

La psicoterapia della Gestalt è stata sistematizzata principalmente da Frederick (Fritz) **Perls**, come approccio psicoterapeutico inseribile all'interno del movimento della psicologia umanistica.

La psicologia umanistica è stata fondata da Abraham **Maslow** ed è chiamata anche psicologia della "*terza forza e/o terza via*" in contrapposizione con le altre due correnti della psicologia/psicoterapia, che sono:

- quella più tradizionale della psicoanalisi che nasce con **Freud**;
- quella cognitiva comportamentale che ha origine dallo psicofisiologo russo **Pavlov**.

"Gestalt" è una parola tedesca che corrisponde al significato di "struttura unitaria", "configurazione armonica".

Storicamente la psicoterapia della Gestalt nasce a New York, nel 1951, da un gruppo di collaboratori, tra cui troviamo Isadore From, Paul Weisz (**qui e ora**), Elliot Shapiro (**imparare dall'esperienza**), Sylvester Eastman che, con Paul Goodman, Ralph Hefferline (**filosofia anarchica**) e Laura Polsner (**Psicologia della Gestalt**) formeranno il cosiddetto "gruppo dei sette", un gruppo di intellettuali profondi conoscitori della psicoanalisi e della filosofia, che si incontravano nell'appartamento di Perls e che elaborando le sue intuizioni, contribuì alla fondazione della Psicoterapia della Gestalt

La nascita della psicoterapia della Gestalt espresse la sintesi creativa di varie correnti culturali, filosofiche e psicologiche.

- La Psicoanalisi
- La Psicologia della Gestalt
- La Teoria del Campo
- L'Esistenzialismo e la Fenomenologia
- Le filosofie orientali in particolare lo Zen e il Tao
- Lo Psicodramma
- Brentano, Buber, Bergson

Otto Rank e Wilhelm Reich, sia l'uno che l'altro esaltavano l'importanza dell'esperienza cosciente, il ruolo del corpo come portatore di saggezza emotiva – ma anche la sua capacità di incarnare i conflitti – e il processo attivo di reciproco coinvolgimento nel lavoro analitico del terapeuta e del paziente nel qui ed ora del rapporto psicoterapeutico.

acquistò particolare rilevanza il concetto di 'corazza caratteriale', ovvero l'insieme degli atteggiamenti caratteriali tipici che un individuo sviluppa per bloccare le sue eccitazioni affettive, e che si esprimono nella rigidità del corpo e nella mancanza di contatto affettivo.

Per Reich, il modo in cui una persona si muoveva o parlava era molto più importante dei contenuti del suo discorso: la corazza caratteriale si configura come un vero e proprio rigido schema comportamentale, posturale e di esperienze, che costringe l'individuo in ruoli sociali fissi e predeterminati.

Rank l'enfasi posta sul potere creativo e sull'unicità dell'individuo e la convinzione che il paziente sia il miglior terapeuta di sé stesso. Inoltre, l'importanza attribuita al 'qui ed ora' della relazione psicoterapeutica.

Jung: per l'ampliamento del concetto di libido, il rapporto dinamico tra polarità e il significato evolutivo del sintomo,

Adler: principalmente per l'assimilazione del processo terapeutico a quello educativo;

Ferenczi: che introduce gli esercizi sul radicamento (*grounding*) e di contatto con il paziente sotto forma di esperienze riparatrici,

Klein: che riconosce un ruolo centrale alle pulsioni orali e rivolge l'attenzione alle risposte emotive del terapeuta e alle dinamiche di interazione tra oggetti interni e parti scisse;

Horney: per la rilevanza attribuita all'ambiente e per il riconoscimento dei «benefici secondari» che il comportamento nevrotico consente di ottenere,

Winnicott: per la tecnica dello holding e l'attenzione agli 'oggetti transizionali', spesso utilizzati in Gestalt per facilitare il contatto con personaggi 'presentificati'

Gli psicologi della Gestalt erano molto interessati alla percezione.

Si chiesero, come avviene che degli stimoli discreti, slegati tra loro, possono essere percepiti secondo forme concluse. (esempio dei punti, disposti ai vertici immaginari degli angoli di un triangolo, che danno la percezione di un triangolo); o che si percepiscono in genere forme complete, anche se in realtà ciò che è a disposizione dei sensi è solo una parte di esse (esempio della figura umana a mezzo busto delimitata in basso da una linea orizzontale, percepita come una persona affacciata alla finestra).

Si chiesero anche come mai uno stesso stimolo è percepito in modo diverso a seconda che si focalizzi una parte o un'altra come contorno della figura (esempio della figura "classica" gestaltica in cui è possibile vedere due profili o un vaso).

Wertheimer individuò una serie di "leggi" sul funzionamento delle gestalt percettive, la più importante delle quali è la legge della pregnanza: ciò che viene percepito contiene una forma organizzata che è la migliore possibile, in date condizioni ambientali, ossia risponde ad un principio di economia dell'organizzazione (il massimo dell'informazione nella struttura più semplice).

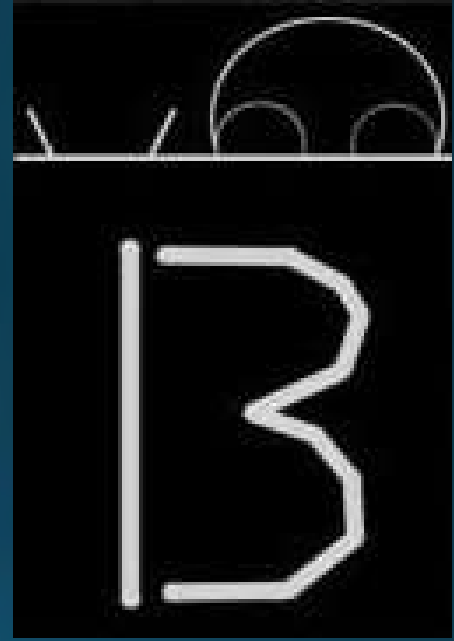
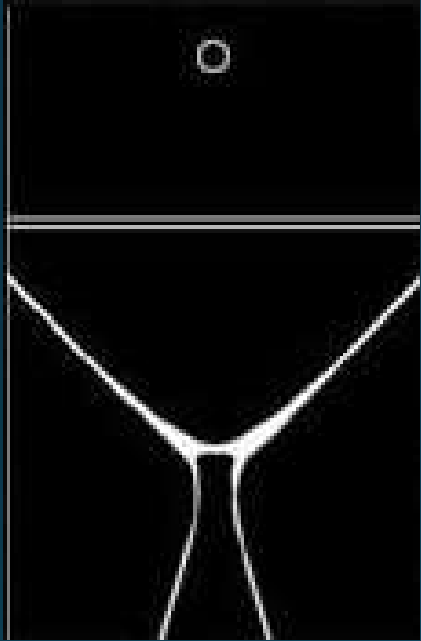
Il contributo di Kurt Lewin portò la psicologia della Gestalt fuori dal laboratorio, nella realtà molto più complessa della vita quotidiana, che egli considerò come "il campo" in cui l'individuo si muove per raggiungere i propri obiettivi. Il campo percettivo è per Lewin una sorta di sfondo, di mappa mentale da cui emergono di volta in volta figure nuove, che poi ritornano nello sfondo per lasciare il posto ad altre figure, percepite dall'organismo come rilevanti per il raggiungimento dei propri scopi. Ciò implica che uno stesso oggetto può essere percepito con significati diversi a seconda degli obiettivi o del bisogno che l'individuo avverte in quel momento, così come essi interagiscono con il contesto situazionale in cui sono inseriti. In altre parole, per Lewin il bisogno organizza il campo.

Una importante implicazione del modello di Kurt Lewin è dunque che il paradigma di tutta l'attività cognitiva del soggetto (inclusa la percezione) è improntata sul problem solving.

Anche quello che potrebbe sembrare il semplice processo visivo di percepire delle forme o di valutare un colore è in effetti una complessa elaborazione risultante da un processo che può dare luogo a diverse soluzioni.

- a) *la percezione è intenzionale* (mentre la psicologia classica la considera meccanica),
- b) *l'osservante modifica l'osservato.*

la percezione è un processo attivo quindi **responsabile**



Evento molto importante fu l'incontro di Perls con Friedlander a Berlino. Questi lo introdusse alla nozione di "*indifferenza creativa*". Il concetto di indifferenza creativa la ritroviamo nella psicologia buddhista che enfatizza la posizione contemplativa che poi ritroviamo applicata in molte pratiche meditative e prima tra tutte in quella della "*Vipassana*" che peraltro significa proprio "*vedere le cose per quelle che sono*", senza appunto cercare a tutti i costi di "*chiudere le forme*" come riferito sopra essere la tendenza generale umana.

Tale posizione contemplativa è di fatto anche la caratteristica principale dell'atteggiamento fenomenologico sostenuto da Edmund Husserl.

Ricordo come in tale metodo di pensiero si sostiene che non è tanto importante l'analisi dei contenuti della nostra mente quanto piuttosto l'osservazione del suo processo a differenza della posizione analitica che per esempio tende ad usare in senso metaforico il "microscopio" ed a osservare con precisione tutto ciò che è oggetto della percezione mentre invece nella posizione fenomenologica si tende maggiormente a prestare attenzione a "*ciò che si manifesta*" applicando l'"**epochè**" ovvero la "*sospensione del giudizio*", l'imparzialità.

Si "*contemplano*" in sostanza i propri bisogni, impulsi e desideri astenendosi dal giudicare senza quindi la compulsione a far quadrare il circolo, a "*chiudere le gestalt*". In greco il termine "*fainomei*" da cui deriva la parola fenomenologia vuol dire "*ciò che appare*", "*ciò che si manifesta*" e quindi il punto dell'indifferenza creativa così come della fenomenologia è appunto l'osservare con "indifferenza" ciò che emerge alla consapevolezza, osservare il fenomeno

Brentano fenomeno primario e secondario.

Il primo riguarda l'accorgersi dell'oggetto nel mondo fisico (conoscenza digitale) ed è un tipo di conoscenza che può essere basata su una costruzione concettuale dottrinarica, una conoscenza che può definirsi "oggettiva". Il secondo riguarda il fenomeno psichico, cioè riguarda la percezione dell'effetto che ci fa percepire quel determinato oggetto (conoscenza analogica).

In altre parole, mentre il principale oggetto del pensiero è sempre stata la **verità**, qui il problema considerato più importante è invece *cosa ognuno vuole fare della sua esistenza*.

la vita non è una domanda che deve trovare una risposta, ma un'esperienza che deve essere vissuta.

Altra influenza dell'Oriente nella psicoterapia della Gestalt è il Taoismo. Tutti sappiamo del simbolo dello *Yin* e dello *Yang* che esprime il concetto della polarità, della natura duale dell'uomo peraltro espressa anche in diverse altre culture compresa quella occidentale. Tale concetto della polarità nel Taoismo sottende allo stesso tempo il concetto di una integrazione superiore nel Tao, che rappresenta l'unità trascendente che accetta, vive e riconosce il diritto ad entrambe le manifestazioni

L'assunto Taoista è che non v'è un aspetto buono ed uno cattivo dell'essere umano, ma piuttosto che esistono due poli dell'individuo funzionali al suo sviluppo che vanno pertanto integrati allo scopo di promuovere il suo processo. Per il Taoismo e allo stesso modo per la psicoterapia della Gestalt si tratta più di funzionare a pieno regime piuttosto che diviso in due, quindi recuperare l' "ombra" di cui parla Jung o se si preferisce, il "lato oscuro" di cui si parla nel film guerre stellari che sono tutti simboli che si riferiscono all'identità rinnegata

La Gestalt **non** ha un orientamento "**migliorista**", non ha a che fare con il raggiungimento di un ideale ma piuttosto auspica lo sviluppo dell'accettazione di ciò che c'è.

Altra influenza importante proviene dall' esistenzialista ebreo chassidico Martin Buber che ha sottolineato in modo particolare l'importanza della relazione "io- tu". Relazione per Buber significa reciprocità. *"Il mio tu opera su di me, come io opero su di lui..."*. L'uomo diventa un *io* quando è a contatto con il *tu*.

IMPORTANZA DELLA RELAZIONE

Un'altra importantissima influenza proviene da John Christian Smuts che Perls ha incontrato in Sud Africa dopo esser fuggito dalla Germania nazista di Hitler .

Smuts è considerato il padre dell'"*Olismo*", termine che viene da "*holos*", parola greca che vuol dire "tutto", "intero".

Il senso è che anima, mente, corpo, emozioni sono un tutt'uno inscindibile. Non si può curare soltanto una parte dell'individuo ma bisogna comprendere che c'è un collegamento con tutte le altre parti. Anche nella medicina contemporanea c'è una nuova branca chiamata PNEI che è la sigla di un nome complicatissimo che è "Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia" e che mette in relazione il sistema psichico, il sistema neurologico, il sistema endocrino e il sistema immunitario come collegati tra loro e non scissi, quindi in una modalità per cui ogni parte influenza il tutto.

Un altro importante autore connesso con questa visione "olistica" che è Von Ehrenfels, un precursore della ricerca Gestaltica, che all'inizio del secolo espresse il concetto che:

"il tutto è più della somma delle sue parti",

che significa che l'individuo non può essere considerato solo all'interno di uno dei suoi aspetti, come per esempio il suo sintomo: non è il mal di testa, non è l'emozione del momento ma è qualcosa di più che la somma di tutti i suoi aspetti, così come un'opera sinfonica non è semplicemente la somma delle sue note ma c'è un'anima, c'è uno spirito che mette insieme le cose. Questo è quindi un ulteriore invito a prestare attenzione al tutto, alla *gestalt* dell'individuo intesa appunto come un tutto che è più della somma delle sue parti.

Altra grande influenza viene dallo Psicodramma di Moreno specie nella versione del *monodramma* e della “*sedia calda*” o “*hot seat*”.

Moreno, applicando nel contesto psicoterapeutico alcune tecniche derivate dal teatro, attraverso la *drammatizzazione* delle situazioni conflittuali, con l’invito a ri-sentire, a ri-sperimentare i propri vissuti, ha trasmesso un grosso impulso allo sviluppo della consapevolezza e della modalità di risposta dei pazienti.

Perls, era un sostenitore ed evocatore dell'*elan vital* di cui parla il filosofo Henry Bergson, di questa *fiamma vitale* interna che spinge l'individuo verso il suo scopo, al di là delle sue forme impaludanti e che lo fa sentire vivo. Questa tendenza, come meglio vedremo più avanti esprime la funzione propria nella natura umana dell'**autoregolazione organismica**, in altre parole la sua tendenza alla guarigione dal disturbo, sia esso di natura fisica che emozionale che intellettuale. Egli favoriva e stimolava tale funzione in qualità di provocatore che esortava a liberarsi dagli invischiamenti, a liberare la propria forza.

I Principi Fondamentali

La Gestalt è pervasa da un credo: non solo la ragione, ma anche le emozioni e il piacere sono un indicatore valido per il comportamento umano.

Presupposti teorici e fondamenti concettuali

- L'organismo umano funziona per crescere ed autorealizzarsi
- I bisogni costituiscono gli organizzatori del comportamento e l'essenza dell'agire
- L'organismo e l'ambiente sono in interdipendenza costante
- Il processo autoregolante non è mai stabile ma alterato da nuovi bisogni emergenti
- La patologia emerge quando il naturale movimento attrazione/repulsione contatto/ritiro va fuori ritmo

«Il sé si manifesta al confine di contatto»

Si definisce il Sé sé come il confine di contatto in azione, non come parte dell'organismo, ma come funzione integrata del campo in cui opera l'organismo. Ossia come nel tempo organismo e ambiente si incontrano nelle intenzionalità reciproche in un gioco di figura / sfondo

“processo permanente di adattamento creativo”

In particolare il concetto di Sé gestaltico comprende tre funzioni: Es, Io e Personalità:

Funzione **ES** rappresenta le funzioni interne, funzioni vitali e in particolare la loro traduzione corporea (Ho fame, Ho sonno);

Funzione **IO** è una funzione attiva di scelta o di rifiuto. Si tratta della mia responsabilità personale di aumentare o limitare il contatto, di manipolare il mio ambiente in base ad una presa di "coscienza" dei miei bisogni;

Funzione **PERSONALITA'** è 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 o che fa;

Il ciclo del contatto

Attraverso questo ciclo si realizza temporalmente la potenzialità del sé della persona. Il sé, è "il sistema di consapevolezza al confine tra il sé e il non-sè" La costante dialettica dell'individuo con il mondo, 'il tra noi due' il movimento in due tempi di contatto-ritiro, rappresenta l'elemento fondamentale dell'**esperienza** umana.

OSSIA LA CO-COSTRUZIONE DELLA RELAZIONE



Il ciclo di contatto ha una durata e si sviluppa in una dimensione temporale secondo le seguenti fasi:

Pre-contatto fondamentalmente una fase di sensazioni, durante la quale la percezione di fronte ad uno stimolo diventa quella figura che sollecita l'interesse e il bisogno di soddisfazione. In questa fase il Sé funziona in modalità "es": "che cosa sento ora?"

Contatto costituisce una fase attiva durante la quale l'organismo si prepara ad affrontare l'ambiente. In questo stadio il Sé funziona in modalità "io", consentendo una scelta o un rifiuto delle diverse possibilità e di conseguenza un'azione responsabile sull'ambiente: "che cosa voglio e cosa non voglio?"

Contatto pieno è un momento di confluenza sana, di indifferenziazione tra organismo e ambiente, un momento di apertura o perfino di abolizione del confine contatto. C'è il pieno soddisfacimento del bisogno.

Post-contatto, in cui si godono i benefici del contatto. È una fase di assimilazione che favorisce la crescita. In essa si "digerisce" l'esperienza. Il Sé funziona secondo la modalità "personalità", integrando l'esperienza nel bagaglio della persona: "chi sono io? – cosa sono diventato?"

Le interruzioni del ciclo di contatto

Le interruzioni sono incidenti che impediscono il processo di adattamento creativo : pensieri, azioni, comportamento, emozioni-
che condizionano uno scambio soddisfacente tra me ed il mio ambiente.

I meccanismi di interruzione *possono essere sani o patologici* in relazione alla loro *intensità, flessibilità, opportunità* o al momento in cui si attivano





confluenza: è una modalità di contatto utilizzata da coloro che vogliono ridurre le differenze in modo da moderare l'esperienza sconvolgente del nuovo e dell'altro. Due indizi per le relazioni confluenti disturbate sono i sensi di colpa frequenti e il rancore. Gli antidoti della confluenza sono il contatto, la differenziazione e la discriminazione. L'individuo deve iniziare a sperimentare le scelte, i bisogni e i sentimenti che gli appartengono e non sentirsi in dovere di farli coincidere con quelli di altre persone. Deve imparare che può affrontare il terrore della separazione e tuttavia restare vivo.

introiezione: è una modalità di contatto che nasce come capacità del bambino di recepire gli imperativi genitoriali senza metterli in dubbio. Colui che introietta impiega la propria energia incorporando passivamente ciò che l'ambiente gli fornisce. Il compito fondamentale per evitare l'introeiezione consiste nel focalizzare all'interno dell'individuo il senso delle scelte che sono possibili per lui e il suo potere di differenziare tra "me" e "non me"

proiezione: l'individuo che proietta non può accettare i propri sentimenti e le proprie azioni, perché "non dovrebbe" sentire né agire in un certo modo. Il risultato di questa resistenza è la mancanza di consapevolezza delle proprie caratteristiche reali; nello stesso tempo, vi è un'acuta consapevolezza di tali caratteristiche nelle altre persone. Se colui che introietta rinuncia al proprio senso di identità, colui che proietta la frammenta. Il lavoro sulla proiezione consiste nel ridare a colui che proietta i pezzetti sparpagliati della sua identità.

retroflessione: è una modalità di contatto in cui l'individuo rivolge a sé stesso ciò che vorrebbe fare a qualcun altro, o fa a sé stesso ciò che vorrebbe che qualcun altro facesse a lui. La retroflessione sottende la capacità dell'individuo di scindersi in osservatore e osservato, o in colui che fa e colui a cui le cose vengono fatte. Il processo opposto alla retroflessione consiste nella ricerca dell'altro appropriato.

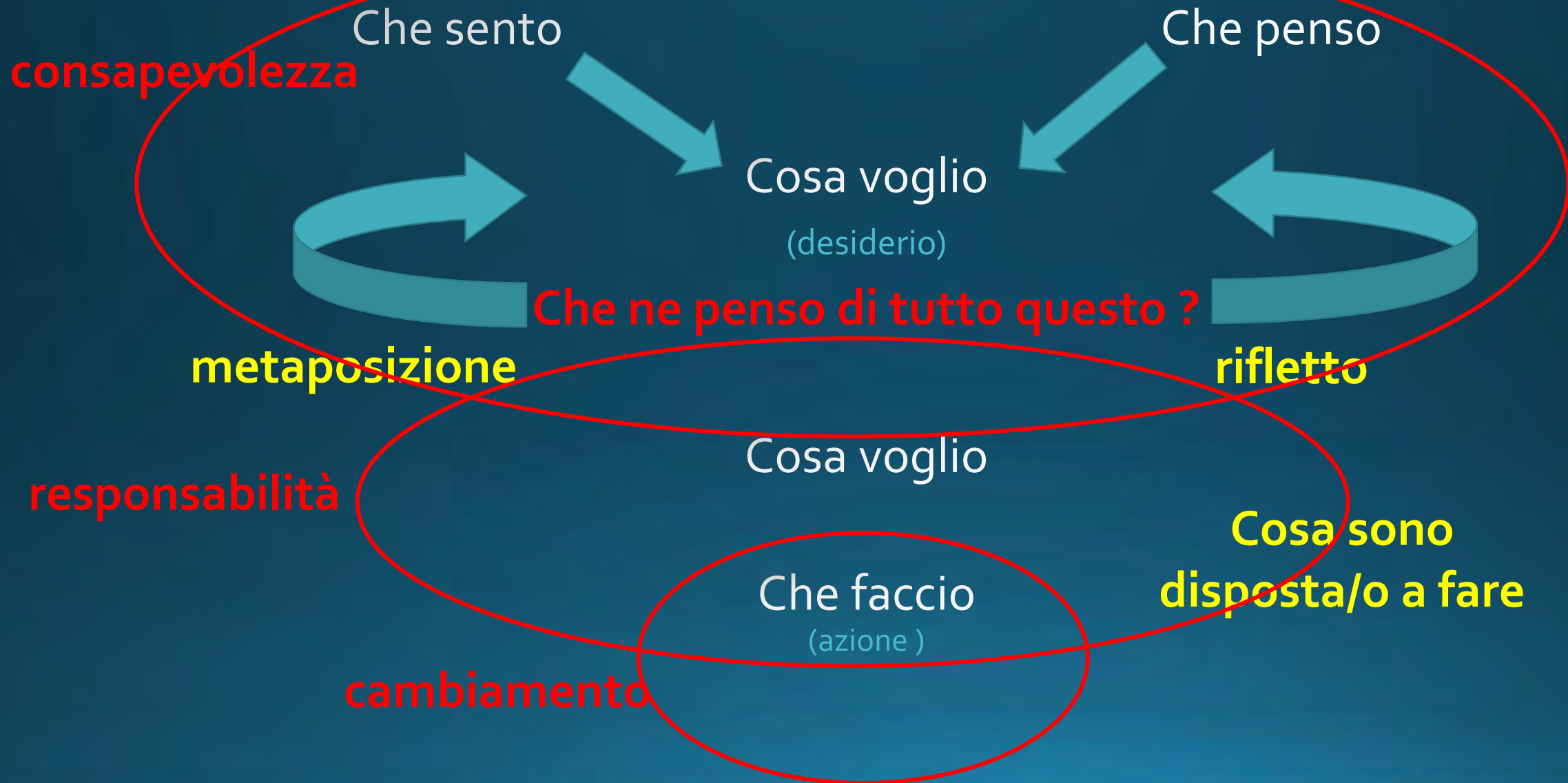
deflessione: è una modalità di contatto il cui fine è distogliersi dal contatto diretto. È un modo di ridurre il contatto attraverso l'uso di circonlocuzioni, il parlare troppo, il ridere su ciò che si dice, il non guardare direttamente la persona con cui si parla, l'essere astratti piuttosto che specifici, il non arrivare al dunque, il parlare del passato quando il presente è più rilevante, il parlare "su" piuttosto che parlare "a".

Egotismo: Utilizzato da chi pensa di avere la verità in tasca poiché esprime una sorta di atteggiamento di *“colui o colei che ormai sono arrivati e sanno già tutto!”*. È uno stato che denota anche un certo livello di realizzazione perché l'individuo ha trovato un suo equilibrio: manca però la spontaneità e la vitalità. Chi lo applica è come imbalsamato, sempre uguale a se stesso, non ha più emozioni e tende a controllare ogni cosa.

Ci sono tre aspetti fondamentali con cui si lavora nella psicoterapia della Gestalt:

- 1. Consapevolezza.** Lavorare con la consapevolezza vuol dire avere la disponibilità ad osservare se stesso, ad osservare il proprio processo nella condizione dell'*epochè*, nella posizione dell'indifferenza creativa, cioè del prestare attenzione senza giudicare,
- 2. Responsabilità.** Ossia la scelta sapendo che tutto ha un costo e nulla è gratis. Alle volte magari è meglio nascondersi per non essere visto e per evitare un conflitto che non ci si sente di poter affrontare e semplicemente adattarsi ad una situazione che per il momento non può essere cambiata, altre volte si deve invece parlare più forte per farsi sentire anche se non sempre è necessario correre i rischi
- 3. Cambiamento del comportamento** è la conseguenza della *consapevolezza* e della *responsabilità*. La Gestalt in questo senso è anche una terapia comportamentale in quanto è orientata alla modifica del comportamento disfunzionale dell'individuo sia nei confronti del sé che del contesto e in tal senso possiamo osservare anche l'influenza di un'altro approccio contemporaneo alla conoscenza che si chiama "**Costruttivismo**" che significa molto genericamente che io costruisco qualcosa insieme a te e all'ambiente in cui mi muovo.





Partendo da una situazione data

- 1) Esprimere quello che si **sente**,
- 2) dire quello che si **desidera** dall'altro,
- 3) **ascoltarsi** reciprocamente e capirsi,
- 4) **rispondere** alla comunicazione dell'altro,
- 5) **Fare** quello che si sceglie di fare per ottenere dall'interlocutore quello che si vuole,
- 6) **verificare** che effetto fa quello che si ha ottenuto.

- 1) può semplicemente non **rendersi conto dell'emozione**, non dandogli forma e non arrivando nemmeno alla seconda fase, cioè a
- **2) dirsi cosa desidera**. Arrivate qui d'altra parte, spesso le persone riescono a immobilizzarsi affermando che non sanno cosa vogliono: ma per volere bisogna **immaginare delle opzioni** (che è un'operazione creativa e cosciente), e poi scegliere! Una scelta che comporta l'assumersi la responsabilità delle conseguenze, e **ogni scelta ha le sue specifiche conseguenze.**
- 3) Nel caso poi che la persona scelga cosa desidera, rimane ugualmente inefficace se non **decide cosa fare**: desiderare qualcosa non basta certo per averla.

Si potrebbe dire che la Gestalt propone, in un qualche modo, una inversione del processo di cura come visto finora: nella Psicoanalisi si suppone che la presa di coscienza comporti una modificazione del vissuto, mentre nella Gestalt, le modificazioni del vissuto - attraverso l'esperienza- permettono una modificazione del comportamento, accompagnato da un eventuale presa di coscienza.

GRAZIE !!!

Serge Ginger, Anne Ginger La Gestalt. Terapia del «con-tatto» emotivo, Edizioni Mediterranee, 2004

Claudio Naranjo Teoria della tecnica gestalt, Melusina, 1989
Atteggiamento e prassi della terapia gestaltica, Melusina, 1991

Fritz Perls, R. F. Hefferline, Paul Goodman, J. Sanders
Teoria e pratica della terapia della Gestalt. Vitalità e accrescimento della personalità umana

Erving Polster, Miriam Polster Terapia della Gestalt integrata. Profili di teoria e pratica, Giuffrè, 1986

Quattrini, G.P. Fenomenologia dell'esperienza, Zephyro, 2007
Per una psicoterapia fenomenologico-esistenziale, Giunti 2011