

# TEORIA E TECNICA DEL COUNSELLING GESTALTICO

di Sergio Mazzei

Se per vivere “adesso”  
devo aspettare di non essere più nevrotico  
non mi basterebbero dieci vite  
(Memo Borja, Gestaltista messicano)

Nel dizionario di psichiatria di Hinsie e Campbell il counselling viene definito come una forma di “psicoterapia d’appoggio o rieducativa” e si riferisce al trattamento di problemi comportamentali che non sono a rigore classificabili come malattie mentali (p.e. problemi professionali, scolastici, educativi, matrimoniali, di relazione, ecc.). Ciò limita la possibilità di lavorare con quei disturbi che per la loro natura rientrano nel quadro della psicopatologia e che rimangono pertanto esclusivo campo psicoterapeutico.

Intendo qui esporre le linee generali di lavoro del Gestalt Counselling che si ispira alla teoria e tecnica della psicoterapia della Gestalt.

Per Rogers “il punto focale è l’individuo, non il problema. Lo scopo non è quello di risolvere un problema particolare, ma di aiutare l’individuo a crescere affinché possa affrontare sia il suo problema attuale che quelli successivi in maniera più integrata”. Secondo me un lavoro di formazione al counselling, in accordo con Rogers, non va inteso come una sorta di istruzione al come si interviene con questo o quel problema ma piuttosto come un addestramento all’intervenire sul cliente per fornirgli una “esperienza significativa” nell’osservazione di sé che gli permetta di divenire maggiormente consapevole della sua propria forma, modello, soggettività, ovvero della sua “Gestalt”.

Ancore Rogers dice che “Questa nuova terapia dà maggiore peso ai fattori emotivi e del sentimento, che non agli aspetti intellettuali della situazione ...”

E anch’io, con Rogers, non credo a una sorta di “bagaglio tecnico” che possa sostituire il talento, la sensibilità e le capacità umane di relazione e contatto di un counsellor. Credo che se anche si acquisissero tutte le informazioni di questo mondo riguardo alla teoria e tecnica del ciclo del contatto e dell’intervento sui suoi disturbi, qualora l’operatore non fosse realmente “calato dentro”, immerso nella relazione che va a stabilire con il cliente, difficilmente si potrà ottenere qualcosa di più che un mero placebo o “cerotto psicologico”.

Krishnamurti, un saggio indiano, raccontava la storia di un diavolo che era andato a fare un giro sulla terra con un suo amico: a un certo momento videro un uomo che raccoglieva da terra qualcosa che era caduta al diavolo. Allora l’amico disse al diavolo che doveva stare più attento perché l’uomo aveva raccolto un frammento di Verità, ma il diavolo, per nulla turbato rispose:

"Stai tranquillo, non succederà nulla: gli uomini la organizzeranno e la sistematizzeranno. Non c'è da preoccuparsi, non se ne faranno niente".

Il senso quindi sta nel crescere come individuo piuttosto che nell’apprendere questo o quello strumento.

Detto questo vado ad esporre quanto personalmente faccio durante le mie sedute individuali e di gruppo. Voglio sottolineare che al di là delle varie tecniche e modalità d’intervento specifiche della

dinamica di gruppo (group process), generalmente all'interno dei gruppi di fatto si lavora individualmente con il cliente e pertanto valgono le tecniche di base.

## PREMESSA

Quando entro in contatto con un cliente sia per una prestazione di counselling che di psicoterapia, il primo scopo che mi prefiggo è di aiutarlo a sviluppare maggiormente la consapevolezza di sé. Sono convinto che questo fatto sia di primaria importanza e decisivo nella crescita personale così come nel trovare soluzioni ai propri problemi.

Un secondo scopo è quello di aiutarlo a sviluppare la sua "capacità di risposta", la sua responsabilità affinché possa attraverso di essa modificare il proprio atteggiamento di fronte ai vecchi problemi e trovare nuove risposte ad essi.

In accordo con la suddetta premessa, più che tendere all'eliminazione dei sintomi, mi preoccupo quindi di renderli più accettabili anche se in una certa misura attraverso l'applicazione delle varie tecniche e lo sviluppo della consapevolezza del cliente, mi propongo altresì di aiutarlo a diminuirne l'impatto durante il corso del processo terapeutico.

Schematicamente nel processo terapeutico individuo tre scopi principali:

1. SVILUPPO DELLA CONSAPEVOLEZZA
2. SVILUPPO DELLA RESPONS-ABILITY ("ABILITÀ DI RISPONDERE")
3. MODIFICA DELL'ATTEGGIAMENTO E DEL COMPORTAMENTO

Il mio approccio personale al lavoro di counselling prevede l'applicazione di una sequenza terapeutica che attraversa alcune fasi: osservazione, esplorazione, valutazione ed intervento con l'applicazione di tecniche derivate principalmente dalla psicoterapia della Gestalt, dalla teoria della relazione d'oggetto, dalla bioenergetica e body work e dalla meditazione.

## SEQUENZA DEL PROCESSO DI COUNSELLING

- A) ASCOLTO DELLA STORIA E INVITO ALLA CONSAPEVOLEZZA
- B) OSSERVAZIONE DELLE AUTOINTERRUZIONI
- C) INDIVIDUAZIONE DELLE POLARITÀ
- D) VALUTAZIONI DIAGNOSTICHE
- E) SCELTA DELLA TECNICA

### (A) ASCOLTO DELLA STORIA E INVITO ALLA CONSAPEVOLEZZA

Si lascia parlare il cliente, cercando di interrompere il meno possibile ed intervenendo per offrire sostegno laddove fosse necessario (in particolare durante il primo colloquio).

Il cliente deve imparare a osservarsi nelle sue diverse manifestazioni e a prestare attenzione a ciò che sperimenta mentre parla della sua esperienza. Gli fornisco delle indicazioni affinché possa divenire maggiormente consapevole e in modo particolare della sua esperienza cognitiva, emotiva e corporea.

1) L'aspetto cognitivo si riferisce all'attività del pensiero e al modo in cui questo può essere tradotto in parole. Comprende anche l'aspetto immaginativo come le immagini visive. Per esempio il cliente chiude gli occhi ed ha la fantasia di una spiaggia o ha un ricordo. Possono esserci anche immagini olfattive o acustiche anche se emergono più raramente.

2) L'aspetto emotivo è quello degli affetti: rabbia, tristezza, paura, gelosia, gioia, risentimento, delusione, ecc.

3) L'aspetto corporeo è quello delle sensazioni fisiche: caldo, freddo, formicolii, tensione o rilassamento. Inoltre vi è l'aspetto motorio come la percezione del movimento e ciò include sia i movimenti volontari che quelli involontari. Anche la percezione statica del proprio corpo quando questo non si muove rientra in questo livello di consapevolezza. Per esempio si sente il proprio braccio dietro la schiena anche quando questo non si muove.

Il cliente deve allenarsi ad essere presente, in contatto con la propria triplice esperienza e consapevolezza.

Gli domando pertanto: "Cosa provi mentre racconti ora di questi fatti?", "Che emozione sperimenti?", "Cosa provi fisicamente?", "Ti viene in mente qualcosa, magari un ricordo, mentre parli della tua esperienza?"

Nelle sedute successive si può cominciare chiedendo semplicemente informazioni sulla sua condizione: "Come va? ..." riportando altresì la sua attenzione sulla sua esperienza del "qui e ora".

## (B) OSSERVAZIONE DELLE AUTOINTERRUZIONI

Il "sé" è definito dai gestaltisti come un complesso sistema di contatti necessario per l'adattamento in un campo difficile e viene sottolineato come la nevrosi sia la pacificazione prematura dei conflitti, o in breve, come dice Perls "il trionfo sul sé". Il senso è che quando interrompiamo prematuramente la manifestazione dei conflitti, magari per evitare la sofferenza o per la paura di perdere, inibiamo la creatività del sé, il suo potere di assimilare il conflitto e di formare una nuova Gestalt. Il sé non viene inteso come un'istanza psichica (tipo l'Io) ma come un "processo di adattamento creativo" che ha a che fare con la capacità che un individuo ha di essere in contatto con il momento presente e di incontrarsi in modo vitale con la propria realtà interna ed esterna ed è appunto ciò che permette l'adattamento creativo.

Nella nevrosi il potenziale creativo del sé è inibito e i bisogni dell'individuo sono frustrati. Vi è l'incapacità di concepire la situazione come qualcosa che può comunque cambiare e si è portati a credere che l'influenza del passato non sia modificabile e ci si rassegna "congelando" il conflitto. In questo modo si manifesta il meccanismo della "autointerruzione" dell'attività del sé.

Nell'attività di counselling ci si trova frequentemente davanti a questa inibizione del potenziale creativo. L'autointerruzione è il meccanismo che Perls sostiene essere all'origine della nevrosi.

In riferimento ai tre aspetti della consapevolezza abbiamo tre tipi di autointerruzione:

### INTERRUZIONI DEL CORPO

A livello corporeo si deve osservare e promuovere nel cliente un processo di consapevolezza su com'è la sua respirazione, come è organizzato il suo corpo, quali sono i suoi modelli di movimento e in che relazione sono questi movimenti e il respiro con le emozioni. Inoltre lo si aiuta ad esplorare e a lasciare andare ciò che vuole accadere nel corpo, a comprendere quale impulso motorio è presente e a quale contesto si lega.

### INTERRUZIONI DELL'EMOZIONE

In che modo il cliente trattiene alcune emozioni? Quali non si permette, evita di vivere, sperimentare ed esprimere? Come mai questo accade? Erano vietate tale emozioni in passato? E queste emozioni con cosa e con chi sono in relazione?

Si esplorano le connessioni delle sue emozioni con l'ambiente a cui si riferiscono:

(Cliente): “Sento rabbia ...”

(Counsellor) “Per cosa e verso chi ...?”

### INTERRUZIONI DEL PENSIERO

Quali sono i suoi pensieri, e quali non si concede? Di cosa evita di rendersi conto? Quali sono le sue “aspettative catastrofiche?”

Qualora il cliente si trovasse in uno stato di impasse, per aiutarlo a divenire più consapevole della propria triplice esperienza si possono usare alcuni stimoli che chiamo "passi di transizione", ovvero lo si aiuta ad esprimersi con:

parole

immagini

suoni

gesti o movimenti

Per es. gli si chiede: “C’è forse una parola o un’immagine che può venirti in mente davanti a questo problema?”, o “Se emettessi un suono o facessi un qualche gesto come sarebbe? ...”

### (C) INDIVIDUAZIONE DELLE POLARITÀ

Di ogni verità è vero anche il suo contrario

(Proverbio Cinese)

Le polarità, il dualismo, sono caratteristiche psicologiche del genere umano. Anche i Polster parlano di “Polarities“ da integrare e, in effetti, ricalcano la classica posizione Hegeliana della tesi-antitesi-sintesi o di integrazione del dualismo nel Tao. In ogni uomo è presente un doppio aspetto, un “dottor Jekyll e un Mr. Hyde”, un lato “Ombra”, cioè una parte rifiutata, negata e un lato “Anima-Animus”, per dirla con Jung, che rappresenta l’aspetto trascendente, ideale. Normalmente queste due parti sono in conflitto, il lato “negativo” non viene accettato: non mi piaccio se sono debole, se ho paura, se fallisco, se sono solo, se ho desideri omosessuali, se sono stato aggressivo, arrogante, se ho sbagliato, ecc. Il Top dog, cioè il nostro torturatore interno, non ci permette di accettare queste manifestazioni. Esso è il risultato dell’insieme dei condizionamenti che abbiamo subito dalla nostra nascita da parte del nostro ambiente familiare e sociale ed agisce su di noi con le sue critiche ogni volta che ci discostiamo dal suo ideale di “come dovremo essere”. Naturalmente questo è una causa primaria dei nostri disagi. Non si è mai soddisfatti e non usciamo dal conflitto. Noi abbiamo dei problemi solo perché crediamo in essi e accettiamo le idee che li sostengono. I nostri orientamenti affettivi, le nostre preferenze emotive fanno in modo che, come dice Jasnos "l'orizzonte ha sempre un al di là, la strada è sempre lunga, ogni sentimento ha il suo opposto e l'insoddisfazione è immanente". Negare la negatività è l'essenza della nevrosi.

Nel counselling Gestaltico si lavora per riconoscere ed accettare la negatività, per orientare l’individuo verso una condizione di “indifferenza creativa” che non giudica e che permette l’attuazione del processo di autoregolazione organismica, ovvero l’intrinseca capacità dell’uomo di curare se stesso e in grado di eliminare il conflitto nato dalla falsa rappresentazione che si ha di sé. Lo stesso Perls proponeva l’attivazione di una condizione di pura e semplice consapevolezza, una sorta di “punto zero” che potesse sperimentare entrambi i lati della propria manifestazione, senza aver il bisogno di risolverne le differenze; sperimentare gli opposti senza volerli eliminare, superando in questo modo l’eterno dualismo tra le polarità. Egli invitava ad essere un “testimone imparziale” e a prestare una “nuda attenzione”, priva di giudizio alla propria manifestazione, poiché così facendo, si dà luogo, dice Perls, a una sorta “di conflitto creativo che invita alla crescita, al

cambiamento, all'eccitazione, all'avventura di vivere".

Anche lo stesso Freud sosteneva che una terapia si conclude quando il cliente diviene consapevole che quei suoi problemi che considerava inaccettabili in realtà sono accettabili.

Nel counselling Gestaltico bisogna sviluppare una sorta di "fiuto" delle parti in conflitto presenti nel cliente, e la capacità di renderle chiare e ben distinte. Le principali polarità sono, come abbiamo visto, quelle tra Top-dog e Under-dog, ovvero tra la parte critica e colpevolizzante e l'altra di vittima debole e impotente, tra indipendente e dipendente, tra forte e debole, coraggioso e vile, chiaro e confuso, fiducioso o sospettoso, bello e brutto, sé e altro, ecc.

Riuscendo a far lavorare il cliente all'integrazione delle sue polarità, ovvero aiutandolo a concedersi di essere l'uno "e" l'altro, piuttosto che l'uno "o" l'altro, si diminuisce la sua ansietà di fondo di "essere sbagliato".

Nella "teoria paradossale del cambiamento" Beisser afferma che "solo accettando di essere ciò che si è, si può cambiare" e ricordo che anche Perls sosteneva che "Io sono quello che sono e non posso fare a meno di essere ciò che sono".

#### (D) VALUTAZIONI DIAGNOSTICHE

Per poter procedere all'applicazione delle tecniche gestaltiche compio una preliminare valutazione diagnostica. Oltre all'Enneagramma, insegnamento troppo complesso e vasto per poterne parlare in questo contesto, utilizzo uno schema che si riferisce a quello della teoria delle relazioni oggettuali e in particolare alla classificazione di Kernberg.

Ricordo che queste indicazioni si riferiscono in generale al trattamento dei disturbi gravi per i quali è più opportuno un intervento psicoterapeutico piuttosto che di counselling. Tali suggerimenti rimangono comunque validi come indicazioni generali.

Secondo questa classificazione è importante valutare cinque cose:

##### 1) La forza dell'Io.

Ci si deve chiedere quanto il cliente riesce a tollerare l'ansia. Quanta ansia riesce a muovere liberamente e come reagisce quando arriva? Molta ansia significa poca forza dell'Io. Bisogna inoltre valutare in che modo egli governa le proprie emozioni. Per esempio: deve sempre agire la rabbia e come lo fa? E' distruttivo? E come reagisce alla paura? Lo terrorizza o è in grado di accettarla e di convivere? E per la tristezza, riesce a sostenerla o lo mortificherebbe eccessivamente facendolo precipitare in uno stato di disperazione?

Non dimentichiamo che nella Terapia della Gestalt le "resistenze" non sono necessariamente viste come qualcosa di decisamente negativo. Esse sono il sistema migliore che l'individuo ha trovato per sopravvivere in un ambiente difficile. Non bisogna quindi pensare di poter intervenire all'abbattimento di esse senza una previa e accurata valutazione delle capacità di risposta del cliente.

##### 2) Le paure corporee primitive.

Nei borderline per esempio vi sono molte di queste paure: paura che il corpo vada a pezzi, che si cada senza fine, che si collassi, che si crolli, ecc.. Se sono presenti paure di questo genere non esercito alcuna pressione e mi limito a dare sostegno e a creare un "framework", cioè un programma di riferimento: "Ora è così, tu hai molta difficoltà a cambiare. Vedi se puoi accettarlo. Io credo che con piccoli passi, ogni volta sarà un po' meglio". Secondo me il cliente non va spaventato ma piuttosto incoraggiato a confidare sulla sua intrinseca capacità di trattare con i propri problemi.

### 3) I sintomi.

Come sopra bisogna valutare la presenza e il grado delle difficoltà del cliente.

Ha fobie, rituali ossessivi, manie, depressione, attacchi di panico, ecc.?

E' necessario intervistare ed esplorare le risposte del cliente alle proposte di lavoro: "Come vedi la possibilità di entrare in contatto con questo o quel problema? Ti va bene? Quando vuoi, se ti sembra troppo, possiamo interrompere".

In generale "chiedo il permesso del cliente" per lavorare ai suoi problemi. Credo che ciò gli trasmetta il senso di essere lui stesso a decidere della propria vita e quindi a responsabilizzarsi e non ultimo di sentirsi accettato e rispettato.

### 4) Le difese primitive.

Se si tratta di repressione va bene, ma quando si è in presenza di un meccanismo di scissione, con l'idealizzazione esagerata, l'ipersvalutazione, la proiezione, ecc., bisogna stare più attenti. Queste sono difese primitive e richiedono che il cliente prima si rilassi. Bisogna sviluppare la relazione e aumentare la sua fiducia. Successivamente si potrà gradualmente fare dei commenti o delle osservazioni sul suo atteggiamento.

### 5) La situazione delle relazioni oggettuali.

A livello esterno: che relazioni ha il cliente con il mondo? Ha amici? Partner? E di che qualità sono queste relazioni? Che rappresentazione ha degli altri?

I borderline per esempio sono spesso molto isolati e non hanno relazioni soddisfacenti.

A livello interno: com'è il suo mondo oggettuale interno? E' ricco? Articolato? O è vuoto?

Conoscere meglio il cliente significa fare delle discriminazioni diagnostiche.

E' dunque molto importante fare una valutazione di tutto ciò prima di approfondire il lavoro.

## (E) SCELTA DELLA TECNICA

Nel counselling gestaltico si lavora in modo particolare per favorire l'espressione e per l'elaborazione e chiusura delle situazioni incompiute (unfinished business) provenienti dal passato, le cosiddette "gestalt aperte".

In ognuno di noi sono presenti molte di queste situazioni inconcluse: vecchie rabbie e rancori, ricordi di vergogne e umiliazioni subite e non "digerite", malinconie, rimorsi, atteggiamenti presi e di cui ci si è pentiti, idee di sé, ecc.

Si deve aiutare il cliente, attraverso una operazione catartica, a "far uscire fuori", a esprimere tutto ciò "che non può essere detto", ciò che per svariati motivi, tra cui pesanti auto-giudizi, è inespresso. Per avviare questo processo ogni counsellor usa il proprio stile personale: si può essere frustranti o sostenenti, distaccati e indifferenti, fruganti, rispecchianti, ecc., e tutto ciò allo scopo di attivare la consapevolezza del processo interno del cliente e aiutarlo a raggiungere l'insight del "modo in cui si usa".

A causa della sua presunta impotenza a cambiare, spesso il cliente delega completamente al counsellor la soluzione dei propri problemi, come se il counsellor fosse investito di un misterioso potere taumaturgico che a prescindere dal grado di gravità del problema può intervenire senza che lui (il cliente) debba fare nulla per cambiare la propria situazione.

Non è raro che il cliente chieda "consigli" o un "aiuto" su come deve fare per affrontare una certa situazione per la quale si considera troppo inadeguato, debole o incapace. In tale atteggiamento possiamo notare la presenza di quella illusione che qualcun altro possa intercedere per te, davanti agli uomini o a Dio, assumersi la responsabilità di te e per te, in modo che non debbano essere compiuti quegli amari (talvolta) e duri passi che portano all'evoluzione personale e allo sviluppo della propria "capacità di rispondere" ("respons-ability").

Quando un counsellor si trova ad avere a che fare con tali situazioni di delega, oltre che frustrare l'aspettativa di rimanere passivo del cliente, deve trovare dei modi per riattivare il potenziale

creativo del suo sé, allo scopo di promuovere il suo "risveglio" e di metterlo in contatto con la sua "forza" intrinseca, la sua "respons-ability" ovvero quella capacità naturale, "omeostatica", di "avere a che fare", di "trattare" con i propri problemi.

Per dirla con Perls: "Applichiamo abilmente una dose di frustrazione sufficiente a costringere il paziente a scoprire la propria strada, a scoprire le proprie possibilità, il proprio potenziale, e a scoprire che quel che si aspetta dal counsellor può benissimo farlo anche da solo".

Per attivare il potenziale creativo del cliente, nel counselling gestaltico si può far uso di tecniche "repressive" come il frustrare le attività di evitamento del presente e di distrazione dalla consapevolezza. I "fitting-games", ovvero i "giochi di adattamento" che Perls chiamava "cacche di gallina, toro ed elefante" (a seconda del peso) sono razionalizzazioni e attività manipolative di vario genere. Il cosiddetto "bla-bla" dei giochi di società. Nella seduta di counselling si deve limitare questo atteggiamento di "conversazione" e favorire piuttosto quello dell'auto-osservazione. Le elusioni dalla presa di contatto con la propria esperienza hanno generalmente a che fare con quei sentimenti che sottendono l'evitamento stesso come la paura, la tristezza, l'imbarazzo, la rabbia, ecc. e che determinano poi l'assunzione di atteggiamenti stereotipati.

In questi casi si chiede al cliente di prestare attenzione a ciò che sperimenta di fatto e non a ciò che "vorrebbe o dovrebbe provare": come sta fisicamente? Che emozione sta vivendo? Cosa pensa?

Le tecniche "espressive" hanno lo scopo di favorire l'aumento della consapevolezza e del "potere" personale del cliente. Attivare il potenziale creativo del cliente significa farlo divenire consapevole della sua capacità di avere un buon contatto con il suo ambiente, del suo essere in grado di manifestarsi in modo non stereotipato o di routine e della sua capacità far fronte a tutte quelle novità che in ogni momento si presentano nella sua vita, senza dover necessariamente accettare passivamente tutto ciò che non gli torna semplicemente adattandosi.

Vi sono molte tecniche che permettono lo sviluppo di questa capacità. Ne elenco alcune tra le principali

## CONTINUUM DI CONSAPEVOLEZZA

La pratica elettiva usata dalla Gestalt per realizzare questo scopo è quella del "continuum di consapevolezza" a voce alta, dove si presta attenzione a tutto ciò che sorge nel "qui e ora". Con questo esercizio si può divenire maggiormente consapevoli dei propri costrutti interni e li si può esprimere verbalmente. E' una sorta di meditazione parlata e come nella meditazione si può sviluppare la capacità di essere "testimoni imparziali" di se stessi. Questo lavoro apporta moltissime informazioni al cliente e favorisce la visione interiore.

Esempio:

Counsellor: "Di cosa sei consapevole, cosa sperimenti nel corpo, emotivamente ... nel pensiero? Parlane senza interromperti ... entra in contatto con il flusso della tua esperienza"

Cliente: "Sono consapevole che sto tendendo il mio stomaco ... e le gambe ...ho paura ... mi vengono immagini confuse nella mia mente ..."

## DOPPIA SEDIA

Questo lavoro è particolarmente indicato quando si sono individuate delle polarità o conflitti tra parti di sé.

Si chiede al cliente di identificarsi alternativamente con entrambe le parti e di portare avanti un dialogo tra di esse. Per esempio, si fa sedere su due sedie da una parte il top-dog e dall'altra l'under-dog, uno critica e l'altro si difende oppure da una parte il forte e dall'altra il debole, ecc.

Il concetto è che quando si instaura un dialogo diviene più probabile un qualche tipo di accordo e si può raggiungere una maggiore integrazione.

La doppia sedia si può usare anche per un dialogo con le persone con cui si è in un qualche tipo di

conflitto o a cui in generale si voglia dire qualcosa. Per esempio con il padre, la madre, il marito/moglie, i figli, il datore di lavoro, ecc. Qualche volta uso anche la variante della tripla sedia o multipla, facendo parlare il cliente contemporaneamente con diverse persone. Sempre gli chiedo di identificarsi meglio possibile nella persona che sta interpretando, di “divenire questa persona”.

## DUBBING (DOPPIAGGIO)

Si parla al posto del cliente con la figura proiettata sull'altra sedia. Si sta un po' più indietro, su un lato, mentre il cliente guarda di fronte a sé immaginando che ci sia la persona con cui parla. Questa tecnica va bene in generale con tutti i tipi di clienti. Con quelli particolarmente disturbati (tipo borderline) è meglio prima stabilire un buon rapporto di fiducia.

Nella tecnica del dubbing bisogna tenere presente alcune cose:

1. Si sta solo dal lato del cliente e non dalla parte dell'immagine. Non si deve stare troppo lontani.
2. Si guardano i segnali non verbali. Si notano le contraddizioni e le si indicano. Il counsellor dice delle parole di dubbing ma il cliente non le deve ripetere. Egli deve solo dare dei segnali se vanno bene o no. Bisogna sempre verificare se il cliente è d'accordo ed essere sicuri di captare bene i suoi messaggi. Se si sbaglia va comunque bene poiché il cliente negherà e ci si potrà correggere. E' il cliente che porta avanti il processo correggendo il dubbing.
3. Si usa il proprio “radar”. Bisogna cercare di sentire ciò che il cliente sta sentendo e sperimentando. Può essere d'aiuto osservare la sua posizione e imitarla domandandosi cosa sta accadendo senza farglielo notare.
4. Bisogna usare frasi brevi e semplici evitando di farlo distrarre.

## IDENTIFICAZIONE NEL SINTOMO

Si chiede al cliente di “divenire il sintomo” che lo disturba, di identificarsi con esso. Per esempio gli si chiede di diventare il suo mal di testa o la tensione allo stomaco o la sua paura, ecc., e di descriversi con il maggior numero di dettagli possibile immaginando che parli a se stesso. Per esempio: “Io sono la tua confusione ... sono grande e buia, ti impedisco di muoverti e di prendere decisioni ...”. Il lavoro può continuare poi con la doppia sedia e il cliente può rispondere al sintomo esprimendo il suo vissuto ... “Non ti sopporto più .. voglio che te ne vada ... lasciami in pace, ecc.”. Può essere utile chiedere al cliente se quelle caratteristiche dichiarate del sintomo sono per caso in relazione con qualcuno che conosce o ha conosciuto. Spesso, infatti, i sintomi riflettono l'atteggiamento di figure genitoriali o comunque significative per il cliente.

## ESAGERAZIONE DEL SINTOMO

L'esagerazione del sintomo permette di rendersi conto di qualche aspetto di sé che normalmente recede nello sfondo in quanto considerato ovvio, e perciò non notato. Si chiede al cliente di aumentare più che può il disturbo che sperimenta. Per esempio, se è teso gli si chiede di sforzarsi di aumentare la sua tensione, di farla propagare all'intero suo corpo e di osservare in che modo questa si manifesta, quali parti coinvolge principalmente. In questo modo può divenire più consapevole della “forma” della sua tensione e padroneggiarla meglio. Anche con le emozioni tipo rabbia, tristezza o paura, gli si può chiedere di esagerarle: “Divieni ancora più arrabbiato (triste o impaurito). Lascia che questa emozione si sviluppi più che può. Permetti di urlare (o piangere o nasconderti), digrigna i denti, ecc. Diventa veramente arrabbiato ...”

Dopo che il cliente ha fatto questo esercizio lo si aiuta a rilassare ed a entrare in contatto con la sua esperienza:”O.K., ora rilassa ... fai un respiro profondo e osserva ciò che provi ...”

## TRASFORMAZIONE DELLE DOMANDE IN DICHIARAZIONI

Trasformare le domande in dichiarazioni aiuta ad assumersi maggiori responsabilità delle proprie percezioni e atteggiamento. Per esempio, il cliente chiede se “guarirà” mai o se raggiungerà un certo risultato. Gli si chiede qual è la sua opinione in proposito e lo si aiuta ad esprimere, in questo caso, la sua paura di non farcela: “Ho già provato tante volte ... sono troppo debole, ecc.”.

Successivamente si può lavorare con la doppia sedia, tra la parte debole che ha paura di non farcela e l'altra più combattiva che non si arrende. In generale bisogna evitare di rispondere alle domande del cliente e bisogna piuttosto aiutarlo a trovare le sue risposte. Se queste saranno soddisfacenti si potrà dichiarare il proprio accordo.

## FANTASIE GUIDATE

Si può proporre al cliente di lasciarsi andare con l'immaginazione in un viaggio di fantasia. Molte fantasie guidate sono state descritte da John Stevens nel suo libro “Awareness” e rimando il lettore alla consultazione di questo testo.

Ve ne sono di tanti tipi e sono molto utili per evocare simboli sulla propria condizione. Hanno il vantaggio, come nei sogni, di superare i meccanismi della razionalizzazione e di mettere l'individuo davanti alla percezione di sé e del proprio vissuto in modo simbolico e più diretto.

Una fantasia tipo, per esempio, è di chiedere al cliente di immaginare (preferibilmente con gli occhi chiusi) di trovarsi in una spiaggia a sua scelta, di osservarla e descriverla, e poi, guardando verso il mare, sulla linea dell'orizzonte, di notare come un punto nero. C'è qualcosa che va alla deriva e che viene spinto dalle onde del mare verso la spiaggia. Il cliente deve immaginare che questo “qualcosa” si avvicina gradualmente verso di lui e che a un certo punto si rende conto di cosa si tratta. Quando “la cosa” arriva sulla spiaggia si può chiedere al cliente di identificarsi in essa e di descriversi essendo questa cosa. Successivamente si può sviluppare un dialogo a due sedie tra il cliente e la cosa arrivata dal mare.

Questo tipo di lavoro può offrire molti insights e sviluppare la consapevolezza.

## LAVORO SUL SOGNO

Come per le fantasie guidate anche il lavoro sul sogno è molto utile per lo sviluppo della consapevolezza.

Il significato attribuito ai sogni è molto differente a seconda della scuola psicologica di riferimento. Per la psicoanalisi, e in modo particolare per quella freudiana, il sogno viene visto come un tentativo di nascondere il significato che ne sta dietro, un sintomo nevrotico derivato dalle tracce dello stato di veglia, una sorta di allucinazione dell'oggetto desiderato.

Per la psicologia analitica junghiana, è invece un tentativo di prendere contatto con il linguaggio primitivo e simbolico dell'inconscio, altrimenti non comprensibile attraverso la mente razionale. Esso è espressione sia dell'inconscio personale che dell'inconscio collettivo che si manifesta attraverso gli archetipi. Ha una funzione sia compensatoria in quanto dà delle indicazioni per integrare ed affrontare in modo alternativo aspetti della propria personalità di cui non si ha coscienza o a cui non si è prestata sufficiente attenzione, ed ha anche una funzione prospettica poiché indica la direzione che l'individuo sta prendendo nella sua vita e anticipa a livello inconscio ciò che questi vorrà realizzare nel futuro a livello conscio.

Per la psicologia gestaltica attraverso il sogno, l'individuo si dice ciò di cui evita di prendere consapevolezza nello stato di coscienza ordinaria. E' una comunicazione che egli si dà nel tentativo di integrare le proprie sottoparti problematiche.

Per Perls tutti gli aspetti del sogno sono parti di sé, frammenti della propria personalità. Lavorando attraverso l'identificazione con questi aspetti vi è la possibilità di recuperare il proprio potenziale proiettato nelle immagini oniriche.

Nel lavoro con il sogno individuo quattro fasi:

1. Si fa raccontare il sogno.
2. Si fanno delle domande per aiutare il cliente ad “entrare” maggiormente nel sogno. Questa tecnica la chiamo “immersione” e proviene dal Dasain Process (Indirizzo fenomenologico) di Mainard Boss. Normalmente si usa per un po’, ma non troppo. Essa prepara ad entrare nei vari livelli del sogno e può portare molto nuovo materiale. Bisogna fare domande intorno agli oggetti, alle persone, al setting del sogno, ecc. Si può anche fare domande su aspetti visivi, uditivi e cenestetici. Si devono anche esplorare le qualità emotive (“Cosa provi emotivamente quando guardi quella cosa?”)
3. Si fa raccontare nuovamente il sogno in tempo presente, come se stesse accadendo ora. In questa fase raccomando al cliente di prestare attenzione a ciò che sperimenta: sensazioni, emozioni, pensieri.
4. Scelgo o faccio scegliere degli aspetti che colpiscono la mia e/o la sua attenzione e chiedo al cliente, uno per volta, di identificarsi in essi (Si potrebbe fare con tutti gli aspetti del sogno, ma questo richiederebbe troppo tempo).
5. Si entra nella “rete” interna dei significati. Quali sono le connessioni tra il messaggio del sogno e l’esperienza dell’individuo nella vita reale? Se per esempio l’individuo si è identificato con un’automobile rotta e nell’identificazione dice “Non mi funziona il cambio e devo camminare sempre in prima “ gli chiedo cosa questo gli fa venire in mente e in che modo nella sua vita e con chi non riesce a “cambiare di marcia”.
6. Si usa qualunque tecnica venga considerata appropriata per raggiungere una maggiore integrazione con gli aspetti conflittuali del sogno (doppia sedia, body work, identificazione, ecc.)

Alle volte, anche se raramente e previa valutazione della sua “solidità”, propongo al cliente di “proiettare” il proprio sogno, di influenzarlo.

Ecco un esempio:

Se questa notte nel sogno ti trovi in una situazione di conflitto, o in una lite, o davanti a qualcosa che ti minaccia, vedi se puoi renderti più consapevole dell’esistenza del conflitto e fai del tuo meglio per divenire più attivo. Non rimanere passivo. Lotta per mantenere la tua posizione e non arrenderti. Mantieni il tuo punto di vista fino in fondo. Se si tratta di più di una lite, per esempio che la tua vita stessa è in pericolo (aggregato da belve feroci, da un assassino, ecc.), vedi se puoi lottare contro chi ti minaccia.

Se è un nemico di questo tipo hai due scelte:

- 1) Tentare di ucciderlo. In questo caso cerca di essere il più aggressivo che ti è possibile. Se hai bisogno di un’arma, guardati intorno e trovane una. Questo è possibile nel sogno.
- 2) Parla con il nemico e cerca di forzarlo a rispondere. Sii aggressivo ma senza ucciderlo. Puoi dire qualunque cosa ma devi forzarlo a risponderti.

## LAVORO SUL CORPO (BODY WORK)

Le connessioni tra i disturbi del respiro e i disturbi della funzione del sé sono già state messe in rilievo da Goodman che peraltro è stato in terapia con Lowen, “padre” della Bioenergetica. Egli riferiva che se ci sono delle interruzioni al confine del contatto, c’è anche un disturbo nella respirazione che si manifesta come ansietà.

Alcune domande centrali nel lavoro sul corpo sono: Com’è la respirazione? Come è organizzato il corpo? Quali sono i suoi modelli di movimento? In che relazione sono i movimenti e il respiro con le emozioni?

La tecnica elettiva rimane sempre quella della consapevolezza e si lavora in modo tale che il cliente possa osservarsi nelle sue diverse manifestazioni.

Ci sono molte tecniche di lavoro con il respiro.

Le tecniche con le mani sono di tre tipi: si aiuta l'espiazione, si blocca l'inspirazione e si lavora sulla muscolatura, indipendentemente dal ciclo della respirazione. Si può lavorare con il cliente sia disteso che in piedi.

Le mani si mettono a palmo o a pugno (una o due mani). Lavorando in questo modo si modificano le tensioni muscolari.

Mi limiterò qui a riferire sulla tecnica di aiuto dell'espiazione: si esercitano delle pressioni a livello toracico e/o sull'addome quando il cliente espia staccando poi le mani quando inspira. Ciò favorisce l'apertura del respiro e il rilassamento, e permette di entrare più facilmente in contatto con le emozioni sottostanti allo stato di tensione.

Ecco uno schema sintetico di come più generalmente lavoro con il corpo:

1. Si fa distendere il cliente (meglio senza cuscini e con le gambe piegate)
2. Gli si chiede cosa prova nella sua esperienza interna (come respira, che emozioni prova, sensazioni, ecc.)
3. Si osserva come sta respirando. Dove il respiro si muove di più e dove di meno
4. Si manipola
5. Gli si chiede di emettere un suono
6. Gli si fanno aprire gli occhi e gli si domanda qual è la sua esperienza
7. Si applica una delle tecniche di lavoro (doppia sedia e dialogo gestaltico, identificazione o esagerazione del sintomo, ecc.)

Quando si lavora con il respiro questo stimola un determinato processo corporeo che passa attraverso quattro fasi:

La prima è detta dell'incubazione. In questa sono presenti diverse piccole sensazioni come pruriti, punti di calore e piccoli movimenti.

La seconda è la fase dei tremori. Normalmente cominciano dalle gambe, dagli occhi o nella mascella e poi si diffondono a tutto il corpo.

La terza fase è la più importante ed è quella delle emozioni. Alle volte arrivano molto potenti ed è questo il momento principale del lavoro. Le cose che vengono fuori in questa fase possono riguardare sia l'infanzia del cliente che il momento attuale.

La quarta fase che è quella dei movimenti più ampi e si verifica quando il processo corporeo va avanti

## STATI REGRESSIVI E BODY WORK

Nella terapia della Gestalt l'individuo è considerato sempre parte di un campo senza dicotomia tra interno ed esterno, tra figura e sfondo. La figura è solo un aspetto e non l'intero. Anche il passato di un individuo è una figura nello sfondo e certamente non rappresenta l'intero, ma per altro è significativa. Io penso, che se vogliamo capire meglio come si è sviluppata l'identità di una persona, è necessario avere una certa conoscenza delle sue esperienze passate. L'esplorazione del passato non deve comunque essere intesa in senso riduzionista, come se il presente fosse ineluttabile e meccanicamente determinato, ma piuttosto dev'essere compiuta in senso fenomenologico allo scopo di meglio comprendere la vita di una persona.

Perls, Hefferline e Goodman hanno sottolineato l'influenza delle interazioni tra individuo e ambiente. Anche il punto di vista del Body Work è che quando viene fuori una emozione, questa ha sempre un contesto a cui si riferisce che bisogna scoprire. Non sempre lo si sa e spesso non lo conosce neppure il cliente.

Lavorando con il corpo è molto normale che si manifestano degli stati regressivi, specie più avanti nella terapia. Quando questo accade è importante fare una valutazione delle possibilità del paziente.

E' il caso di far entrare di più il paziente in questo stato? Se per esempio si tratta di un paziente borderline è meglio non entrare troppo e fare magari qualcosa di più verbale. Se invece si pensa che il paziente possa tollerare sentimenti forti, lo si incoraggia a rimanere con questi sentimenti e lo si aiuta ad entrare in alcune cose del corpo:

1) Lo si aiuta ad esplorare che cosa vuole accadere nel corpo, a comprendere quale impulso motorio è presente.

2) Lo si aiuta a definire cosa c'è all'esterno, il contesto. Si deve trovare il desiderio (o la minaccia) che ogni stato regressivo contiene.

Gli stati regressivi possono essere sia positivi che negativi. Un desiderio può anche essere di voler protezione da una minaccia. In questo caso è importante dare un sostegno di base per la sua sicurezza ed è necessario valutarne il modo (più o meno vicino, in silenzio o parlando, e così via).

## CAMPO TERAPEUTICO: CONTATTO, TRANSFERT E CONTROTRANSFERT

Nella counselling gestaltico si pone l'enfasi sulla relazione basata sul contatto che viene osservato fenomenologicamente piuttosto che sulla relazione basata sul transfert. E' comunque certo che le relazioni umane sono un insieme di contatto e transfert. Secondo me rimane centrale il lavoro sistematico sul transfert e il lavoro interno sul controtransfert.

Tutto il lavoro accade nel campo terapeutico che sta tra il cliente e il counsellor. Si tratta di un campo invisibile costituito dai sentimenti di entrambi. Metà del contributo alla formazione di questo campo viene dal cliente e metà dal counsellor: transfert e controtransfert.

Ci si deve chiedere come funziona questo campo terapeutico. E' vivo? Progredisce? Ha movimento? O è un campo morto, piatto, in cui non accade niente? Come lo percepisce e lo vive il cliente? E come il cliente vive il counsellor? Quali caratteristiche gli attribuisce? E tali caratteristiche hanno una qualche somiglianza con altre persone da lui conosciute in passato? Quali sono le sue emozioni, pensieri, atteggiamenti corporei a riguardo?

E' necessario esplorare con il cliente questi aspetti se non si vuole che il processo terapeutico si blocchi.

Oltre alla manifestazione del transfert dobbiamo tenere presente anche quella del controtransfert.

E' importante quando si lavora essere in grado di essere supervisor di se stessi. E' infatti importante che il counsellor abbia una relazione col cliente che non sia contaminata dai propri elementi transferali e proiettivi. Come dice Yontef una effettiva terapia richiede che il counsellor sia in grado di riflettere la consapevolezza del cliente, di fare osservazioni non contaminate, di avere una chiara prospettiva di quale possa essere il passo successivo del lavoro terapeutico, senza influenzarlo né imporre punti di vista personali.

Varie manifestazioni del controtransfert si possono verificare quando il cliente o la situazione ricorda al counsellor qualcosa del suo passato, che magari non è risolto, un unfinished business, ovvero un problema aperto del counsellor.

Oppure può esserci una particolare attrazione o repulsione del counsellor per il racconto del cliente.

In generale, l'atteggiamento che bisogna avere riguardo al proprio controtransfert è di cercarlo e di permettere che avvenga dentro di sé. Non è realisticamente possibile non averne.

Bisogna avere un occhio sul cliente e un altro dentro, a tutti i livelli di consapevolezza: sensazioni, sentimenti, immagini, pensieri, ecc.

Si deve fare in modo che il proprio controtransfert si sviluppi senza bloccarlo né agirlo. Il passo successivo è di tipo cognitivo, cioè si cerca poi di comprenderne il senso e soprattutto di capire in che misura viene dal cliente o da noi. Quando proviene dal cliente ci si deve domandare cosa rappresenta del suo passato. Una delle più importanti differenze tra la Gestalt e l'approccio psicoanalitico è l'enfasi che viene messa sul counsellor come persona.

I terapeuti della Gestalt spesso dividono le proprie osservazioni con i pazienti e hanno delle risposte affettive. Questa è una possibilità. Si può anche dividere con il cliente la propria esperienza, ma in

questo caso bisogna domandarsi se egli è in grado di tollerarlo. Lo spaventerebbe? Sarebbe troppo intrusivo? Quanta fiducia c'è? E nel caso ne si volesse parlare, in che modo farlo? Si dice tutto o solo una parte? Si devono valutare tutte queste cose sulla base dell'esperienza che si ha del cliente, della forza del suo Io e soprattutto bisogna parlarne in una prospettiva terapeutica.

#### INDICAZIONI BIBLIOGRAFICHE GENERALI SUL GESTALT COUNSELLING

- P. Clarkson - Gestalt-Counselling. Sovera, Roma, 1992
- C. Naranjo - Teoria della tecnica Gestalt. Melusina, Roma, 1973
- C. Naranjo - Atteggiamento e prassi della terapia Gestaltica. Melusina, Roma, 1991
- F. Perls - L'approccio della Gestalt. Testimone oculare della terapia. Astrolabio, Roma, 1977
- F. Perls - La terapia Gestaltica parola per parola. Astrolabio, Roma, 1991
- F. Perls - Qui & Ora. Fritz Perls: psicoterapia autobiografica. Sovera, Roma, 1991
- F. Perls/P. Baumgardner - L'eredità di Perls. Doni dal lago Cowichan. Astrolabio, Roma, 1983
- F. Perls/R.F. Hefferline/P. Goodman - Teoria e pratica della terapia Gestalt. Astrolabio, Roma, 1971
- E. Polster - Ogni vita merita un romanzo. Astrolabio, Roma, 1988
- J. Simkin - Brevi lezioni di Gestalt, Borla, Roma, 1978
- J. Stevens - Awareness: Exploring, experimenting, experiencing. Bantam Books, Toronto, 1983

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.  
This page will not be added after purchasing Win2PDF.