

Dott.ssa Germana Prencipe
Psicologa – Psicoterapeuta, specializzata in psicoterapia della Gestalt, mediazione familiare
Via Delle Scuole, 13 – 30171 Venezia Mestre

Il sogno nella terapia della Gestalt. Analisi semantica del libro di F. Perls. "la terapia gestaltica parola per parola"

Dr.ssa Germana Prencipe, H.C.C. Istituto di Gestalt di Ragusa, 1992 Dirr.: Dr. Giovanni Salonia e Dr.ssa Margherita Spagnuolo Lobb

INDICE

Premessa

cap. 1. Il sogno come messaggio esistenziale

cap. 2. Il significato della frustrazione e dell'impasse

cap. 3. La terapia di contatto con l'ovvio

cap. 4. L'intervento e l'azione del terapeuta della gestalt: strumenti e tecniche per il lavoro con i sogni.

cap. 5. Conclusione

Bibliografia

PREMESSA

La concezione del sogno nella terapia gestaltica si distingue dell'approccio freudiano.

Attraverso l'analisi semantica del libro di Perls si potranno individuare l'originalità e le differenze tra la terapia gestaltica e la maggior parte degli altri tipi di psicoterapia, sia nella teoria che nella pratica terapeutica.

F. Perls definisce la terapia gestaltica un approccio esistenziale che ha a che fare con l'esistenza globale della persona.

Sulla stessa linea F. Perls considera il sogno. Esso è "*l'espressione più spontanea dell'esistenza dell'essere umano*"(p.76) ed è in relazione con la persona e la sua vita.

... "La terapia gestaltica è un approccio esistenziale, questo significa che non ci occupiamo soltanto di trattare con i suoi sintomi o con la struttura caratteriale, ma con l'esistenza e i problemi dell'esistenza ad essere trattati nei sogni, e con estrema chiarezza" (p.75)

La terapia della gestalt viene considerata da Perls quasi una filosofia che per quanto si richiami a quella esistenziale non va confusa né con la logoterapia di Frankl, né con l'analisi esistenziale di Binswanger.

La terapia gestaltica si fonda esclusivamente sulla 'GESTALT' cioè sul fenomeno vissuto, inteso come un'unità esperienziale che non può essere frammentata, altrimenti non si potrebbe più definire in termini di unità.

Essa si basa su un fenomeno biologico primario: l'emergere dei bisogni.

Su questo fenomeno si forma la gestalt e la terapia gestaltica.

Si considera l'organismo un sistema in equilibrio che segue la legge dell'autoregolazione cioè della situazione più emergente.

F. Perls parte dal dato 'fenomeno' e prosegue lavorando sul principio della consapevolezza e sulla fenomenologia, distaccandosi all'origine dall'approccio freudiano che si basa sulla teoria degli istinti.

Per Perls il bisogno è il fenomeno biologico primario su cui si basa la Terapia gestaltica.

... "Il bisogno è il fatto primario, se tu non avessi bisogno non faresti nulla. Se tu non avessi bisogno di ossigeno, non respireresti" (p.28)

Il principio di autoregolazione fa sì che le situazioni irrisolte vengano da sole alla superficie affinché si possano affrontare e risolvere. Il rapporto dell'uomo con l'ambiente è un processo continuo di riequilibrio fra i vari bisogni emergenti al suo interno.

... "Si potrebbe vedere la cosa in questo modo: una certa figura emerge dall'interno, viene alla superficie, quindi entra nel mondo esterno, va alla ricerca di quel vogliamo, e poi torna indietro, assimila e riceve. Poi viene fuori qualcos'altro, e si ripete nuovamente lo stesso processo." (p. 29)

L'uomo viene considerato da Perls come un'entità in continua evoluzione, in perenne processo di sviluppo che riequilibra di volta in volta i propri bisogni ed esigenze rispetto alle situazioni che si trova a vivere.

Questa concezione è un punto di cruciale differenziazione tra Perls e Freud. Sulla base di essa Perls contesta a Freud il concetto di maturità inteso come "uno stadio determinato", un punto d'arrivo giunti al quale non può più evolvere, ma solo regredire.

Perls invece parla di maturità in termini di processo che porta alla crescita continuamente.

Perls sarà uno dei primi terapeuti a parlare in termini di **processo** e non più in termini di causa-effetto. Il problema o il disturbo di una persona per Freud dipendeva da qualcosa accaduto nel passato, un antecedente era causa del problema attuale. Ecco che tutto l'interesse e la ricerca della psicoanalisi era concentrata sul **perché** il cliente avesse prodotta una particolare nevrosi. Pensando, invece, in termini di processo, Perls sposta l'interesse sul come, cioè sul modo in cui avvenga una certa cosa e di conseguenza concentra l'attenzione su quel che succede adesso.

Perls, quindi, pur essendosi formato per un certo periodo in ambiente psicoanalitico (è stato per cinque anni in analisi con Karn Horney) si discosta da esso per dare origine ad un modello di terapia in continuo sviluppo.

La prospettiva gestaltica induce a cambiare anche la terminologia utilizzata per esprimere una patologia. Per esempio Perls stesso afferma che la parola 'nevrosi' è inappropriata. *"...La uso anch'io, ma si dovrebbe parlare di disturbo della crescita." (p.36)*

Secondo la prospettiva gestaltica non è utile ai fini terapeutici chiedersi perché vi è un sintomo, ma è utile chiedersi in che modo la persona si impedisce di crescere e di andare avanti. Il fine nella terapia gestaltica è estremamente specifico ed è quello di crescere. Non ha, quindi, senso domandarsi **perché** una persona non sia cresciuta, ma **cosa** e **come** si sia impedita la crescita.

Lo scopo del terapeuta consiste nel fornire alla persona l'opportunità di scoprire di che cosa ha bisogno per permetterle di utilizzare a pieno le proprie potenzialità.

"Nella terapia della Gestalt abbiamo un fine estremamente specifico, lo stesso fine che almeno verbalmente esiste in altre forme di terapia, in altre forme di scoperta della vita. Questo scopo è quello di maturare, di crescere". (p.34)

Per Perls, quindi, essere adulti, giungere a maturazione sono tutti processi dove la persona diventa più 'consapevole' e acquista maggiore responsabilità di se stessa, dei propri pensieri, sensazioni e bisogni.

All'inizio questa capacità verrà sollecitata dal terapeuta che fornirà alla persona l'occasione e la situazione in cui essa possa crescere, poi il terapeuta gestaltista spingerà la persona a trovare da sola le occasioni e le situazioni per ottenere la propria crescita e la propria realizzazione.

L'esempio che Perls stesso ci propone sul bambino piccolo è esplicativo di quanto egli voglia esprimerci.

Il bambino piccolo all'inizio per crescere ha totalmente bisogno degli altri, via via acquista autonomia e quanto più farà a meno degli altri, tanto più cresce e sarà capace di essere autonomo e di rispondere da solo ai propri bisogni. Il processo di maturazione viene così definito come una "transizione".

"...Il processo di maturazione è una transizione dal sostegno ambientale all'autosostegno, e il fine della terapia consiste nel far sì che il paziente non dipenda dagli altri e scopra fin dal primissimo momento che può fare molte cose, molte più cose di quelle che crede poter fare." (p.37)

Per raggiungere questo obiettivo cioè questa 'maturazione' Perls fornisce una metodologia terapeutica fondata su basi teoriche e suffragata dai suoi studi sperimentali e dalla sua intensa attività terapeutica.

Egli si basa su una visione del mondo come **processo sempre in corso**, e sviluppa una metodologia di lavoro terapeutico molto diversa da altri approcci terapeutici di stampo psicoanalitico.

Lo scopo della **terapia della Gestalt** non è il mero cambiamento di se stessi o il superamento tout court del sintomo o l'adattamento alla società, come conseguenze inevitabili di uno stato di sanità e di equilibrio che si è raggiunto. Per Perls **lo scopo della terapia** è porre la persona integralmente in contatto con se stessa e con il mondo, cioè in contatto con i suoi sentimenti, i suoi sensi e tutto ciò che succede in quel momento. *"La persona completamente sana è integralmente in contatto con se stessa e con il mondo. Il pazzo, lo psicotico, è più o meno fuori contatto con ambedue, ma soprattutto con l'uno o con l'altro, o con se stesso o con il mondo." (p.54)*

Emergono così due livelli di esistenza.

"Il primo è la realtà, il livello effettivo, reale dove si è in contatto con i nostri sentimenti [feelings], in contatto con i nostri sensi. Realtà è consapevolezza dell'esperienza in corso, un effettivo toccare vedere, muoversi, fare. Per il secondo livello non disponiamo di una parola

appropriata, e allora personalmente uso il termine indiano maya. Con maya si intende qualcosa di simile all'illusione, alla fantasia, o, parlando in termini filosofici, al come se di Vaihinger. ...Noi viviamo su due livelli, cioè il livello pubblico che è il nostro fare, quel ch'è osservabile, verificabile; e il palcoscenico privato, il palcoscenico del pensiero, il palcoscenico su cui facciamo le prove, su cui ci prepariamo ai ruoli che vogliamo rivestire in futuro." (p.55)

E' importante che ogni individuo sia consapevole di questi due livelli e, soprattutto, sia in contatto, con la realtà effettiva. Secondo Perls molta, anzi troppa della nostra energia e della nostra forza vitale è assorbita e perduta da un'ampia zona di attività di fantasia, di razionalizzazioni e di pensieri o irrazionalizzazioni che sviano la nostra attenzione e consapevolezza dalla realtà autentica.

"E lo scopo della terapia, lo scopo di crescita, è quello di perdere una parte sempre maggiore della 'testa', e di riprendere una parte sempre maggiore dei sensi; di essere sempre più in contatto, di essere in contatto con se stessi e in contatto con il mondo, invece di essere in contatto solo con le fantasie, con i propri pregiudizi, con le proprie apprensioni, e via dicendo." (p. 58)

Per Perls il vero agente terapeutico, lo strumento dell'evoluzione risulta essere, quindi, la consapevolezza, il contatto autentico con se stessi, in breve vivere nel **qui** e nell'**ora**.

"L'ora è il presente, il fenomeno, è ciò di cui si è consapevoli, è il momento in cui ci si portano dietro i propri cosiddetti ricordi e le proprie cosiddette aspettative. Quando si ricorda o si prevede qualcosa, lo si fa ora. Il passato non c'è più. Il futuro non c'è ancora. Se dico: "Io ero", questo non è l'ora, è il passato. Se dico: "Voglio che", questo è il futuro, e ciò che non è ancora. Non può esistere assolutamente nulla all'infuori dell'ora" (p.49)

I due pilastri su cui Perls basa la terapia sono: l'**ora** e il **come**. Per Perls l'**ora** significa esperienza, partecipazione, fenomeno, consapevolezza. Il **come** comprende tutto quel che è struttura, comportamento, tutto quello che sta realmente avvenendo...il processo in corso.

"Il come è tutto quel che ci serve per capire come funzioniamo, o come funziona il mondo". (p.51)

Tutto ciò che è al di fuori di questo processo è per Perls irrilevante; fondamentale è il come, il processo che compie l'uomo nella sua crescita.

*"Ma oggi non vediamo più il mondo in termini di causa ed effetto. Il mondo lo vediamo come un processo continuo, un processo sempre in corso... ..abbiamo operato una transizione dalla causalità lineare, al pensare in termini di processo, dal **perché** al **come**." (p.51)*

Per Perls, quindi, interpretare o spiegare un fenomeno significa allontanarsi dall'esperienza, può essere un *"gioco intellettuale interessantissimo"*, ma che non porta di certo a scoprire aspetti e potenzialità nuove di sé e sicuramente farà perdere il proprio tempo.

"...la differenza tra la terapia gestaltica e la maggior parte degli altri tipi di psicoterapia e' in sostanza che noi non analizziamo nulla. Noi integriamo. Quel che cerchiamo di evitare e' precisamente il vecchio errore di confondere la comprensione con la spiegazione. Se spieghiamo, se interpretiamo, questo puo' essere senz'altro un gioco interessantissimo, ma è sempre un' attività sostitutiva, e un'attività sostitutiva è peggio che non far niente." (p.75)

Gli eventi in genere sono sovradeterminati, hanno più di una causa e andare in cerca di ognuna di essa diventa un lavoro infinito. *"...il perchè frutta soltanto indagini senza fine sulla causa della causa, della causa, della causa, della causa." (p.52)*

Ecco perchè in terapia gestaltica i sogni non vengono interpretati, come nella psicoanalisi, ma di essi si fa esperienza.

"...con i sogni facciamo qualcosa di più interessante. Invece di analizzare il sogno frammentandolo ulteriormente, vogliamo ridargli la vita. E il modo per riportarlo in vita consiste nel rivivere il sogno come se stesse avvenendo in questo istante. Invece di raccontare il sogno come se fosse una storia del passato, agitelo nel presente, in modo che possa diventare parte di voi, in modo da restarne effettivamente coinvolti." (p.78)

La terapia gestaltica cerca, di conseguenza, di facilitare questo processo che riattualizza situazioni e parti nascoste e non utilizzate della persona permettendole così di conoscere e prendere consapevolezza di risorse personali che le erano ignote e, quindi, inattivate.

"Quel che cerchiamo di fare in terapia, allora, consiste nel recuperare, passo per passo, le parti ripudiate della personalità finchè la persona diventa abbastanza forte da facilitare la propria crescita, da imparare a capire dove sono i buchi, quali sono i sintomi di questi buchi." (p.46)

Per poter individuare questi blocchi, queste mancanze Perls usa come strategia terapeutica la **frustrazione**, cioè portare la persona a quella situazione in cui crede di non potercela più fare, in cui non riesce a trovare più la capacità di risolvere da solo la situazione. Perls porta la persona all'impasse.

"E quel che noi cerchiamo continuamente di fare e' frustrare la persona finchè questa non si trova faccia a faccia con i suoi blocchi, le sue inibizioni con il suo modo di evitare di avere degli occhi, delle orecchie, dei muscoli, di avere autorità e sicurezza di sé. In ogni occasione, allora, cerchiamo di arrivare all'impasse, di trovare il punto dove non si crede più di poter sopravvivere, dato che non si riesce a trovare i mezzi in se stessi." (p.46)

Far attraversare l'impasse, affrontare l'ostacolo che si cerca di evitare e' il compito del terapeuta. Se la persona riesce ad individuare e conoscere dove e' bloccato ha già compiuto un'evoluzione dal suo stato di blocco.

"Ora, se riusciamo a capire l'impasse correttamente ne segue un risveglio, un satori. Non sono in grado di darvi una ricetta, dato che tutti cercano di uscire dall'impasse senza attraversarla; tutti cercano di strappare le proprie catene, in questo modo non risolvono affatto il problema" (pag. 48)

Per Perls la strada che porta alla conoscenza di sé avviene attraverso la consapevolezza, l'esperienza, il contatto autentico con le proprie sensazioni, sentimenti.

Ogni modalità di comportamento, di interazione, anche ogni sogno sono parti di noi che "parlano" e attraverso i quali esprimiamo i nostri bisogni ed esigenze.

Di conseguenza, mentre per Freud, psicoanalista, il sogno viene definito come la via regia all'inconscio, per Perls, esistenzialista, il sogno è la via regia all'integrazione, cioè è una parte di sé che permette di entrare più in contatto con la persona e i suoi bisogni e ad individuare il punto di impasse.

Il sogno contiene aspetti della nostra realtà, della nostra personalità, magari frammentata, ma che ci appartiene e che ci dobbiamo riappropriare per ricostruire la nostra unità come persona.

"Dato che il nostro scopo e' quello di fare di ognuno di noi una persona sana, il che significa una persona integrata senza conflitti, quel che dobbiamo fare è rimettere insieme i vari frammenti del sogno. Dobbiamo riappropriarci di queste parte proiettate e frammentate della nostra personalità, e riappropriarci del potenziale nascosto che compare nel sogno." (p. 76)

Quando si affronta la concezione del sogno di Perls è imprescindibile farlo senza considerare la psicoterapia della Gestalt, quali sono il suo scopo, la sua metodologia, le sue tecniche e strumenti di intervento di lavoro e anche il contesto in cui è nata, l'ambiente e il tempo in cui si è sviluppata.

Solo in base a queste premesse e' possibile 'comprendere' (secondo l'accezione usata da Perls, cioè fare esperienza, scoprire cose nuove di sé e della realtà), il modo in cui Perls considera il sogno e lavora con esso. La mia relazione avrà questo svolgimento.

Esaminerò in un primo momento che cos'è il sogno, qual è il significato che Perls vi attribuisce, mettendo in evidenza alcuni aspetti in cui egli si pone in atteggiamento critico nei confronti di Freud.

Poi passerò a considerare i modi e i tipi di interventi terapeutici attuati da Perls e metterò in risalto alcuni aspetti della metodologia della terapia della gestalt.

IL SOGNO COME MESSAGGIO ESISTENZIALE

Per Perls il sogno e' un messaggio esistenziale, in cui sono contenuti in modo frammentato varie parti di noi, attraverso di esso e' possibile individuare, prendere consapevolezza delle nostre esigenze attuali e del nostro stato di sviluppo; esso ci fornisce quella realtà che non abbiamo il coraggio di affrontare e ci mantiene bloccati in un punto di impasse.

"Sono convinto che nel sogno ci troviamo di fronte a un chiaro messaggio esistenziale sul quel che manca alla nostra vita, su quel che evitiamo di fare e di vivere, e che vi sia abbondante materiale da cui partire per riappropriarsi delle nostre parti alienate, per riassimilarle." (p.86)

Perls dà molta attenzione ai **sogni ricorrenti**, che spesso sono degli incubi.

Anche qui si differenzia in modo sostanziale da Freud per quanto riguarda la **coazione a ripetere**. Se il sogno è ricorrente e si continua a ripetere, esso non si può definire una 'coazione a ripetere tout court e, per tale motivo un meccanismo che non ha via d'uscita, che non permette una risoluzione, ma è una gestalt incompleta, non ancora chiusa cioè un problema che non è stato risolto e che emerge di volta in volta per essere affrontato.

Quindi questo ripresentarsi continuamente del sogno o dell'incubo non è altro che un tentativo di riportare in superficie una questione non risolta per poterla riconoscerla, affrontarla, e farla retrocederla di conseguenza sullo sfondo.

I sogni ripetuti o gli incubi sono considerati da Perls come dei messaggi di avvertimento che tendono a 'frustrare' la persona per sollecitarla ad andare avanti, a superare l'impasse che le impedisce la crescita.

"Freud pensava che questa coazione a ripetere portasse alla pietrificazione, all'istinto di morte. Personalmente sono convinto che sia proprio l'opposto. Se una certa cosa continua a venir fuori ripetutamente, questo vuol dire che una gestalt non è stata ancora chiusa. C'è un problema che non è ancora stato risolto, completato, e di conseguenza non può retrocedere nello sfondo."

..."In più spessissimo questi sogni ripetitivi sono degli incubi. E anche in questo caso ci contrapponiamo a Freud, che pensava che i sogni fossero delle pie illusioni. Negli incubi si scopre sempre come riusciamo a frustrare noi stessi." (p.99)

I sogni ricorrenti sono, quindi, per Perls i sogni migliori perché rivelerebbero chiaramente un problema non risolto e, perciò, facilmente individuabile.

IL SIGNIFICATO DELLA FRUSTRAZIONE E DELL'IMPASSE.

E' importante considerare cosa significa frustrazione per Perls e come ad essa egli legghi l'intervento terapeutico.

Per Perls, innanzitutto, un punto cruciale per la terapia e per il processo di crescita e' **l'impasse**.

Con questo termine egli intende quella situazione in cui non e' possibile più ricevere aiuti dall'ambiente e non è più adeguata la propria modalità di interazione con la realtà né il modo di ottenere gratificazione e di soddisfare i propri bisogni.

A questo punto la persona si trova di fronte ad un bivio: o utilizzare altre sue potenzialità o rimanere bloccata in una situazione di paralisi.

"L'impasse e' il momento cruciale della terapia, il punto cruciale del processo di crescita..." "L'impasse e' quella posizione in cui non sono più disponibili ne' il sostegno ambientale ne' un sostegno interiore ormai antiquato, e non e' ancora stato raggiunto un autentico autosostegno." (p.36)

Per farci capire questo concetto Perls ricorre all'esempio del bambino che per crescere ha bisogno di superare gli ostacoli che le varie tappe di sviluppo gli presentano. Nessuno potrà superarli per lui e, se anche qualcuno lo facesse, non l'aiuterebbe perché gli impedirebbe o ritarderebbe la sua crescita viziandolo.

"Nel processo di crescita ci sono due possibilità di scelta, o il bambino cresce imparando a superare le frustrazioni, o viene viziato. Può essere viziato dai genitori che rispondono a tutte le domande, in modo giusto o sbagliato. Può essere viziato dal fatto di ottenere immediatamente tutto quello che vuole... dato che il bambino "deve avere tutto quello che suo padre non ha mai avuto", oppure perché i genitori non sanno come si fa a frustrare i bambini...non sanno come usare la frustrazione." (pag. 40)

La frustrazione e', quindi, qualcosa di positivo, indispensabile per la crescita, senza la quale non si può essere spinti o invogliati a mobilitare le proprie energie per realizzare i propri bisogni.

"Ma senza frustrazione non c'è nessun bisogno, nessuna ragione di mobilitare le proprie risorse, di scoprire che potresti essere capace di fare qualcosa da solo; e per non essere frustrato, che e' un'esperienza piuttosto dolorosa, il bambino impara a manipolare l'ambiente." (p. 40)

Il punto centrale da affrontare in una terapia è proprio quello dell'impasse, perché da questa situazione di blocco ognuno cerca di allontanarsi.

"L'impasse e' contrassegnata dall'atteggiamento fobico cioe' dalla fuga. Abbiamo paura, ed evitiamo la sofferenza, specialmente la sofferenza della frustrazione. (...) Pur di non sopportare i dolori della crescita, preferiamo restare degli immaturi, preferiamo continuare a manipolare il mondo " (p.65)

Perls con il termine **manipolazione** si riferisce a vari stratagemmi che ognuno di noi adotta per ricevere aiuti ed utilizzare gli altri ai propri fini.

Quando si recita la parte dell'incapace o dello stupido o del duro, del timido per evitare di affrontare la realtà.

Tutte queste modalita' e stratagemmi sono utilizzati spesso intenzionalmente da chiunque, ma non tutti ne hanno consapevolezza e si continua, a volte per sempre, a non utilizzare le proprie risorse, limitandosi la vita..

Per la psicoterapia della Gestalt risulta importante che queste persone siano frustrate, fino a portare la persona a recuperare ed utilizzare le proprie risorse.

LA TERAPIA DEL CONTATTO CON L'OVVIO

Il nevrotico per Perls é una persona che non vede l'ovvio.

L' intervento gestaltico ha lo scopo di ripristinare questo contatto che si é perduto. Per tale motivo la terapia della Gestalt viene definita da Perls stesso la terapia del contatto con l'ovvio.

Il terapeuta della Gestalt parte dal presupposto che qualunque cosa si aspetti il cliente da lui, questi può benissimo realizzarlo da solo.

Può sembrare paradossale ma il sostegno alla persona viene dato dal terapeuta proprio quando questi si rifiuta di aiutarla e la mette nelle condizioni di fare da sola.

Quando si giunge al punto di impasse e' possibile poi fare la scoperta che tutto cio' che sembrava impossibile in realta' e' possibile.

"Quando arriviamo al punto in cui la persona é bloccata, facciamo la sorprendente scoperta che quest'impasse e' nella maggior parte dei casi una semplice questione di fantasia, in realta' non esiste affatto. La persona si impedisce di far ricorso alle proprie risorse inventandosi tutta una serie di aspettative catastrofiche". (p.46)

"Ora se riusciamo a capire l' impasse correttamente ne segue un risveglio." (p.47)

Prima di arrivare all'impasse si attraversano vari livelli, che portano al livello implosivo o livello di morte.

Per Perls la nevrosi risulta costituita da questi cinque livelli.

In ordine progressivo troviamo al primo stadio il **livello dei cliché** con il quale egli intende riferirsi a tutti quei segnali ed espressioni formali che precedono l'atto di incontrarsi.

Il secondo livello e' quello del **come se** in cui si recita una parte, un ruolo particolare nei confronti di qualcuno o di qualche situazione.

Il terzo livello e' quello **sintetico** é il livello in cui ognuno esibisce aspetti non reali di se', e mette in gioco ruoli, parti o cose che non sono proprie a scapito dei propri genuini desideri e talenti.

Poi c'è **il quarto livello** quello **dell'impasse**, quando tutti gli spazi riempiti dai ruoli, dalle finzioni, da cose non nostre rimangono vuoti e si fa esperienza del blocco, del vuoto.

Esso e' descritto come un livello in cui avviene una specie di paralisi catatonica.

Da questo livello hanno origine situazioni interessanti.

Nel momento in cui si prende contatto con la propria finzione, il proprio vuoto e' possibile ricostruire, forse e' meglio dire ritrovare, un legame con la persona autentica.

Il livello di implosione è seguito sempre da un' **esplosione**, che é l'ultimo **livello**.

L'esplosione puo' essere di quattro tipi: esplosione di **dolore**, di **gioia**, di **rabbia**, di **orgasmo**.

Perls alla parola esplosione attribuisce un significato positivo perché la considera la risoluzione del livello di implosione che ripristina la funzionalità dell'organismo, mettendolo in contatto con i suoi aspetti più autentici.

"Queste esplosioni creano un nuovo legame con la personalita' autentica, con il vero sé" (p.65)

Si precisano alcuni aspetti della terapia della Gestalt e della modalità di intervento nei confronti dei clienti.

L'INTERVENTO E L'AZIONE DEL TERAPEUTA DELLA GESTALT: STRUMENTI E TECNICHE PER IL LAVORO CON I SOGNI.

La tecnica che Perls mette in pratica quando lavora con i sogni e' quella della **identificazione con i vari frammenti e parti del sogno**. Perls considerando il sogno come un messaggio esistenziale, individua in esso la possibilità di scoprire le parti mancanti della personalità.

Nel sogno è racchiuso tutto il materiale necessario per lavorare su aspetti dell'individuo, della sua personalità, e delle sue difficoltà attuali.

"Ogni parte del sogno sei tu, é una tua proiezione, e se ci sono lati incongruenti, lati contraddittori, e tu li usi in modo da farli entrare in conflitto, questo non e' altro che l'eterno gioco del conflitto, il gioco dell'autotortura" (pagg. 78-79)

Se chi sogna si identifica con ogni frammento del suo sogno é possibile che recuperi cioè che aveva perduto, tutte le sue parti mancanti e non soddisfatte.

La nostra energia vitale, infatti, va soltanto in quelle parti della personalità con le quali ci identifichiamo.

"Nel sogno, nel perimetro del sogno, nell'ambiente del sogno troviamo tutto quello che ci serve. Ci troviamo la difficoltà esistenziale, la parte mancante della personalità, tutto quanto. E' una specie di attacco frontale al cuore della nostra non-esistenza. Il sogno ci dà un'ottima occasione per scoprire i buchi della personalita'. Questi buchi si manifestano come vuoti, spazi vuoti, e quando si arriva nelle vicinanze di questi buchi ci si comincia a sentire confusi, oppure nervosi.

... Comprendere un sogno significa accorgersi del momento in cui si sta evitando l'ovvio." (p.79)

Ogni volta che si farà un lavoro con il sogno e si prenderà consapevolezza degli spazi vuoti che si hanno, o delle situazioni che si evitano, per paure o fantasie catastrofiche non reali, allora sarà possibile guadagnare in vitalità.

In tal modo tutte quelle attività che impegnavamo inutilmente molte delle nostre energie possono essere sostituite da altre più interessanti.

Ecco che invece di dire "mi annoio" e restare nella situazione noiosa si potrà scoprire che cosa veramente ci può interessare

Lo scopo dell'intervento terapeutico e dell'identificazione con i frammenti e le parti del sogno è far assimilare alla persona le sue parti espropriate ed integrare i suoi aspetti contrapposti.

I mezzi per raggiungere questo scopo sono tanti e attraverso la sua esperienza di lavoro Perls ce ne suggerisce molti.

Tutti seguono lo stesso metodo: diventare ciascuno degli elementi del sogno, che possono essere persone, oggetti, stati d'animo e poi intrecciare un dialogo tra le parti contrapposte.

"Allora, se capite il significato di ogni momento in cui vi identificate con un certo frammento del sogno, ogni volta che traducete un esso in un io, guadagnerete in vitalità e in potenzialità." (p.79)

"Ogni volta che si trasforma un esso o un sostantivo in io o in un verbo, si torna in possesso, mettiamo, di un decimillesimo del proprio potenziale, e queste piccole frazioni possono essere accumulate. Ogni volta che si riesce a integrare qualcosa, questo fornisce una piattaforma più stabile, che a sua volta faciliterà ulteriormente lo sviluppo, l'integrazione della propria personalità." (p.80)

Ogni mancanza, o vuoto presente nella persona è sempre visibile nella proiezione del paziente sul terapeuta.

Nel sogno tutto è proiezione, tutto è parte di sé e quindi può essere più facilmente individuato.

CONCLUSIONE

La concezione sottostante a questo tipo di intervento e le modalità stesse utilizzate da Perls mi sembrano diano molto spazio alla creatività e facciamo ricorso in modo positivo ed ottimistico alle risorse e alle possibilità di base di ogni individuo.

Ogni persona ha risorse e potenzialità che nemmeno riesce ad immaginare e se solo ne prendesse consapevolezza potrebbe utilizzare meglio la sua energia vitale ed essere più realizzata.

Si evidenzia l'obiettivo della terapia gestaltica che riguarda in modo precipuo la crescita della persona, il suo continuo sviluppo ed evoluzione, dove imparare significa scoprire incessantemente ciò di cui si ha bisogno e rispondere ad esso.

"Nella terapia gestaltica abbiamo un fine estremamente specifico, lo stesso fine che almeno verbalmente esiste in altre forme di terapia, in altre forme di scoperta della vita. Questo scopo è quello di maturare, di crescere." (p.34)

La meta è sempre 'un diventare' e per Perls ciò è possibile quando si pone la persona di fronte a se stessa, di fronte alla responsabilità della sua esistenza.

La parola responsabilità viene usata da Perls come capacità di rispondere a se stessi, alle proprie esigenze, mentre spesso è intesa come un dovere verso qualcuno o qualcosa di esterno a sé.

"Responsabilità significa capacità di rispondere: capacità di essere vivi, di sentire, di esercitare la propria sensibilità. Ma responsabilità vuol dire soltanto: "Io sono io; in me ho raccolto e

sviluppatore quello che posso essere". In altre parole, la responsabilità è la capacità di rispondere e di essere pienamente responsabili nei confronti di se stessi, e di nessun altro. Personalmente sono convinto che la caratteristica fondamentale della persona matura sia propria questa." (pag.110)

In tal senso si comprende la funzione che Perls si attribuisce come terapeuta è quella di aiutare il cliente a prendere consapevolezza della situazione presente (del qui ed ora) e di 'frustrare' ogni tentativo di fuga o di allontanarsi dalla realtà.

Il terapeuta dovrà resistere ai tentativi del cliente, questi farà di tutto per farlo sentire inadeguato per evitare così che egli stesso possa prendere contatto con le sue mancanze, inibizioni....

Perls individua i vari modi di come si evita il contatto ed elabora il suo modello di terapia che nel lavoro con il sogno si rileva in tutta la sua originalità e possibilità di fare esperienza e una vera scoperta di sé.

BIBLIOGRAFIA

Perls F., *"La terapia gestaltica parola per parola"*, ed. Astrolabio, Roma, 1980

Perls E., Baumgardner P. *"L'eredità di Perls. Doni dal lago di Cowichan"*, ed. Astrolabio Roma, 1983.

Perls E., *"L'approccio della Gestalt"*, ed. Astrolabio, Roma, 1977.

Perls E., Goodman P. Hefferline R., *"Teoria e pratica della terapia della Gestalt. Vitalità e accrescimento nella personalità"* ed. Astrolabio, Roma, 1971.

Polster E., Polster M., *"Terapia della Gestalt integrata. Profili di teoria e pratica"* Ed. Italiana a cura di M. Spagnuolo Lobb, Giuffrè, Milano, 1986.