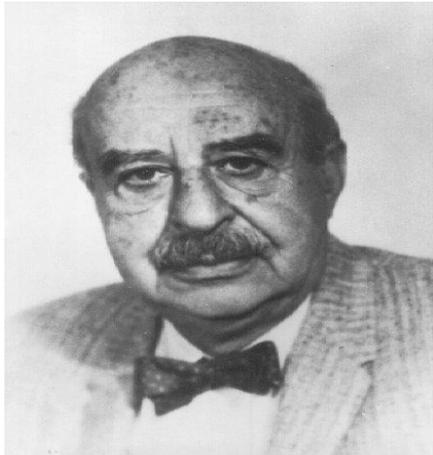


Il Counseling ad approccio gestaltico

di Vincenzo Aucone, docente e counselor CIPA



*"La vita non è altro che un numero infinito di situazioni incompiute.
Di Gestalt incompiute. Non si fa in tempo a concludere una situazione
che subito se ne sviluppa un'altra"
(F.S. Perls, Gestalt Therapy)*

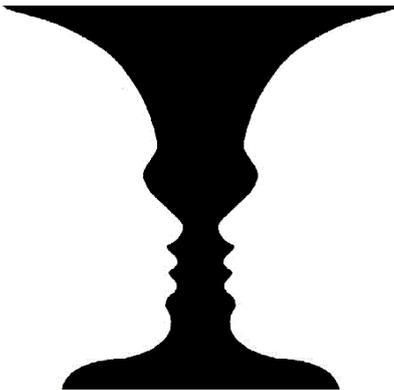
Con il termine "Terapia della Gestalt" si intende soprattutto identificare un orientamento che rientra nell'indirizzo fenomenologico-esistenziale e che pertanto, si pone come obiettivo generale lo sviluppo dell'autorealizzazione, della responsabilità e della creatività dell'individuo. La sua applicazione si estende ad ambiti differenti come quello del Counseling, del colloquio di sostegno e di orientamento e di tutta l'area comprensiva della psicologia della salute, ossia del settore educativo e dello sviluppo. Come dice Serge Ginger¹: "La Gestalt si rivolge non solo a persone sofferenti di disturbi psichici, psicosomatici o fisici catalogati come *patologici*, ma anche in senso più ampio a qualsiasi persona che ricerchi una migliore espansione del proprio potenziale latente, non un semplice star meglio ma un essere di più, una migliore qualità della vita", dunque un maggior livello di benessere. La Gestalt è un approccio al Counseling che riprende da K. Lewin² la nozione secondo cui l'individuo funziona sempre come parte di un campo ambientale. Secondo F. Perls³, fondatore dell'approccio gestaltico in terapia, la

¹ Ginger S. & Ginger A. (1987) *La Gestalt. Terapia del con-tatto emotivo*, Edizioni Mediterranee, Roma (trad. it. 1990).

² Lewin K. (1935), *Teoria dinamica della personalità*. Giunti Barbera, Firenze (trad. it. 1965).

³ Perls F. (1977) *L'approccio della Gestalt*, Astrolabio, Roma.

Gestalt consiste nello studio del modo in cui la persona entra in relazione con il suo ambiente e di ciò che accade al *confine/contatto* tra l'individuo e il suo contesto ed è qui, in questo confine/contatto che gli eventi psicologici si verificano. Nella Gestalt i concetti di organizzazione, *figura/sfondo* ed *olismo* sono, dunque, di fondamentale importanza. Viene posta enfasi sulle relazioni *figura/sfondo* e sul processo di sperimentazione di un oggetto nel suo contesto ambientale. La capacità di percepire attraverso i sensi l'oggetto e il suo significato è direttamente correlato



al modo in cui la figura (cioè l'oggetto), si differenzia dallo sfondo (l'ambiente). Le persone sono essenzialmente organismi con funzionamento fisiologico, che sperimentano bisogni di base che devono essere soddisfatti per sopravvivere. Quando esistono delle mancanze, l'organismo agisce in maniera destinata a ripristinare l'equilibrio. Perls ha definito questo principio "*autoregolazione organismica*", a cui successivamente dà il nome di *omeostasi*. Questo assunto non si limita puramente ai bisogni fisici ma anche a quelli psico-sociali. Le persone regolano le loro azioni per mantenere un equilibrio rassicurante in tutti i settori della loro vita. La consapevolezza di un bisogno crea la distinzione della figura dallo sfondo. Un bisogno non soddisfatto costituisce una Gestalt incompleta che richiede il completamento. Attraverso questo processo di differenziazione tra la figura e lo sfondo, l'individuo "mastica", "deglutisce" e "digerisce" (incorpora) nel sé le esperienze positive e si libera delle esperienze negative.

Secondo Perls quando l'individuo entra in relazione con l'ambiente circostante attiva il proprio Sé. Il Sé rappresenta l'esperienza immediata di una situazione nella quale l'organismo sta agendo in modo spontaneo e centrato sul presente. Il Sé agisce attraverso tre funzioni principali: *l'Io, L'Es, la Personalità*. *L'Es* riguarda le pulsioni interne, i bisogni vitali ed in particolare la loro traduzione corporea; in psicoanalisi corrisponde all'inconscio freudiano. *L'Io* definisce i bisogni dell'individuo e la propria identificazione con esso, lo orienta nella valutazione e nella selezione della scelta, focalizzando l'azione verso il contatto finale; in psicoanalisi corrisponde all'Io freudiano che fa' da mediatore tra le istanze pulsionali e quelle societarie del Super - Io. Come afferma Ginger "La *Personalità* è, invece, la rappresentazione che il soggetto fa di se stesso, la sua immagine di sé, che gli consente di riconoscersi come responsabile di ciò che egli sente e di ciò che egli fa". E' una sorta di autobiografia rappresentativa che il soggetto fa di se stesso, ossia un'assimilazione del proprio vissuto lungo tutta la storia di vita; in psicoanalisi corrisponde, solo in parte, al Super - Io freudiano. Infatti, mentre quest'ultimo è in netto contrasto

con l'Es, avendo il compito di tenere sotto controllo le spinte istintuali provenienti da esso, nella Gestalt la funzione Personalità è in stretto contatto con l'Es le cui spinte istintuali, mediate dall'Io, costituiscono un apprendimento importante per la soddisfazione dei bisogni in figura. Nell'ambito delle sue tre funzioni, il Sé esiste con una intensità diversa a seconda dei momenti. Nella Gestalt le psicopatologie nascerebbero in corrispondenza di un'alterazione specifica di una delle tre funzioni del Sé. In tutti i casi avverrebbe un'alterazione del *ciclo di contatto-ritiro*, che per Perls, ha una funzione omeostatica nell'adattamento normale.

Il ciclo di contatto – ritiro è stato definito in quattro fasi da Goodman⁴, all'interno delle quali può verificarsi sempre qualche blocco. La prima fase è il *precontatto*, in cui predominano le sensazioni e le eccitazioni corporee, secondo l'azione dell'Es; la seconda fase è il *contatto o presa di contatto*, in cui avviene l'interscambio effettivo tra l'individuo e l'ambiente sempre secondo l'azione dell'Io, ossia secondo le azioni responsabili che orientano verso la identificazione dei bisogni; la terza è quella del *contatto pieno*, in cui i bisogni vengono soddisfatti sempre secondo l'azione dell' Io ed, infine, la quarta fase è quella del *post – contatto o ritiro*, in cui la funzione della personalità determina l'assimilazione

dell'esperienza. Ad ogni chiusura di un ciclo l'individuo si predispone per l'apertura di un altro. Ognuno di noi sperimenta delle interruzioni nelle varie e continue esperienze del ciclo del contatto. L'esito di tali interruzioni dipende dal tipo di interruzione, da come vengono elaborate e dall'influenza dell'ambiente. Bisognerà allora verificare quale è la fase del ciclo del contatto che subisce l'interruzione e quindi quale funzione

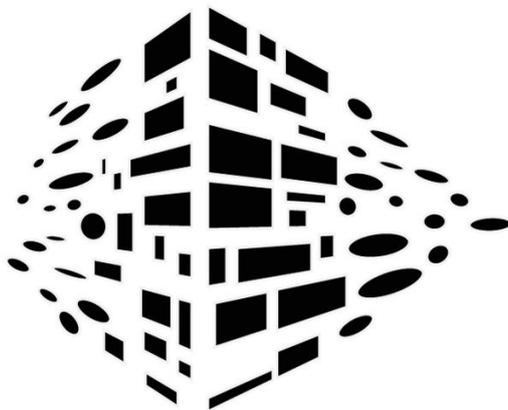


del sé viene perturbata. Per Perls la "malattia" viene considerata un incidente di percorso a causa di un ambiente sfavorevole. La *nevrosi* è una fuga dal dolore messa in atto per contrastare gli *introietti antiorganismici* accumulati durante i vissuti. Questi introietti Perls li chiama "*Dybbuk*", corpi estranei che invece di essere controllati diventano controllori, sfocando l'armonia del succedersi tra figura e sfondo. Come già precedentemente accennato, le modalità patologiche si instaurano in relazione alla perdita delle funzioni del Sé; laddove c'è una perdita di una *funzione-Io* o della *funzione - Personalità* si struttura un *meccanismo nevrotico*, mentre quando c'è una perdita della *funzione - Es* si genera una *psicosi*.

⁴ Perls Fritz; Hefferline R. F.; Goodman Paul (1997) *Teoria e pratica della terapia della Gestalt. Vitalità e accrescimento della personalità umana*. Astrolabio, Roma.

In Gestalt i meccanismi di interruzione del contatto sono: *la confluenza*, in cui viene confuso il me con l'altro da me; *l'introiezione*, che fa sì che la persona non assimili gli elementi provenienti dall'esterno, ma li ingurgiti, senza adattarli interiormente, come avviene per tutti i "devo" moralistici imposti dalla società e dalle figure genitoriali; *la proiezione*, attraverso la quale si attribuisce ciò che in realtà proviene dal proprio interno; *la retroflessione*, in cui si fa a se stessi ciò che si vorrebbe fare agli altri; *la deflessione*, come meccanismo di fuga, di evitamento del contatto e ancora *la proflessione*, in cui si fa agli altri ciò che invece si vorrebbe ricevere. A queste, Ginger aggiunge *l'egotismo*, che è un modo per evitare il contatto finale, in cui l'io diventa ipertrofico ed il confine contatto si irrigidisce notevolmente.

L'obiettivo prioritario dell'approccio gestaltico è dunque la crescita della consapevolezza, lo sviluppo della responsabilità e dell'autorealizzazione. Per raggiungere tali obiettivi il Counselor dirige attivamente i clienti nell'esperienza immediata, nel *qui - e - ora*, allenandosi ad apprezzare e sperimentare pienamente il momento presente, gli individui integrano se stessi, gli altri e il mondo. Rimanere ancorati al passato o proiettati nel futuro è solo un modo per



evitare la piena esperienza del presente. Il lavoro gestaltico offre la possibilità di far riemergere quelle esperienze rimaste in sospeso, che impediscono la tendenza innata dell'individuo al completamento e a vivere in modo sano nel presente. Sono i bisogni insoddisfatti, le situazioni non completate, i sentimenti inespressi, come il risentimento, la

rabia, la colpa, l'odio, il dolore, di cui la coscienza non è pienamente consapevole, che impediscono un contatto efficace con se stessi e con gli altri. Vi sono svariate *tecniche gestaltiche* che il Counselor utilizza per permettere alla persona di entrare in contatto con le proprie difficoltà. Le tecniche del Counseling gestaltico, alcune di esse descritte qui di seguito, sono finalizzate ad aumentare la consapevolezza delle esperienze personali del cliente e lo sviluppo dell'autosostegno, attraverso scelte comportamentali responsabili.

Gli esercizi del *continuum di consapevolezza* permettono alle persone di concentrarsi sulle proprie sensazioni fisiche, sui propri comportamenti, emozioni e pensieri, ovvero "figure" che appaiono sullo sfondo. La piena realizzazione della

personalità avviene attraverso l'integrazione creativa di tutte le sue dimensioni: corporea, emotiva, intellettuale, sociale e spirituale. La consapevolezza può essere esercitata rispondendo a quattro domande chiave preconizzate da Perls che fanno emergere in figura ciò che appare:

- Che cosa stai facendo in questo momento?
- Cosa senti in questo momento?
- Cosa stai cercando di evitare?
- Cosa vuoi, cosa ti aspetti da me?

Un'altra tecnica è quella della *sedia bollente*, utilizzata ampiamente da Perls. Si tratta di un'applicazione utile quando i clienti si sentono emotivamente bloccati su un evento o una serie di eventi passati. Può anche essere usata in situazioni attuali quando il cliente non riesce a comportarsi in una maniera auspicabile, per esempio agire in maniera assertiva. Durante la seduta il cliente siede di fronte ad una sedia vuota. Si chiede al cliente di immaginare che la persona alla quale desidera parlare



sieda sulla sedia vuota. Si invita il cliente ad esprimere ciò che prova e pensa. Il cliente siede poi nella sedia vuota e interpreta il ruolo dell'altra persona. La conversazione procede finché viene raggiunta una risoluzione.

Il *monodramma* è una variante dello psicodramma in cui il protagonista interpreta i vari ruoli della situazione da lui evocata. Egli può rappresentare successivamente tutti i personaggi della sua storia ma, affinché la situazione risulti chiara e comprensibile, occorre che il protagonista cambi posto ogni volta che interpreta un diverso ruolo. Uno dei temi principali della Gestalt è quello di rendere esplicito ciò che è implicito, permettendo alle persone di sperimentarsi nel *qui ed ora*, al confine-contatto tra se stessi e l'ambiente. Per questo, attraverso *l'amplificazione*, il Counselor chiederà al cliente di amplificare alcuni gesti compiuti inconsapevolmente.

L'obiettivo è quello di ascoltare il proprio corpo invece di farlo tacere, vivere intensamente ciò che accade anche se ciò a volte può risultare poco gradevole. Il cliente viene, inoltre, incoraggiato ad assumersi la propria responsabilità, intesa come abilità a rispondere delle proprie azioni, sentimenti e pensieri, attraverso l'utilizzo di una semantica affermativa ed appropriata. Il Counselor tenta di evitare

espressioni impersonali ed ambigue. Invita, il cliente, a parlare direttamente con le persone che si intende interpellare scartando forme vaghe (*comunicazione diretta*), lo stimola quando è il caso ad utilizzare la prima persona singolare (*messaggio-io*); invita la persona a sostituire espressioni come *non posso* con *non voglio*, *non sono capace/in grado* con *mi trattengo da*, *mi fa sentire* con *mi sento*, *non ho alternativa* con *chiedo di sperimentare*.

Il Counselor può lavorare anche con i *sogni*. Poiché i diversi elementi del sogno sono considerati come un'espressione particolare del mondo del cliente o come parti della sua personalità, egli è invitato ad identificarsi di volta in volta con essi cercando di sentire nel proprio corpo e nelle proprie emozioni l'effetto delle immagini e cercando di impersonarle *qui ed ora*. La finalità è quella di ricostruire l'intero attraverso un'immagine che integri ciò che apparentemente sembrava diviso.

Tutte le tecniche sopra elencate possono essere utilizzate in svariate situazioni e con clienti differenti. Il Counselor può scoprire di volta in volta delle varianti o combinazioni originali partendo dalla constatazione, che egli nella relazione con il cliente è presente con le proprie competenze, con la propria sensibilità e capacità creativa.

Dott. Vincenzo Aucone

