione incompiuta partendo da un vissuto attuale, ricordano le quattro domande chiave formulate da Perls per favorire l'atteggiamento di consapevolezza:

- *cosa stai facendo* in questo momento...
- *cosa senti* in questo momento...
- *cosa stai cercando di evitare*...
- *cosa vuoi, cosa ti aspetti* da me...

- **L'esperimento** - E' un esercizio utilizzato per far sperimentare al soggetto modalità comunicative diverse da quelle, insoddisfacenti e poco efficaci, provate fino a quel momento. E' un percorso in cui il terapeuta accompagnerà il cliente favorendo l'esplorazione dei vissuti collegati al comportamento agito, in modo che l'altro sperimenti un *diverso modo di essere nel mondo* e decida liberamente se accettarlo o farlo proprio. Zerbetto (1998) suggerisce l'utilizzo di questa tecnica in un gruppo di terapia, piuttosto che in una seduta individuale, proprio perché le variabili soggettive della comunicazione che sono messe in gioco sono molteplici ed offrono opportunità maggiori che nella relazione duale.

- **La comunicazione diretta** - Riguarda l'impedimento del "gioco di sponda", del parlare indirettamente con qualcuno. Si è invitati a rivolgere la parola direttamente alla persona (presente o assente) rispetto alla quale deve essere portata a compimento la situazione

emersa, passando da una riflessione di ordine più intellettuale ad un avvicinamento più relazionale, soprattutto emozionale, in cui si stabiliscono i prodromi per un contatto più intimo fra l'Io ed il Tu. E' una modalità per verificare quanto c'è di proiettivo in ciò che si sta dicendo dell'altro o all'altro, per potersi "riprendere" del tutto o in parte le proprie proiezioni, evitando di "rimproverarle" alla persona alla quale sono state attribuite. Il cambiamento strutturale avviene sempre attraverso l'esperienza emotiva espressa tramite l'azione.

- **Lavoro sul sogno** - Secondo la Psicoterapia della Gestalt ogni elemento del sogno rappresenta un aspetto del Sé: 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 (Simkin, 1978).

**Per trattazioni approfondite è suggerita la consultazione dei seguenti libri:**

Ariano G. (1994). *La terapia della Gestalt. Teoria, metodo e tecniche*. Milano: Giuffrè edizioni.

Ginger S., Ginger A. (1987). *La Gestalt, une thérapie du contact*, Paris, Hommes et groupes, Trad. it. *La Gestalt, la terapia del contatto emotivo*. Roma: Mediterranee, 1990.

Giusti E. (1985). Il Counseling nella psicoterapia della Gestalt. In *Quaderni di Gestalt*. H.C.C.

Giusti E. (1985). La Gestalt come psicoterapia. In *Scienze psicologiche*, lug./set.

Giusti E. (1989). La terapia del "con-tatto" emotivo. Gestalt: una psicoterapia esistenziale attuale. In *Riza Scienze*, Mensile di scienza dell'uomo, n. 23, febbraio.

Giusti E. (1989). La Gestalt come psicoterapia: il Sé come strumento di lavoro. In *Quaderni di Gestalt*, Rivista semestrale di Psicoterapia della Gestalt, n. 2.

Giusti E., Montanari C., Proietti M. C. (1986). La terapia della Gestalt. In *Prospettive in psicologia*. n. settembre.

Giusti E., Rosa V. (2002). *Psicoterapie della Gestalt*. Roma: ASPIC Edizioni Scientifiche.

Houston G. (1985). *Psicoterapia Gestalt*. Como: Red.

Kohler W. (1961). *La psicologia della Gestalt*. Milano: Feltrinelli.

Kovel J. (1978). Terapia della Gestalt. In *Guida alla Terapia*. Roma: Astrolabio.

Marino G. (1992). *Gestalt Counseling. Fasi di un momento terapeutico individuale e di gruppo*. Ed. Quaderni A.S.P.I.C., Roma.

Naranjo C. (1973). *The Techniques of Gestalt Therapy*, Trad. it. *Teoria della tecnica Gestalt*. Roma: Melusina Editrice, 1989.

Perls F. (1942). *L'io, la fame e l'aggressività*. Trad. it. Milano: Franco Angeli, 1995.

- Perls F. (1969). *Gestalt Therapy*. Verbatim, Moab, Uta: Real People Press. Trad. it. *La terapia gestaltica parola per parola*. Roma: Astrolabio, 1980.
- Perls F. (1970). Four lectures. In J. Fagan e I. L. Sheperd (Eds.), *Gestalt Therapy now*, pp. 14-38, Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.
- Perls F. (1971). *La terapia della Gestalt*. Roma: Astrolabio.
- Perls F. (1975). *Resolution*. In J. Stevens, *Gestalt is*. Moab Utah: Real People Press.
- Perls F., Hefferline R. F., Goodman P. (1951). *Gestalt Therapy*. Bantam Book, N. Y. Trad. it. *La terapia della Gestalt: eccitamento ed accrescimento nella personalità umana*. Roma: Astrolabio, 1971.
- Polster E., Polster M. (1973). *Gestalt Therapy Integrated. Contours of Theory and Practice*, Brunner/Mazel, N. Y. Trad. it. *Terapia della Gestalt Integrata. Profili di teoria e pratica*. Milano: Giuffrè edizioni, 1986.
- Robine J. M. (1996). Il lavoro con i gruppi in psicoterapia della Gestalt: 10 proposizioni per riflettere sulla teoria e sulla pratica. In *Quaderni di Gestalt*, Rivista semestrale di Psicoterapia della Gestalt, Anno XII, n. 22/23, pp. 27-34.
- Salonia G. (1989). Dal Noi all'Io-Tu: contributo per una teoria evolutiva del contatto. In *Quaderni di Gestalt*, Rivista semestrale di Psicoterapia della Gestalt, Anno V, n. 8/9, pp. 45-53.
- Sill C., Fish S., Lapworth P. (1995). *Gestalt counseling*. Winslow Press Ltd, Bicester, Oxolo.
- Simkin S. J. (1974). *Mini-lectures in Gestalt therapy*, Albany, CA: Wordpress. Trad. it. *Brevi lezioni di Gestalt*. Roma: Borla, 1978.
- Spagnuolo Lobb M. (a cura di) (2001). *Psicoterapia della Gestalt. Ermeneutica e Clinica*. Milano: Franco Angeli.
- Yontef G. M. (2000). La terapia dialogica della Gestalt. In L. S. Greenberg, C. J. Watson, G. Lietaer. *Manuale di psicoterapia esperienziale integrata*. Roma: Sovera.
- Zerbetto R. (1986). *Terapia della Gestalt*. In *Immagini dell'uomo*. Firenze: Rosini.

Zerbetto R. (1998). *La Gestalt. Terapia della consapevolezza*. Milano:  
Xenia tascabili.