

Psicoterapia e Gestalt



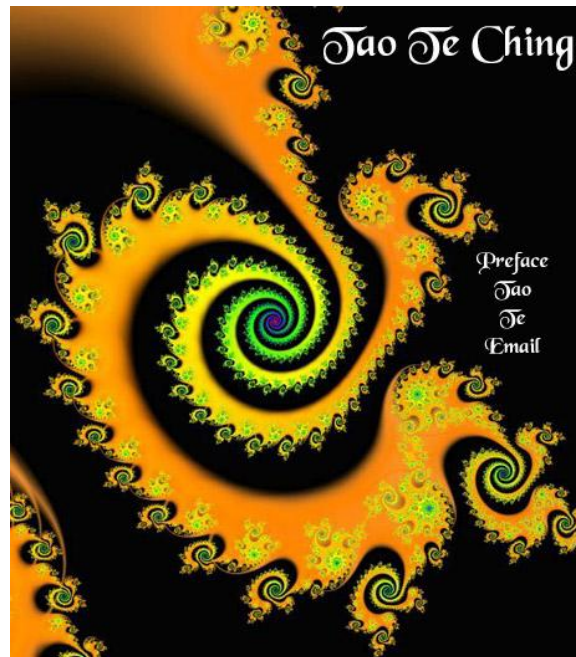
Gestalt

- La motivazione che spinge un paziente ad iniziare un percorso terapeutico consiste nel tentativo più o meno consapevole di dare significato alla propria vita esprimendone soggettivamente il senso.



Crisi

- Il terapeuta attraverso la terapia genera nel paziente una “crisi”. La parola crisi vuole esprimere il significato di cambiamento e separazione e si collega a quello di scelta. Indica pertanto la ristrutturazione del campo percettivo dovuto all’insorgenza di nuovi e antichi bisogni allontanati dalla coscienza e provenienti da parti del sé che improvvisamente richiedono un’attenzione adeguata in vista di un’organizzazione di una nuova Gestalt.



- Indipendentemente dalla durata della terapia, è necessario che il primo intervento sia mirato alla consapevolezza del significato del sintomo che racchiude simbolicamente il senso nel mancato accordo tra le parti del sé o il livello possibile di coesistenza tra il sé e gli introietti raggiunto attraverso la preziosa attività del pensiero intuitivo (insight) al servizio dell'adattamento.

Fasi di una seduta psicoterapeutica della Gestalt

- **Seduta:** fase iniziale in cui il paziente viene indotto dal terapeuta a entrare in relazione con il proprio problema
- **Identificazione:** il paziente deve immaginare di avere dinanzi a sé seduta su una sedia vuota la persona che genera il problema (una madre che ha difficoltà relazionali con la figlia immaginerà di avere dinanzi a sé seduta su una sedia vuota la figlia e identificandosi con lei entrerà in contatto stretto con i propri problemi)
- **Qui e ora:** il paziente dopo la fase dell'identificazione sperimenta il problema nel presente. Le esperienze irrisolte rappresentano forme (gestalten) aperte, irruzioni nel passato, continue interferenze nel comportamento presente. Il terapeuta aiuterà pertanto il paziente a rivivere la carica emotiva mai vissuta favorendone l'espressione.

Decalogo e pratica terapeutica

- Il decalogo proposto dalla psicoterapia della Gestalt può essere considerato un sentiero da percorrere lungo tutto l'arco di una psicoterapia, una direzione indicata dal terapeuta che accompagna il paziente proponendogli di immergersi nell'immensa risorsa fornita dal proprio sè



Decalogo

- **Vivi adesso**
- **Vivi qui**
- **Prendi piena responsabilità dei tuoi pensieri**
- **Smetti di immaginare (fantasie di evasione)**
- **Smetti col pensiero superfluo**
- **Arrenditi allo sgradevole**
- **Esprimi**
- **Arrenditi ad essere quello che sei**
- **Accetta nessun devi o non devi altro che il tuo**
- **Metti attenzione su quello che c'è**

Shepard in Carotenuto, Discorso sulla metapsicologia

- Gestalt è una parola tedesca che implica totalità. Essa si avvicina per molti aspetti al Tao orientale e riconosce che figura e sfondo sono un tutto unico e inseparabile a meno di non perdere il loro significato individuale o distruggere la totalità precedente. Il pesce non ha senso senza il mare, così come la notte senza il giorno.Gestalt in questo senso è antica quanto l'antico simbolo cinese Yin e Yang, dove ciascuna parte definisce l'altra e tutte e due sono necessarie per completare il tutto.

