

LA RELAZIONE CLIENTE – PSICOTERAPEUTA DELLA GESTALT

Dott. Matteo Simone

Lo Psicoterapeuta della Gestalt lavora con la persona che chiede un suo aiuto utilizzando diverse tecniche, acquisite attraverso diversi percorsi formativi. Per poter utilizzare le tecniche acquisite, è importante che lo Psicoterapeuta sia presente di fronte al suo cliente mostrandosi interessato al suo mondo, senza pregiudizi.

Ai fini di un sano percorso psicoterapeutico è indispensabile la fiducia reciproca tra cliente e psicoterapeuta. Il cliente deve poter contare sulla presenza dello psicoterapeuta, e lo psicoterapeuta deve aver voglia di sorprendersi del mondo del cliente.

Paziente e terapeuta devono condividere uno spazio ed un tempo esclusivo, riservato a loro due, devono trovare una distanza che sia ottimale per entrambi e abitare questa distanza per il tempo stabilito o necessario affinché il paziente possa decidere, assieme al terapeuta, di essere pronto a lasciare lo studio per avventurarsi da solo nel mondo, per affrontare l'esistenza con modalità più funzionali, più sane, per poter essere se stesso senza vergogna, senza paura dei giudizi altrui, più entusiasta di se stesso.

Una volta instauratasi una fiducia reciproca, lo Psicoterapeuta può lavorare applicando le sue conoscenze, le sue tecniche, le sue esperienze. Se al cliente è chiaro che lo Psicoterapeuta è lì in quel momento perché interessato a lui, allora può mettere in conto che non sempre tutto può filare liscio come lui vorrebbe: gli può capitare di annoiarsi, di incazzarsi, di soffrire, di sentire tanto dolore, ma lo psicoterapeuta è sempre lì con lui, pronto a lavorare su tutto ciò che avviene.

E' un percorso che lo psicoterapeuta fa *insieme* al cliente, perché anche lui, in relazione con il cliente, fa scoperte su di sé.

La *fiducia* che si costruisce gradualmente durante la relazione terapeutica, permette di accompagnare il cliente in un viaggio, un percorso, un'esperienza, con una costante e continua attenzione nei confronti del cliente, e di se stesso, in modo da poter in ogni momento cambiare rotta, invertirla, verificare a che punto si è giunti, come si sta in quel momento, se si può provare un salto...

Il percorso psicoterapeutico è lento e graduale: è necessario che il cliente consideri il suo Psicoterapeuta capace di aiutarlo. Scrive E. Borgna: "Non si inizia nemmeno un gesto terapeutico significativo, nessuna cura può cioè realizzarsi, se prima

non si compie quel gesto preliminare che si esprime nell'entrare in relazione con l'altro sulla linea di una emozionalità condivisa....

L'incontro con l'altro avviene non solo mediante il linguaggio delle parole, ma anche mediante il linguaggio del corpo, quello dei gesti e quello del silenzio. Nel momento in cui incontriamo una persona, non possiamo non avvertire immediatamente come, prima di ogni parola, siano il volto e lo sguardo, il modo di salutare e di dare la mano, il linguaggio del corpo insomma, a consentire, o a rendere difficile, una comunicazione e una reciprocità relazionale dotate di una significazione terapeutica...

Le forme di relazione, quella fra chi cura e chi è curato in particolare, ma anche quelle che si realizzano nella vita di ogni giorno, sono significative e terapeutiche alla sola condizione che siano nutrite, prima di ogni altra cosa, di spontaneità e di umiltà, di rispetto e di attenzione”¹.

A proposito di fiducia nello Psicoterapeuta, non posso non citare Jodorowski, che ha raccontato la sua esperienza come assistente di una guaritrice: “La prima cosa che faceva Pachita era toccare con le mani ciò che curava, per stabilire una relazione sensoriale e infondere fiducia nella gente. Si produceva uno strano fenomeno: dal momento in cui sentivi le sue mani tra le tue, quella vecchia donna ti appariva nella veste della Madre Universale e non potevi più resisterle. Così è capitato anche a me, sebbene in quel momento fossi estremamente recalcitrante nei confronti dei maestri e restio a sottomettermi a chicchessia. Ma dopo il contatto, la mia resistenza si è sciolta come neve al sole. Pachita sapeva che in ogni adulto, perfino in quello più sicuro di sé, dorme un bambino desideroso di amore, e che il contatto fisico è più efficace di qualsiasi parola per stabilire una relazione di fiducia e rendere il soggetto disponibile a ricevere”².

Affinché sia efficace la Psicoterapia, è indispensabile che ci si ponga nei confronti con l'altro con dedizione, interesse, desiderio, A. Ravenna, direttrice dell'I.G.F. di Roma, ha scritto: “Occorre che il terapeuta abbia sviluppato, insieme ad uno stile personale, il piacere della sua professione, il desiderio di restare dentro l'esperienza propria e dell'altro come in un'avventura in cui non solo non è lecito mettere in dubbio il valore della diversità del sentire dell'altro, ma è proprio questa diversità che attrae in una continua spirale di 'sentire, immaginare, desiderare, attuare, sentire', in contatto con

¹ E. Borgna, *L'arcipelago delle emozioni*, Feltrinelli, Milano, 2001, pp. 189-190

² A. Jodorowsky, *Psicomagia*, Feltrinelli, Milano, 1997, p. 98

il continuo espandersi delle emozioni sino all'acme e potendo così iniziare l'altro al mistero del ciclo del contatto"³.

Si parla di *empatia* nella relazione psicoterapeutica, come qualcosa che serve a comprendere l'altro, a mettersi nei panni dell'altro, per capire il suo stato, la sua situazione, la sua sofferenza, il suo vissuto; ma l'empatia serve anche a conoscere lo stesso psicoterapeuta. M. Bracco ha scritto: "C'è una caratteristica dell'empatia, che generalmente sfugge a coloro che tendono a considerare questo tipo di vissuto in modo esclusivamente unidirezionale, ed è quella di consentire un certo 'ritorno' dello sguardo, in virtù del quale colui che empatizza non fa solo esperienza della vita altrui, ma si riflette negli occhi dell'altro cogliendo la propria immagine. Come ci spiega la Stein, «la vista della vita psichica dell'altro – per lo meno a seconda del tipo – ci fa conoscere la nostra, così come si presenta osservata dall'esterno. Muovendo da ciò, inoltre, l'esperienza della nostra vita psichica effettuata attraverso gli altri, così come la conosciamo in questo scambio reciproco, può chiarirci alcuni tratti del nostro vivere, che sono sfuggiti alla nostra esperienza personale, ma che diventano visibili dall'esterno». Questa precisazione ci spiega che l'empatia non è solo la capacità di cogliere il vissuto dell'altro attraverso l'acquisizione di un nuovo punto di vista che ci permetterebbe di metterci nei suoi panni ampliando la nostra prospettiva 'ego-centrica', ma è anche un tipo di esperienza che ci fa cogliere aspetti di noi stessi che non saprebbero venire alla luce altrimenti, aspetti nuovi e sconosciuti che si delineano a seconda della relazione con il mondo in cui siamo di volta in volta coinvolti"⁴.

Per concludere sulla relazione Psicoterapeuta della Gestalt – Cliente, una qualità unica della psicoterapia della Gestalt è l'accento sulla modificazione del comportamento di una persona in sede di terapia, attraverso la sperimentazione.

L'esperimento è la pietra miliare dell'apprendimento esperienziale: è ciò che trasforma il parlare nel fare, la reminiscenza e la teorizzazione nell'essere qui con tutta la propria immaginazione, energia ed emozione. Per esempio, mettendo in atto una vecchia situazione incompiuta, il paziente riesce a comprenderla nel suo contesto più ricco e a completare l'esperienza impiegando le sue risorse di oggi, la sua saggezza e la comprensione della vita.

³ A. Ravenna, *DIVENTARE PSICOTERAPEUTI: FORMAZIONE TEORICO-PRATICA O PERCORSO DI INIZIAZIONE?*, Informazione, Roma, 2003, vol. 1, p. 96.

⁴ M. Bracco, *Empatia e neuroni specchio. Una riflessione fenomenologia ed etica*, *Comprendre* 15, 2005, pp. 41-42.

A proposito dell'esperienza, voglio citare J. Zinker: "Lo studio del terapeuta diventa un laboratorio vivo, un microcosmo nel quale la persona esplora se stessa a un livello realistico, senza la paura del rifiuto o delle critiche. L'esperimento creativo aiuta la persona ad approdare a nuove espressioni, o almeno la spinge verso i confini, i margini entro i quali vuole crescere. Gli obiettivi a lungo termine dell'esperimento consistono nell'allargare l'orizzonte della consapevolezza del paziente e della comprensione di sé, nel farlo sentire più libero di agire efficacemente nel suo ambiente e nell'ampliare il suo repertorio di comportamenti nelle situazioni di vita.

La costruzione di un esperimento è una danza complessa, un viaggio collaborativo.

Per accogliere l'esperienza di un'altra persona, bisogna sviluppare armonia all'inizio di ogni singola seduta: un processo di riscaldamento per ristabilire il contatto ogni volta"⁵.

Durante il percorso, lo psicoterapeuta utilizza diverse tecniche, tra le quali la visualizzazione, l'immaginazione, la fantasia, ma se riesce ad accompagnare il cliente in una esperienza reale, il processo è molto più veloce e può costituire il prototipo di successive situazioni difficili che il cliente fino ad allora non è riuscito ad affrontare, forse perché si sente incapace, o ritiene di non poterlo fare.

Dott. Matteo SIMONE

Psicologo, Psicoterapeuta, Terapeuta EMDR

3804337230 - 21163@tiscali.it

www.psicologiadellosport.net

http://store.aracneeditrice.com/it/libro_new.php?id=5472

⁵ J. Zinker, *Processi creativi in psicoterapia della Gestalt*, FrancoAngeli, Milano, 2001, pp. 119-124