



ASSOCIAZIONE
XPERIENCE

LA TERAPIA DELLA GESTALT

Dott. Giandomenico Bagatin

Uno dei grandi spartiacque della storia della psicologia è la nascita del primo laboratorio di psicologia scientifica fondato da Wundt a Lipsia nel 1879, alla quale si può ricondurre l'intero filone razionalista della psicologia, sfociato prima nel comportamentismo e nella teoria del condizionamento (Pavlov, Watson, Skinner) e oggi negli approcci più rigidamente cognitivo-comportamentali. In questa visione di stampo sostanzialmente deterministico potremmo ricondurre estremizzando la vita dell'individuo a una complessa interazione di stimoli ambientali e risposte comportamentali. L'ambiente è fortemente determinante sul comportamento della persona. L'intervento psicoterapeutico è prevalentemente esterno, nel senso di un professionista che fornisce strumenti più adattivi e funzionanti ad un paziente.

Contrapposti ai teorici dell'apprendimento dall'ambiente, ma per certi versi ugualmente legati all'approccio razionalista/interpretativo, sono gli innatisti, per i quali esiste una forte predisposizione individuale ai comportamenti, eventualmente modulata dai vissuti dell'infanzia, che resistono alle perturbazioni ambientali. Il mondo interno della persona, potremmo dire, va un po' per conto suo. In questa corrente possiamo situare senz'altro i freudiani ortodossi.

Più o meno nello stesso periodo di Wundt, Franz Brentano, perlopiù scomparso dai testi ufficiali, scrive "La psicologia dal punto di vista empirico", sostanzialmente l'inizio dell'approccio empirista (legato all'esperienza) alla psicologia. A questo filone si possono ricondurre gli approcci umanistici alla terapia, tra i quali senza dubbio la Gestalt, caratterizzati da un nucleo fondamentale: la presenza dell'intenzionalità. Posizione integrata tra il comportamentismo e l'innatismo (dov'è c'è intenzione ma inconscia), la psicologia umanistica concepisce un'interazione attiva tra un mondo interno in costante movimento e il contatto con il mondo esterno.

All'interno della psicologia umanistica si è sviluppato un approccio di tipo fenomenologico-esistenziale, ad esempio nella terapia centrata sul cliente di C. Rogers, nel quale possiamo di fatto inserire la Gestalt.

Ma cosa sono la fenomenologia e l'esistenzialismo?

L'esistenzialismo è una corrente filosofica piuttosto complessa e articolata. Perls fa senz'altro riferimento al concetto di esistere, cioè essere nel tempo, come la capacità di scegliere responsabilmente (nel senso di capacità di rispondere) e consapevolmente, pur all'interno di innegabili condizionamenti, soprattutto nelle micro scelte di ogni giorno (potremmo ricondurre con qualche forzatura questo elemento all'aforisma di J.P. Sartre "l'importante non è ciò che gli altri ci fanno, ma ciò che noi facciamo con quello che gli altri ci fanno").

La fenomenologia è una modalità di indagine nella conoscenza dell'uomo, secondo la quale per Perls non è necessario (oltre ad essere impossibile) spiegare con nessi logici di causa ed effetto le dinamiche della psiche: per essere terapeuticamente trasformativi è sufficiente analizzare, il

più possibile dal punto di vista del paziente, i fenomeni che abbiamo davanti ("ho gli occhi e non ho paura di guardare" diceva Perls); di qui l'atteggiamento del terapeuta in Gestalt, che per essere realmente efficace deve usare sé stesso nella relazione con il paziente, ed è strumento di crescita nella misura in cui è consapevole di quello che sente e di quello che fa nel qui e ora. In questo modo il terapeuta fornisce al cliente, attraverso i suoi feed-back, un modo per entrare in contatto con parti di sé occultate alla consapevolezza, e farne creativamente qualcosa. In questo senso il terapeuta affianca e aiuta il cliente, ma è quest'ultimo che lavora. La terapia non spiega oggettivamente nulla, non dà giudizi: è sempre il cliente (e il suo "medico interno" per usare le parole di J.E. Upledger) a sapere quello di cui ha bisogno, e molte richieste di spiegazione razionale sono un modo difensivo per allontanarsi dal qui e ora, dove lo si invita a tornare ("che cosa stai sperimentando in questo momento", "ora sei consapevole di...").

Perls intende insomma il pensiero e la razionalità in senso biologico: come strumenti per agire nel mondo, una mappa per muoversi in un territorio di bisogni, ossia Gestalt (forme) da chiudere, "unfinished business", affari irrisolti; figure, ossia bisogni dell'organismo, che nel qui ed ora emergono dallo sfondo esigendo un completamento, pena uno spreco di energia e un irrigidimento del sistema che, naturalmente, tende al movimento e alla fluidità.

Proprio in questo punto c'è un altro fondamento dell'approccio gestaltico, il principio dell'autoregolazione organismica (Goldstein, 1939): l'uomo tende naturalmente a svilupparsi e diventare quello che è, ma è ostacolato dagli schemi di pensiero e comportamento rigidi e immutabili; tutte le tecniche sono fondamentalmente rivolte a sbloccare la gamma delle possibili esperienze per ristabilire il naturale e sempre nuovo fluire del vivere e del conoscere.

Il movimento dell'esperienza del vivere è legato al dialogo tra le diverse polarità dell'individuo; in ogni momento le decisioni sono legate a un (sano) conflitto tra diverse istanze e diversi bisogni contrapposti che esigono un dialogo, un compromesso o nel caso migliore una sintesi; voglio la torta alla crema, voglio essere magro e attraente. La stessa conformazione del sistema nervoso centrale reca in sé un conflitto da mediare, che tutti conoscono bene, tra un polo istintuale, che potremmo collocare nel sistema rettiliano, un polo emotivo, che potremmo localizzare nel sistema limbico, e una corteccia che presiede alla razionalità.

Il pensiero, utilissima arma biologica dell'uomo che ne ha determinato la straordinaria riuscita in senso evolucionistico, può sclerotizzare i conflitti, giungendo ad enfatizzare una polarità schiacciando l'altra; ad esempio in una persona si può sviluppare una forte sconnessione tra il pensiero e la consapevolezza e ciò che sente.

E' questo il motivo per il quale si sono sviluppate terapie di tipo catartico, spesso centrate sul corpo, legate alla semplice espressione delle emozioni, che però la Gestalt non giudica di per sé sufficienti ad innescare un cambiamento duraturo. A ciò concorre senza dubbio la funzione sana del pensiero, cioè la capacità creativa di costruire, in senso scientifico ma anche mitologico-narrativo, mappe sempre più articolate ed efficaci per esplorare empiricamente il territorio.

L'obiettivo del "pelare la cipolla", metafora utilizzata da Perls per il percorso di terapia che non è una terapia del profondo, ma va verso il profondo, è l'integrazione delle diverse polarità dell'organismo. Il nocciolo di una terapia efficace non è tanto quello di avere una spiegazione efficiente, in termini di causa ed effetto, di ciò accade dinamicamente nell'individuo, ma anzi sta nella ricerca di un "amalgamarsi", che l'analisi impedisce, nel terzo spazio fenomenologico, quello tra terapeuta e cliente, che J.E. Upledger definisce "spazio della guarigione".

Il disagio

Un modo per definire alcuni tipi di disagio psichico è l'essere a contatto "nudo" con il sentire e la consapevolezza del mondo, senza difese, come accade in un certo senso nella psicosi, e come un tempo accadeva nel rito iniziatico degli sciamani: è evidente, in questa accezione, volutamente

metaforica, che il pensiero, anche quando appare come difesa rigida, come meccanismo caratteriale compulsivo, come illusione, ha una funzione sana, anzi vitale, nel senso biologico del termine.

E' altrettanto evidente come un'efficace presenza terapeutica, con un terapeuta che svolge la funzione di facilitatore anziché di onnipotente maestro, sullo stesso piano del cliente (perché come lui è immerso nel dolore indissolubilmente legato alla vita) nonostante i suoi tentativi di metterlo nella polvere o su un piedistallo, possa aiutare davvero le persone a rendere le difese, le mura del proprio castello, più permeabili e confortevoli.

E quindi a iniziare a diventare ciò che realmente sono.

E quindi a ritrovare la capacità di riuscire a fluire in modo armonico, naturale, efficace nel grande fiume dell'esistenza, senza resistergli inutilmente e senza esserne sommersi prima del tempo.

A S S O C I A Z I O N E

X P E R I E N C E