



## **CORPO e GESTALT: Un Approccio Integrato**

La cultura occidentale si contraddistingue per la divisione artificiosa tra mente e corpo, elementi in verità di un'unica realtà. Tale scissione si può osservare anche nel nostro linguaggio, non esiste infatti una parola che ci permetta di dire “Io-corpo”, e ci riferiamo ad esso dicendo “il mio corpo”, come se fosse un oggetto che possediamo, e non come una parte del sé. Inoltre la parola “mio” nella maggior parte dei casi non indica un’identità tra esperienza corporea e sé, ma implica possesso nel senso di proprietà e sottolinea la distinzione tra il possessore e l’oggetto posseduto. “Spesso pensiamo di “avere” un corpo, inteso come qualcosa di diverso da noi, ma noi “siamo” il corpo, ed esso è la nostra stessa vita” (Menditto, Rametta, 2003).

J. I. Kepner nel descrivere il rapporto esistente tra Sé e corpo afferma che “la nostra esistenza è un’esistenza incarnata” in cui “i pensieri e gli atteggiamenti sono corporei e muscolari, ed influenzano le secrezioni dei nostri organi ed i ritmi delle nostre cellule così come i nostri stati d’animo” (Kepner, 1997). La salute e la malattia sono suggestionate dai nostri atteggiamenti, dalla tensione, dalla respirazione e dai sentimenti. Per l’autore quindi alcuni problemi, come la tensione cronica, i mal di testa, l’obesità, le sofferenze psicosomatiche, l’insensibilità emozionale, i disturbi sessuali, etc, dimostrano che il vissuto corporeo e mentale sono strettamente collegati. E’ innegabile infatti che la realtà corporea costituisce il fondamento primario dell’esperienza umana, essa è “intrinseca” al nostro rapporto con il mondo e forma una base per il contatto con l’ambiente in modo da poter andare incontro ai nostri bisogni e crescere. “Quando ego e corpo vengono vissuti in maniera integrata la realtà che ne risulta è più profonda di ciascuna delle due vissute separatamente” (Wilber, 1981).

Spesso anche nel contesto della psicoterapia si dà poca importanza ai fenomeni corporei e l’attenzione è focalizzata sull’intelletto. La Psicoterapia della Gestalt essendo invece una terapia olistica, che considera la mente e il corpo come aspetti inscindibili, ricerca l’unità e considera l’organismo nel suo insieme. La persona è una totalità formata da più parti: corpo, mente, pensieri, emozioni, sentimenti, immaginario, sensorialità, movimento, ma non è una semplice addizione di queste. L’individuo infatti è il frutto del funzionamento integrato nel tempo e nello spazio dei vari



aspetti del tutto. L'approccio della Gestalt è quindi diretto tanto al corpo quanto alla mente, e opera simultaneamente con tutti gli aspetti della persona per giungere all'esperienza dell'integrazione.

A differenza della visione psicosomatica classica che ritiene il conflitto mentale causa dei sintomi fisici, la visione integrata guarda ad entrambi come parti di un'espressione unitaria del sé o dell'organismo. Lo stato di integrazione in cui la persona fa esperienza di sé come organismo unitario, è caratterizzato dal cambiamento sia della consapevolezza di sé, che della prospettiva della propria vita. Il coinvolgimento corporeo rende ancora più efficace e forte il senso del sé e la sensazione di interezza.

Una buona consapevolezza dell'esperienza corporea può essere importante sia nel risolvere piccoli problemi quotidiani (far fronte alle tensioni, comprendere i sentimenti e quindi modellare le relazioni), sia per problemi più profondi riguardanti il sé, la confusione di identità, i conflitti emotivi o un senso di frammentazione.

Il terapeuta della Gestalt molto spesso parte dall'osservazione fenomenologica di ciò che appare in superficie, per poi contattare le strutture profonde. Collega i più piccoli movimenti corporei (gli elementi del "codice linguistico non-verbale") con il contesto esperienziale del paziente, e della relazione terapeutica. L'interesse verso il corpo è diretto essenzialmente all'"esperienza" che l'individuo fa del suo corpo, vale a dire il "come" la persona si esprime o contatta l'ambiente. Ad esempio, se il terapeuta nota che il petto del paziente è incavato, può comunicargli ciò che osserva fenomenologicamente, e proporgli l'esperimento di verificare cosa cambia nell'esperienza di se stesso se accentua la struttura (cioè se ripiega ancora di più il torace incavato), e se enfatizza l'opposto di quella struttura (vale a dire se solleva il torace e amplia il respiro). Nel primo caso il cliente esplora la parte più familiare, accettabile, funzionale e protettiva di sé, nella seconda postura, invece, può scoprire la polarità meno consapevole. Lo scopo non è quello di cambiare il torace del cliente, ma il consentirgli di "fare esperienza" del significato che ha per se stesso la struttura del suo torace. In questo modo lo si aiuta a divenire maggiormente consapevole di cosa "sta facendo fisicamente", portando l'esperienza del corpo in primo piano, attraverso il processo di risensibilizzazione.

Il terapeuta gestaltista inoltre cerca di indurre nel cliente la mentalità della responsabilità, intesa come capacità di rispondere e di scegliere le proprie reazioni. Il senso di responsabilità porta all'identificazione con ciò che si sta compiendo, e all'espressione di tale identificazione, attraverso frasi simili: "io ora sono consapevole di incurvare la mia schiena, di bloccare il mio respiro..."; oppure: "in che modo ora mi blocco?"; "che cosa sto bloccando ora?". Quando il soggetto riconosce



che può consciamente “fare” una determinata postura o tensione, comincia a percepirla meno separata ed estranea da sé, e può iniziare a riappropriarsene. Il riappropriarsi delle parti rinnegate allarga lo spettro dell’immagine di se stessi e della propria esistenza attiva. Il tipo di cambiamento atteso è un “processo” che coinvolge non solo il concetto di sé e gli aspetti psicologici, ma anche i vecchi schemi di risposta corporei e comportamentali che altrimenti continuerebbero ad influenzare i processi cognitivi ed emotivi.

Quando l’individuo vive un conflitto tra due parti o polarità opposte, il terapeuta della Gestalt considera entrambe come aspetti importanti del sé. Il suo obiettivo è cercare la modalità attraverso cui questi bisogni possano trovare un’espressione più completa, in modo da raggiungere la “comprensione” del conflitto (Kepner, 1997). La stessa “struttura corporea di adattamento” può essere vista come una “conversazione cristallizzata” o un dialogo tra parti del sé in conflitto, in cui il confronto tra le due parti è rimasto “congelato in un equilibrio di potere” dove una parte ha acquistato supremazia sull’altra. La finalità del lavoro terapeutico non consiste soltanto nell’esprimere fisicamente i sentimenti e i comportamenti di ogni parte, ma nel risolvere il conflitto, e consentire a tutti gli aspetti del sé di mantenersi in vita e svolgere una funzione per l’intero organismo. Un modo per dare inizio a questo processo si fonda sul verbalizzare il significato dell’espressione corporea, mentre ci si impegna nel comportamento, vale a dire nel “dare parole” alle polarità opposte manifeste nel corpo. Nell’esperimento in cui il paziente verifica cosa cambia nella percezione di sé gonfiando il petto e il torace, egli può, ad esempio, sentirsi come un solido muro e quindi, può dichiarare: “Io sono un muro” oppure “Io sto mettendo un muro tra me e te”; dall’altro lato, mentre ammorbidisce il petto e lascia che il respiro si approfondisca, può entrare in contatto con l’emozione che emerge, ad esempio la tristezza, e affermare “io sono triste” o “sento la mia tristezza”. Dopo aver dato ad entrambe queste posture sia voce che espressione fisica, il paziente entra in contatto con il significato soggettivo di quella struttura, e si può procedere a sviluppare un dialogo tra le due parti del sé, ricordando che ogni polarità ha un messaggio importante da comunicare.

La trasformazione della tensione in azione ed auto-espressione, favorisce una riappropriazione consapevole. In questo modo si può creare un nuovo equilibrio in cui ciò che era stato alienato diventa più tollerabile ed accettabile per il sé, equilibrio che permette di sviluppare nuove modalità di contattare l’ambiente e di soddisfare i propri bisogni. Attraverso gli esperimenti il paziente può trovare nuovi modi di essere, prima con il terapeuta, nel contesto rassicurante della stanza della terapia, successivamente con gli altri, nel suo mondo quotidiano, attraverso un’espressione piena e



consapevole. Egli può sperimentarsi nelle possibilità inerenti le diverse polarità tenerezza-durezza, o apertura-chiusura nel contatto interpersonale, imparando a discriminare, in modo flessibile, tra ambienti nei quali l'espressione dei sentimenti è appropriata e non rischiosa, ed ambienti in cui è funzionale chiudersi "come un muro" e proteggersi.

A volte un forte bisogno di controllare il proprio sé corporeo può nascondere la paura di sentire che possa essere "fuori dal controllo". F. Perls (1947/1969) criticava quei metodi che tentavano di allenare meccanicamente il corpo a rilassarsi o a modificare la postura, in quanto, ignorando i significati emozionali di quella tensione e di quella postura, insegnavano il controllo del corpo da parte dell'Io, e incoraggiavano ulteriormente il senso della scissione, piuttosto che l'integrazione. Egli affermava: "anche se foste capaci di rilassarvi, concentrandovi sul rilassamento, in ogni stato di eccitazione la "corazza muscolare si ripristinerebbe", andando a rappresentare fedelmente come uno specchio quei blocchi, quelle contratture, quelle repressioni che assumono un significato e una funzione ben precisi nella storia e nell'equilibrio omeostatico dell'organismo (F. Perls., 1969).

Se un bisogno viene frustrato o siamo in una situazione di pericolo, l'intero organismo reagisce a livello somatico, emotivo e cognitivo, ed il comportamento ne è condizionato.

In una semplice reazione da stato di allarme il "sistema dei recettori e dei propriocettori reagisce in maniera da provocare un irrigidimento muscolare" (Perls et al, 1970). Tali reazioni istintive dell'organismo sono processi naturali e flessibili, che variano al mutare delle condizioni ambientali. Tuttavia può accadere che una reazione psicocorporea di adattamento ad una situazione difficile, venga usata abitualmente o perché l'ambiente richiede costantemente la stessa risposta, o perché l'individuo costruisce un senso del sé poco flessibile. In questo modo finisce per assumere la forma di una struttura costante e fissa denominata "struttura corporea di adattamento" (J. I. Kepner, 1997).

Immaginiamo una persona la cui postura è caratterizzata da: testa incassata nelle clavicole, collo accorciato, spalle che si ergono intorno alle orecchie. Tale postura può ricordare "una tartaruga che si ritrae nel guscio" e sembra avere, in qualche modo, una funzione di protezione della testa. Qualunque sia stato l'episodio originario che abbia scatenato una tale reazione, è innegabile che essa sia diventata e rappresenti una "struttura cristallizzata", e che quello che era un processo di adattamento temporaneo ad una situazione difficile, a lungo andare si sia trasformato in un atteggiamento automatico caratterizzato da un cronico ritirarsi in se stesso. In questo modo la capacità di "venire fuori nel mondo" (il proprio atteggiamento verso l'ambiente) può venire circoscritta dalla struttura fisica, che consente alla persona solo alcuni comportamenti, mentre limita e rende meno fluida la produzione di altri. Inoltre gli schemi di tensione muscolare fissi, inducono e



perpetuano schemi emotivi ripetitivi, anche in assenza degli eventi traumatici che li hanno prodotti, ed è in questo modo che si può instaurare un circuito auto-inducente tra schemi muscolari ed emozionali la cui rigidità nel presente interrompe il normale flusso di contrazione/espansione.

Molte persone che intraprendono una psicoterapia si identificano esclusivamente con una parte del sé escludendo le altre, mostrando, così, significative aree di inconsapevolezza e negazione di vari aspetti di se stessi, particolarmente del proprio processo corporeo. Il terapeuta della Gestalt partendo dall'osservazione di ciò che appare a livello fenomenologico, lavora con la persona facendo la spola tra i diversi livelli dell'esperienza (corporeo, sensorio, emotivo, cognitivo-verbale, immaginativo), fino a che non emerge l'interrelazione delle parti, la loro unità funzionale e infine l'esperienza nella sua interezza. L'esperienza che il cliente potrà provare sarà simile alla sensazione di essere sommerso da emozioni intense e profonde, la cui funzione, però, non è di tipo catartico. Infatti i terapeuti della Gestalt, ritengono il processo di "catarsi emotiva" una forma terapeutica inappropriata ed inefficace, se non è accompagnata da un processo di consapevolezza che "entra nel corpo" (J.I. Kepner, 1997).

Bisogna invece aiutare il paziente a rendere intelleggibili i messaggi provenienti dal corpo, a risolvere la situazione incompiuta (gestalt aperta) che ha richiesto alla persona di alienare quell'aspetto del sé, e infine a "sanare" le fratture che si sono verificate nell'organismo. Per ogni strato del sé-corpo che viene ricontattato, possono essere riaperte vecchie "ferite emotive", ma solo riportando nel presente le esperienze rinnegate, possono essere reintegrate, e può aver luogo un'autentica guarigione. Quando nella seduta terapeutica il paziente "agisce" la sua tendenza nevrotica si ha la possibilità di individuare il momento e il modo in cui spezza il flusso dell'esperienza (ciclo del contatto) impedendosi di raggiungere una chiusura appropriata della situazione. Favorire il cambiamento delle strutture corporee "cristallizzate", non con l'eliminazione di queste, ma attraverso la loro trasformazione nei processi che esse rappresentano. Ci si focalizza quindi sul "come" il paziente fa esperienza della propria esistenza fisica, e sulla scoperta di nuove modalità a lui più consone piuttosto che interpretare il corpo e l'esperienza del cliente. Lo si sostiene nel definire, a partire da se stesso, il significato soggettivo delle sue esperienze al fine di accrescere la sua consapevolezza .

Quando si raggiunge l'integrazione di aspetti del sé apparentemente separati e conflittuali, si può sperimentare l'effetto esistenziale di un solido auto-appoggio. L'auto-appoggio, la mentalità della responsabilità e la possibilità di scelta sono alcuni degli obiettivi che la psicoterapia della Gestalt si prefigge