

Psicoterapia della Gestalt

autore Dott. Efsio Temporin

Nel 1962, in America, ad opera di Abraham Maslow e di altri suoi colleghi, nacque una associazione denominata “Associazione di Psicologia Umanistica” con l’intento di accogliere al suo interno quei professionisti che, dal loro lavoro quotidiano con i pazienti e dalle loro ricerche svolte, avevano derivato che i modelli psicologici imperanti fino a quel momento, psicoanalisi da una parte e comportamentismo dall’altra, erano risultati insufficienti nell’aiutare i pazienti a “guarire”.

A questa Associazione aderirono molti Psicoterapeuti che, negli anni recedenti, avevano dato vita ad un loro modello di intervento psicoterapeutico. Tra questi vi era Fritz Perls, che diventerà uno dei capi carismatici del movimento della Psicologia Umanistica, anche detta Terza Forza.

La Psicoterapia della Gestalt nascerà in seguito ad una successione di scelte e di scoperte operate dal suo fondatore: Fritz Perls.

Fritz Perls prima medico ed in seguito psicoanalista, eserciterà per molti anni la pratica psicoanalitica grazie alla quale si renderà conto della necessità di mettere a punto un nuovo modello di intervento terapeutico in grado di aiutare i suoi pazienti. Questa necessità di cambiamento, verso la creazione di un nuovo e più efficace modello di intervento terapeutico, lo porterà a presentare le sue tesi al Congresso Internazionale di Psicoanalisi del 1936, ricevendone una fredda accoglienza sia da parte di Freud che dai suoi colleghi, troppo dipendenti dal loro “padre teorico”.

Questa chiusura nei suoi confronti, lo convinse che doveva dare corpo a quelle sue idee senza aspettarsi alcun tipo di aiuto da parte dei suoi colleghi.

Cominciò, così, a creare un modo di lavorare terapeutico che tenesse conto della realtà dell’essere umano nel suo insieme e del suo essere nel mondo, iniziando con il prendere le distanze, prima di tutto, dalla metapsicologia freudiana, sostituendo ad essa gli studi della Psicologia della Gestalt, fondati sulle evidenze scientifiche di come l’essere umano percepisce il mondo intorno a sé e di come ne estrapola le informazioni, trattenendone alcune e lasciandone decadere altre.

L’implicazione immediatamente seguente all’introduzione dei postulati della psicologia della Gestalt, in ambito psicoterapeutico, consistettero nel mettere in rilievo il ruolo dell’Io intento a soddisfare i propri bisogni e a mantenerli vivi dentro di sé. Si aprì la strada verso la realizzazione di una “psicoterapia dell’io” in cui ciò che è maggiormente importante per il terapeuta è il modo in cui

l'essere umano si rapporta al mondo, un mondo assolutamente personale e dipendente dalla visione della realtà che il cliente si è costruito e da cui dipende l'organizzazione delle modalità di soddisfare i suoi bisogni.

L'idea arbitraria di inconscio fu sostituita con il concetto fisiologicamente fondato (fisiologia della percezione), derivato dalla Psicologia della Gestalt, e denominato "figura-sfondo". Sarà la spinta bio-psicologica alla soddisfazione dei bisogni, che farà emergere in figura determinate gestalt "aperte" (unfinished business), mentre altre continueranno a risiedere nello sfondo.

Non si parlerà più di leggi inconsce che trattano il materiale rimosso, ma l'accento verrà messo sulla dinamica "fisiologica", intesa nel senso etimologico dell'espressione : Physiologia, dal greco fisis, NATURA e lògos, DISCORSO. Ovvero, come funziona la mente umana nell'organizzare dentro di sé l'esperienza del mondo relazionale. Se la psicologia della Gestalt, grazie agli studi di Wertheimer, si arricchì di una serie di evidenze scientifiche riguardanti la percezione visiva, (vicinanza, somiglianza, chiusura, continuità, buona forma e pregnanza), la psicoterapia della Gestalt prese sempre più corpo grazie all'operazione effettuata da F. Perls, che partì probabilmente dal chiedersi come mai due persone, immerse nel medesimo spazio relazionale e rispondenti alle medesime leggi della percezione visiva, ne derivino una visione soggettiva.

La risposta che si diede mise in evidenza come la visione soggettiva sia strettamente dipendente dalla struttura dell'io di ciascuna persona, ovvero da quello che viene chiamato il carattere della persona.

In questo modo l'incontro tra la psicologia della Gestalt e ciò che diverrà la psicoterapia della Gestalt permise di mettere in evidenza come il carattere dell'essere umano entri in gioco nella percezione ed organizzazione dell'esperienza relazionale.

Se consideriamo per un attimo il principio di pregnanza, secondo il quale ciò che percepiamo è una forma organizzata al meglio per noi, su di un piano prettamente percettivo, questo vorrebbe dire che non siamo in grado di tollerare la percezione di forme che in qualche modo non ci risultano percettivamente semplici ed esaustive. Passando ad un piano psicoterapeutico, potremmo dire che l'io organizza l'esperienza secondo il principio di "pregnanza" dal momento in cui attua una selezione attiva di ciò che percepisce (attraverso i 5 sensi), al fine di avvalorare la sua particolare visione del mondo relazionale. Questo meccanismo ci spiega come mai due amici possono pensarla diversamente in merito ad un amico in comune o come mai i membri di una famiglia, se gli viene chiesto di descriverla, ne derivano delle descrizioni, talvolta, molto distanti tra di loro.

F. Perls, passando dalla Psicologia della Gestalt alla creazione della Psicoterapia della Gestalt, pose l'accento sul passaggio dalla percezione della realtà alla visione della realtà, dove l'io non può trascendere le leggi della psicologia della Gestalt nell'organizzare l'informazione, ma il modo in cui vi selezionerà gli stimoli dipenderà dalla sua struttura più intima, il carattere.

L'accento posto sulla visione soggettiva del cliente, sulla necessità di riconoscere le emozioni come fondamento dell'attività psichica e sulle implicazioni della Psicologia della Gestalt, presero corpo nel primo libro, "L'io la fame e l'aggressività", in cui l'autore sottolineò il modo in cui l'essere umano, relazionandosi con l'ambiente, ne derivi una visione soggettiva dello stesso e di come il suo relazionarsi vada sempre nella direzione di giustificare la presenza di tali bisogni. Da questa visione dell'essere umano, ne deriverà conseguenzialmente il concetto di *responsabilità* che l'individuo si deve assumere nei confronti della propria esistenza.

Essere responsabili vuol dire, da punto di vista della Psicoterapia della Gestalt, passare dall'agire nel mondo sostenendosi agli altri all'auto sostegno.

Nello spazio psicoterapeutico, il cliente (individuo, coppia, famiglia o gruppo), si appoggia inizialmente al terapeuta, dal momento che entra in terapia e comincia a mettere in atto quei comportamenti e quei modi di pensare che hanno contribuito a determinare l'insorgere della sua sofferenza, senza minimamente considerare che ciò dipende dalle spinte egoiche che ha messo in essere.

Per far sì che il cliente si riappropri di se stesso, ovvero interiorizzi il conflitto, Fritz Perls eliminò totalmente la procedura interpretativa di quanto il cliente sogna o va dicendo, in quanto ciò non avrebbe fatto altro che allontanarlo dal prendersi la responsabilità di ciò che gli sta capitando nel proprio mondo interno e di conseguenza nel mondo esterno.

L'interpretazione viene totalmente eliminata ed introdotto il concetto del qui ed ora, come spazio in cui prende forma la relazione tra terapeuta e cliente in cui ciò che il cliente dice e fa, dipende da ciò che sta pensando e provando emotivamente in quello stesso istante. Non ha nessuna importanza, ai fini terapeutici, che il cliente capisca perché si è comportato in quel determinato modo ma come mai ha messo in atto quei determinati comportamenti (ricordiamo che il comportamento verbale è il più evoluto) e non altri, come mai sta provando quelle emozioni e non altre. Rintracciare il "come mai" significa incontrare la risposta attraverso la conoscenza e il contatto dialogico con le diverse parti di se stesso.

Decade così il modello fiscalista ottocentesco su cui si basava la psicoanalisi e su cui tendono a basarsi altri modelli terapeutici più attuali. Potremmo dire che ad

un effetto non corrisponde una causa, ma una visione soggettiva del mondo. L'interpretazione dei sogni, venne sostituita da Perls, con un metodo di lavoro esperienziale tale da permettere al cliente di integrare le parti di sé che "vivevano" relegate nello sfondo della coscienza. Il concetto psicoanalitico di "fissazione" venne soppiantato da una visione più articolata che andrà sotto il nome di "Gestalt aperta", per indicare un evento che si presenta ripetutamente alla coscienza del cliente con l'obiettivo di trovare una chiusura (soddisfazione di un suo bisogno). Per "Gestalt Aperta" potremmo intendere, con termini a noi più familiari, un "frame dell'esistenza" in cui l'essere umano, non ha provato quella integrazione emotiva nel rispondere alle circostanze ambientali.

Secondo Kurt Lewin l'accadimento psicologico dell'essere umano può essere compreso solo in relazione all'ambiente in cui si è verificato. *Ambiente* che, per la psicoterapia della Gestalt, rappresenta quella variabile da cui non si può prescindere, in quanto è in risposta al come determinate circostanze esterne risuonano internamente all'anima e portano l'io ad elaborare determinati modi di comportarsi.

La percezione dell'ambiente e dei fenomeni fisici ambientali venne descritta ammirevolmente da Franz Brentano, le cui ricerche non passarono inosservate a Fritz Perls che andava cercando di fondare sempre di più la psicoterapia della Gestalt su delle evidenze "biologiche", intese nel senso del funzionamento dell'essere umano.

F. Perls mutuò da F. Brentano i concetti di "fenomeno fisico" e "fenomeno psichico", per indicare come la mente si relaziona al mondo, ovvero in un primo momento la mente ha una percezione fisica del mondo ma poi a questa si sostituisce immediatamente una visione psicologica della stessa.

Ed è quest'ultima che acquisisce rilevanza per l'essere umano. La visione primaria, cioè la visione oggettiva della realtà, regge se l'uomo deve poter prendere delle misure di un abito, ma se deve decidere come realizzare tale abito, immediatamente decade, in quanto la scelta richiama immediatamente l'attenzione dell'io verso il fenomeno psichico che determina ciò che, in questo caso, gli potrebbe piacere di più.

Diviene evidente che l'essere umano vive in un ambiente di cui ha una visione primaria, per così dire immediata, ed una secondaria, mediata dai suoi bisogni. Ed è a questa visione secondaria che l'essere umano fa costantemente riferimento quando riferisce della sua esistenza o quando re-agisce nell'immediato (mediato dalla sua visione del mondo).

Il concetto di Campo apre lo sguardo dello Psicoterapeuta all'ambiente sociale in cui il cliente vive o ha vissuto e a cui riferisce durante il processo psicoterapeutico. Prendendo in considerazione l'ambiente e le circostanze

ambientali, Perls sottolinea l'importanza dell'interazione organismo/ambiente. Ed è proprio in questo spazio interazionale che Perls, Goodman ed Hefferlin collocheranno la loro Teoria del sé.

Sempre di più Fritz Perls si distanzia dalla psicoanalisi e dal comportamentismo, per dare corpo ad un metodo psicoterapeutico in cui l'essere umano sarebbe stato "visto" come tale, nel rispetto del suo reale modo di essere al mondo e non come un qualcosa di approssimativo ad esso.

Nel 1951, ad opera di Perls, Hefferlin e Goodman, viene pubblicato il libro dal titolo "Teoria e pratica della terapia della Gestalt". In questo libro trovano ospitalità le più innovative teorie in ambito psicoterapeutico del XX e XXI secolo. La psicoterapia della Gestalt va così gradualmente prendendo corpo facendo proprie le diverse teorie in grado di supportare quanto accade nell'universo umano (psichico sarebbe riduttivo), al fine di comprendere e mettere a punto un "agire" psicoterapeutico in grado di aiutare il cliente a "guarire" dalla "sua forma" psicopatologica.

Se da una parte la psicoterapia della Gestalt poggia sulle evidenze scientifiche della psicologia della Gestalt, dall'altra integra nel proprio modello le correnti filosofiche dell'esistenzialismo e della fenomenologia.

Per Perls l'esistenzialismo rappresentò, molto probabilmente, il faro acceso nella notte buia delle scienze psicologiche. Prendendo in considerazione il pensiero di Kierkegaard, ritenuto da molti padre dell'Esistenzialismo, che sostenne, o meglio ricordò ai suoi predecessori e contemporanei, che l'essere umano è un essere singolo che crea il suo universo e le sue regole e mise l'accento sempre di più sulla singolarità dell'esistenza umana. Questo, tradotto in linguaggio Psicoterapeutico, vorrebbe dire che il cliente ha una sua esistenza e un suo punto di vista soggettivo su se stesso e sul mondo, che non sono indagabili scientificamente e con il quale lo psicoterapeuta dovrà entrare in relazione, così come intendeva L. Binswanger.

Perls si rifarà ad un altro grande filosofo esistenzialista, Martin Heidegger, il cui pensiero lo guiderà sempre di più verso il mettere in rilievo l'assoluta arbitrarietà dell'essere nel mondo da parte del cliente e di come questa arbitrarietà rappresenti l'amalgama informe dalla cui l'opera creativa porta l'essere umano ad esprimersi nel mondo.

Di fronte al naufragio dell'oggettività al terapeuta rimane il rispetto per la soggettività dell'esistenza, che può essere colta unicamente nelle sue manifestazioni. Perls, chiamando in causa l'espressione dell'essere umano, esegue un'operazione di ribaltamento e di allontanamento dalla logica interpretativa. Diviene fondamentale, per lo psicoterapeuta, avere a che fare con "Il Fenomeno" di memoria Husserliana, ma più precisamente con il

fenomeno inteso nei termini Heideggeriani, ossia con un fenomeno il cui manifestarsi non deve essere sottoposto ad un'opera di riduzionismo scientifico con il fine di andare alla scoperta dell'essenza del fenomeno, ma come espressione del manifestarsi di quell'essere nel mondo, qui ed ora con noi.

Nel contesto terapeutico, per Perls, divenne necessario recuperare il contatto con l'altro. Un contatto che si realizza attraverso una conoscenza corporea, intesa nei termini di Merleau-Ponty, secondo il quale "...lo spazio intorno a noi esiste attraverso il corpo. Il mondo naturale si dà come esistente al di là dell'esistenza dell'essere umano. E proprio partendo da queste premesse, che il sentire emotivo rappresenta il mezzo attraverso il quale il corpo entra in relazione con il mondo circostante, ponendo le basi alla...genesì dell'essere per me". Ovvero, l'essere umano si costruisce l'idea del suo mondo attraverso l'esperienza del suo "ambiente affettivo".

In questo senso l'essere umano, in costante interazione con il mondo, costruisce la sua esistenza basandosi su ciò che acquisisce senso nella sua esistenza dal momento in cui sperimenta amore, odio, rancore, paura, rabbia, invidia e le diverse sfumature del sentimento.

Conoscere attraverso il corpo, diviene sinonimo di conoscenza attraverso le emozioni. Un tipo di conoscenza che seguendo vie analogiche e intuitive, aiuta l'essere umano a costruirsi una visione del mondo, soprattutto quello relazionale.

Quindi possiamo parlare di corpo mediatore tra mondo esterno e mondo interno, ma anche di corpo come attore principale quando di-svela all'io i ricordi più nascosti, mediante l'impiego di tecniche che contemplano il respiro. Per la Psicoterapia della Gestalt, anche il corpo è un tutt'uno con la mente nel concorrere alla costituzione dell'essere umano.

Un corpo che dialoga con la mente la quale, come dice Bertrand Russel, acquisisce una certa autonomia dal cervello, per dare luogo ad un mondo psichico indipendente dal corpo ma con il quale poter dialogare. E questo dialogo sembra che avvenga dentro di noi, in uno spazio infinito di cui la mente è al tempo stesso creatrice e abitatrice. Uno spazio in cui prendono vita miti familiari, personali e sociali. Uno spazio in cui i pensieri, come pianeti, seguono le orbite dei propri bisogni e dei loro modi di soddisfarli.

La Psicoterapia della Gestalt si basa anche su modelli teorici mutuati da altre discipline, in quanto l'attenzione principale è l'essere umano e il suo mondo.

Il concetto di autopoiesi, coniato da Huberto Maturana per indicare in biologia un sistema che si auto definisce continuamente, cioè che si sostiene e si riproduce dal suo interno, è stato accolto dalla Psicoterapia della Gestalt per la sua implicazione psicologica nel definire un sistema psichico che si auto

definisce attraverso la continua ricerca di soddisfare quei suoi stessi bisogni, al fine di continuare ad auto definirsi come tale. Se una persona non avesse quei suoi peculiari bisogni e non mettesse in atto quei suoi peculiari comportamenti per soddisfarli, sarebbe un'altra persona.

Su di un piano psicopatologico si direbbe che l'io, per giustificare la sua visione del mondo, e quindi i suoi bisogni, deve rintracciare nel mondo alcune informazioni necessarie alla sua stessa esistenza, così come, per esempio, nel caso del pensiero paranoico, l'io andrà in cerca di pericoli di ogni genere che giustificano il suo essere paranoico. L'io si auto definisce continuamente in risposta al mondo circostante.

Oltre alla biologia, la psicoterapia della Gestalt porta la sua attenzione anche ai miti, in quanto parti portanti della struttura psichica, così come ci ha mostrato l'opera di J. Campbell. La psicoterapia è anche un incontro con la mitologia personale del cliente che, da un livello intrapsichico, viene trasportata nello spazio tridimensionale della rappresentazione teatrale, o dello spazio immaginativo, dove mito e il suo custode si incontrano all'interno di un dialogo che dischiuderà alla consapevolezza.

Per concludere, ricordiamo che, l'impianto teorico della psicoterapia della Gestalt non è autoreferenziale al suo creatore, ma è un sistema teorico aperto in grado di accogliere al suo interno quelle teorie in grado di supportare l'agire terapeutico. In questo senso, la psicoterapia della Gestalt rappresenta, nel suo insieme, un modello articolato in cui gli aspetti biologici, psicologici e sociali, trovano spazio nell'indicare la direzione migliore all'azione terapeutica stessa. Per questa sua profondità e ampliamento di vedute, teoriche ed esperienziali, la psicoterapia della Gestalt trova il suo ambito di applicazione in tutte quelle situazioni in cui si presenti un conflitto, sia esso a livello intrapsichico che a livello relazionale: coppia, famiglia e gruppo (di lavoro, scolastico ecc.).

La psicoterapia della Gestalt è sempre all'avanguardia nel recepire i cambiamenti che avvengono nella società e come questi contribuiscono a determinare certi cambiamenti a livello di espressione psicopatologica.