

## INTRODUZIONE ALLA TERAPIA DELLA GESTALT

### Introduzione alla Terapia della Gestalt. Alcuni concetti.

Questa breve introduzione vuole fornire alcuni elementi per comprendere il pensiero gestaltico essendo consapevoli che purtroppo non si riescono ad esaminare tutti gli aspetti che un approccio contiene in un semplice articolo.

Forniremo quindi un'infarinatura generale citando alcuni concetti base di questo approccio psicologico.

Il pensiero Gestaltico nasce dalle idee di Fritz Perls ed è stato elaborato e riassunto dalla moglie e da uno scrittore di nome Goodman, oltre che dai sostenitori della Psicologia della Gestalt delle generazioni venute dopo.

### Ma cos'è la Psicologia della Gestalt?

L'approccio gestaltico si ispira ai concetti sulla *percezione*, che dimostrano come l'uomo organizza gli elementi in insiemi attraverso il processo percettivo.

**Gli elementi non sono percepiti come distinti e scollegati tra loro, ma vanno visti come uniti'.**

Secondo Perls l'apparato psichico funziona nello stesso modo, non è possibile quindi spiegare le proprietà di un sistema attraverso gli elementi che lo compongono, **ma il tutto deve venire analizzato nella sua totalità'**, che nel caso dell'uomo comprende la mente, il corpo, l'immaginazione e il movimento, i pensieri ed i sentimenti.

Che senso avrebbe allora curare esclusivamente un solo aspetto della persona se quell'aspetto visto da solo non è rappresentativo del sistema della persona stessa?

### Il processo omeostatico nella Gestalt

Il processo omeostatico è il processo di *autoregolazione* che governa le funzioni vitali di base, secondo cui l'uomo soddisfa i propri bisogni ed interagisce con l'ambiente.

L'organismo è soggetto continuamente ad un'oscillazione tra l'equilibrio e lo squilibrio all'interno di sé in quanto ogni bisogno va a scuotere l'equilibrio di base, e di bisogni ne abbiamo costantemente.

È quando il processo omeostatico fallisce (cioè quando la persona non riconosce i propri bisogni o non è in grado di soddisfarli), che si crea una rottura dell'equilibrio e la persona sta' male.

### Ma qual è il bisogno principale?

Secondo Perls, il bisogno dominante si pone in primo piano lasciando gli altri sullo sfondo. Una volta soddisfatto, sarà questo ad andare sullo sfondo per lasciare il posto al bisogno che di conseguenza diviene il più importante.

Riportiamo un esempio che spieghi in modo semplice il concetto, tratto dal libro "L'approccio della Gestalt - Testimone oculare della terapia" di F. Perls:

...supponiamo che nella stanza vi sia un salone, e l'occasione un cocktail.

La maggior parte degli invitati è già presente; stanno giungendo gli ultimi ritardatari.

Entra un nuovo arrivato. Si tratta di un autorizzato cronico, che desidera disperatamente bere qualcosa. Per lui, gli altri invitati, le sedie e i divani, i quadri alle pareti, tutto ciò sarà privo di importanza e retrocederà nello sfondo. Egli andrà dritto al bar; tra tutti gli oggetti della stanza esso andrà in primo piano.

Adesso giunge un altro invitato.

È una pittrice, e la padrona di casa ha appena acquistato una delle sue opere. L'interesse primario della pittrice sarà di scoprire come e dove sia stato appeso il suo quadro. Come l'alcolizzato, sarà completamente indifferente alle persone e si dirigerà verso la sua opera come un piccione viaggiatore.

Oppure prendiamo il caso del giovane che e' venuto al cocktail per incontrarsi con la sua ragazza. Questi esaminerà la folla, scruterà i visi degli invitati finché non la troverà. La ragazza costituirà il primo piano, tutto il resto sarà lo sfondo.

All'invitato invece che svolazza da gruppo a gruppo, da conversazione a conversazione, dal bar al divano, dalla padrona di casa alle sigarette – a questa farfalla – la stanza apparirà strutturata diversamente nei diversi momenti. Mentre parla in un dato gruppo, quel gruppo e quella conversazione costituiranno il primo piano. Quando, alla fine della chiacchierata, si sentirà stanco e deciderà di sedersi, l'unico posto libero sul divano sarà il primo piano. Man mano che il suo interesse si sposta, cambia anche la sua percezione della stanza, della gente e degli oggetti, e persino di se stesso. Primo piano e sfondo sono intercambiabili, non rimangono statici come, ad esempio, accade per il giovane innamorato il cui interesse è fisso e invariabile.

Adesso arriva l'ultimo invitato. Questi, come tanti di noi che si recano ai cocktails, non voleva neanche venire, e non nutre alcun interesse reale per l'intera faccenda. Ai suoi occhi l'intera scena rimarrà disorganizzata e priva di significato a meno che e finché non accada qualcosa che metta a fuoco il suo interesse e la sua attenzione.

Tornando alla soddisfazione dei bisogni in generale, e riassumendo quanto detto, normalmente ciò che avviene è che la persona non potendo soddisfare contemporaneamente tutti i bisogni, li ordina secondo una gerarchia dettata dall'importanza e di volta in volta li soddisfa.

Questo non funziona se la persona non stabilisce con l'ambiente un rapporto soddisfacente oppure quando non sa riconoscere i suoi reali bisogni.

È il caso della persona nevrotica, in quanto non segue il ciclo di soddisfazione dei propri bisogni ed il suo rapporto con l'ambiente diviene disarmonico.

La Teoria Gestaltica prevede che il disturbo psicologico venga risolto aiutando la persona a riacquistare consapevolezza, riguardo a se stessa, ai propri bisogni, alle proprie frustrazioni, al proprio modo di sentirsi realizzata.

## Tecnica della consapevolezza in psicoterapia Gestaltica

*"Cosa fa?", "Cosa sente?", "Cosa vuole?", "Cosa evita?", "Cosa si aspetta?"*.

Queste sono le 5 domande che aiutano la persona a riacquisire consapevolezza. Partendo dalla prima domanda, a scalare, si entra via via nel lato emotivo e poi cognitivo, facendo attenzione anche al linguaggio del corpo, in quanto gli **atteggiamenti non verbali** della persona sono valutati come importanti in quanto più rivelatori rispetto al linguaggio normale.

Per la Gestalt infatti parlare, "verbalizzare", non significa necessariamente capire, "comprendere".

Il corpo assume allora una grande importanza e gli stessi istinti, le proprie emozioni, i propri sentimenti, vanno allora **vissuti ed agiti**, non verbalizzati.

## Qui' ed Ora

Qui' ed Ora rappresenta l'importanza del presente, e vuole sottolineare come sia più significativo vivere ed agire il presente rispetto a ricondursi al passato.

Nel caso ad esempio della persona nevrotica, non si nega che abbia avuto problemi nel passato, ma si pone l'attenzione al fatto che il suo problema persiste, ora, nel presente, ed è analizzando le difficoltà del presente che si possono risolvere.