

La Psicoterapia della Gestalt (PdG): inquadramento, concetti, metodi

La Psicoterapia della Gestalt (dal tedesco *gestalt* = “forma”) nasce negli anni '70 da una riflessione compiuta intorno al pensiero e all'opera di Frederick (Fritz) Perls, uno psichiatra psicoanalista tedesco di origini ebraiche.

Le varie vicissitudini che attraversò, le terapie svolte con psicoanalisti in “controtendenza” come Karen Horney e Wilhelm Reich, nonché un conflitto con l'autorità non risolto, resero Perls capace di spezzare gli schemi del freudismo ortodosso e di sperimentare e diffondere una nuova terapia, che egli chiamò “terapia della concentrazione”.

Facendo ricorso a varie fonti, tra cui le tecniche teatrali di drammatizzazione e le tecniche meditative dello Zen, Perls attivò un processo di sintesi creativa, in accordo con la cultura emergente (periodo della “beat generation”, nascita della psicologia umanistica), volta al risveglio della libertà e creatività individuale, e in contrapposizione alla visione scientifico-meccanicista, in cui erano inseriti a pieno titolo psicoanalisi e comportamentismo; riuscì dunque a elaborare un sistema terapeutico olistico, che guardava alla persona come a una unità di corpo-mente, e che ravvisava la necessità di recuperare l'esperienza corporea come una componente fondamentale troppo spesso trascurata.

La PdG non va confusa con la Psicologia della Gestalt (una corrente operante nell'ambito della psicologia sperimentale, che si è dedicata in modo particolare alla psicologia dei fenomeni percettivi), anche se da essa è stata influenzata attraverso il contributo di Laura Perls, moglie di Fritz e studiosa di questa branca. La PdG è un approccio fenomenologico allo studio della mente, in quanto si limita all'osservazione dello svolgersi dei contenuti anziché alla loro interpretazione; per questo si dice che presta attenzione al “come” anziché al “perché”. Ciò che interessa, soprattutto in ambito terapeutico, non è tanto l'oggetto mentale portato dalla persona, quanto la reazione della persona stessa a quell'oggetto; ad esempio, non ci si sofferma sulla spiegazione del perché quel/la partner ha lasciato la persona, quanto su cosa la persona sente e su cosa significa per lei quell'evento. Partendo dal fenomeno, si procede a ritroso; il fenomeno e il suo spettro d'azione vengono amplificati, agiti e rielaborati in un lavoro che riconnette la storia passata a quella presente; quindi, si aiuta la persona a rivivere l'esperienza e a trovare da sé (senza darle alcuna interpretazione preconfezionata) il proprio significato e adattamento creativo.

Nella PdG, le *resistenze* sono considerate in termini adattativi, non sono viste come elementi da abbattere o da analizzare, ma come protezioni che la persona ha costruito nel tempo per adattarsi e sopravvivere in un mondo da lei percepito come difficile; tali resistenze, nella maggioranza dei casi, sono divenute obsolete e per questo causano sintomi e disagi di varia natura (ansia, depressione, ecc.). Pertanto, il lavoro terapeutico mira a una ristrutturazione delle difese in vista di un adattamento creativo all'ambiente attuale della persona.

Uno degli obiettivi di una terapia gestaltica è quello di far scorrere di nuovo nel paziente l'energia in quei punti dove si era bloccata, onde favorire il processo vitale dell'alternarsi di figura e sfondo. Una *gestalt* (una forma) è un complesso di sensazioni, affetti e cognizioni che emergono nel continuum di consapevolezza a partire da uno sfondo fertile. Ad esempio: sono a una festa e non mi trovo bene; se ho la capacità di osservare le mie sensazioni, emozioni e pensieri, mi renderò conto magari che il mio disagio è derivato da una discussione avuta con un collega durante la mattinata; la mia *gestalt* è ancora nello sfondo e, poiché non è stata risolta, preme per emergere in figura. Se sono in contatto con le mie sensazioni, emozioni, pensieri e bisogni (e se non sono condizionato da vecchi modi di agire), potrò decidere magari

di assentarmi temporaneamente dalla festa per ritornarvi solo dopo aver telefonato al mio collega e dopo aver avuto un chiarimento con lui, in modo da dare alla discussione una conclusione soddisfacente. Il risultato sarà un senso di soddisfazione, di compiutezza e di pacificazione, nonché la possibilità di trascorrere una bella serata divertente.

Un'altra caratteristica peculiare della PdG è il concetto di aggressività inteso nel senso di *ad-gredere*, andare verso, per trovare le risorse necessarie al soddisfacimento dei bisogni e per "masticare" l'esperienza per poi "digerirla", anziché "ingoiarla" per intero; invece di aderire in modo acritico a comandi e ad aspettative introiettate (ingoiate) dalla famiglia, dalle istituzioni, dalla cultura, divenire consapevoli di tali contenuti e assimilarli (farli simili a sé) mediante un'elaborazione personale, scartando le parti non ritenute necessarie. Ciò rende la persona maggiormente viva e le dà un senso di maggiore autoefficacia e autostima, nonché maggiore responsabilità, cioè capacità di rispondere di sé in maniera autonoma.

La capacità di differenziare ciò che è assimilabile a sé, il proprio campo di vita e di azione, da ciò che non lo è, ciò che è diverso da sé, stabilisce la possibilità di sperimentare un contatto con il mondo che sia pieno, vibrante e soddisfacente, con conseguenze evidenti sulla salute, fisica e mentale, in termini di umore e di possibilità di partecipazione alla vita. Joseph Zinker, un allievo di Perls, ha espresso il processo del contatto con la metafora del *ciclo di contatto*, che rappresenta la modalità mediante la quale si attua la soddisfazione dei bisogni. I passaggi che devono essere attraversati per avere un contatto soddisfacente sono: 1) una fase di *pre-contatto* o *ritiro*, in cui il bisogno deve ancora emergere dallo sfondo; 2) una fase di *sensazione*, in cui il bisogno inizia a emergere e viene sperimentato come sensazione; 3) una fase di *consapevolezza*, in cui si diviene consapevoli del bisogno, espresso nella sensazione; 4) una fase di *mobilizzazione* dell'energia necessaria al compimento della 5) *azione* (o delle azioni) necessaria/e al soddisfacimento del bisogno o 6) fase del *contatto pieno*, cui segue una 7) fase di *post-contatto*, in cui si godono i benefici del contatto. Infine, si torna alla fase di ritiro e si è pronti per un nuovo ciclo di contatto. Lo schema del ciclo di contatto non si applica solo alla soddisfazione dei bisogni, bensì a ogni esperienza di contatto, ovvero a ogni esperienza, giacché questa implica sempre il contatto tra il sé e l'altro da sé.