

Lavorare su tanti fronti e tirare fuori tutte le risorse della persona

Matteo SIMONE
Psicologo, Psicoterapeuta

Capita che l'essere umano si accorga di non stare bene e decida di correre ai ripari, nel senso che pensi di stare meglio. Ad esempio l'individuo ad un certo punto della sua esistenza può decidere che è ora di finirla con un suo comportamento o con una sua abitudine e siccome da solo non riesce a prendere tale decisione si rivolge ad una persona competente.

Ma il fatto di recarsi da un esperto non è sufficiente a risolvere il problema perché le abitudini, i comportamenti, lo stile di vita non si cambia da un giorno all'altro ma richiede un impegno notevole, un adattamento graduale ed un lavorare su più fronti.

Non c'è una soluzione, per esempio evitare di mangiare oppure fare attività fisica. Bisogna lavorare su tanti fronti e tirare fuori tutte le risorse della persona.

Per quanto riguarda l'attività fisica può valutare di iniziare gradualmente a fare movimenti incrementandoli con il tempo e cercando incentivi quali il fare attività in compagnia o comunque gratificanti.

Per quanto riguarda l'alimentazione non si può pretendere privazioni drastiche ma iniziare con piccoli accorgimenti, di primaria importanza è la masticazione, la persona deve comprendere che dovrebbe fare maggiore attenzione al masticare.

Con il masticare si affronta il cibo, si scompone, lo si studia, lo si sente: il sapore, il gusto, questa modalità del masticare la possiamo trasferire alla modalità di affrontare i problemi nella vita, nel senso che se abbiamo l'abitudine di ingurgitare i problemi, di non studiarli bene, di non capirli, pensando alla masticazione possiamo provare a sminuzzarli i problemi, vederli da altri punti di vista, elaborarli e riuscire a risolverli.

Nel testo *L'IO, LA FAME, L'AGGRESSIVITA*, PERLS spiega come affrontare i problemi imparando a masticare attentamente: "Allenatevi ad interrompere il flusso continuo del cibo. Molte persone spingono in bocca cibo nuovo *prima* di aver sgomberato e liquefatto il precedente boccone imparate a tenere per pochi secondi la bocca vuota tra ciascun boccone, in questo modo sarete presto capaci di portare a termine tutti i problemi grandi e piccoli della vostra vita; il vostro stomaco mentale – il vostro cervello – sarà meglio ordinato. Sparirà quindi gran parte del vostro pensiero confuso e incoerente e non troverete difficoltà nel chiarificare i vostri concetti e idee. Ciò si applica non solo al vostro pensiero, ma anche alle vostre attività generali. Se appartenete a quelli che cominciano un nuovo lavoro prima di finire quello sottomano, se vi trovate frequentemente in mezzo alla confusione, allora l'esercizio suddetto è esattamente ciò di cui avete bisogno."(1)

Per far questo l'individuo deve comprendere come è il suo ciclo del contatto, per la Gestalt l'individuo ha un problema, una difficoltà quando c'è un'interruzione nel suo ciclo di contatto.

Ciclo del contatto: Qual è il mio bisogno ora? Cosa faccio per soddisfarlo, mobilito le energie? Come mi sento quando lo soddisfo? C'è una fase di ritiro prima dell'insorgenza di un nuovo bisogno?

Provo a spiegare cosa intende la Gestalt per ciclo di contatto.

L'individuo valuta il suo bisogno, la sua esigenza e decide cosa fare per ottenere quello che vuole, dopo di che sente che effetto gli fa e si gode quello che ha ottenuto, poi succede che il soggetto si ritira in attesa di un nuovo bisogno, ci può essere un'interruzione in questo ciclo, ad esempio l'individuo non sa quel che vuole quando non è in contatto con i suoi bisogni, oppure sa quello che vuole ma non sa come ottenerlo e quindi l'interruzione del contatto è nell'azione, oppure l'individuo non riesce a stare tranquillo, a stare nella fase del ritiro dopo aver ottenuto quello di cui abbisognava ma rimane sempre nell'azione, vuole per forza agire per soddisfare tanti bisogni.

ZINKER, nel testo *PROCESSI CREATIVI IN PSICOTERAPIA DELLA GESTALT*, illustra le interruzioni che possono avvenire nel ciclo di contatto della persona (2): "L'individuo non vuole o non può ascoltare le sensazioni del proprio corpo e come conseguenza può mangiare eccessivamente o denutrirsi o diventare incontinenteQuando una persona è bloccata al confine tra la sensazione e la consapevolezza, può provare delle sensazioni senza capirne il significatoMolti individui, anche se sono consapevoli dei loro bisogni, non riescono a sviluppare una forza tale da fare ciò che è giusto per loro *L'interruzione tra la mobilitazione dell'energia e l'azione*La sua energia può essere disponibile, eppure egli è incapace di usare l'energia al servizio dell'attività che gli permetterebbe di ottenere ciò che vuole *L'interruzione fra l'azione e il contatto* fa un mare di cose, ma non sa assimilare la sua esperienzaQuesto individuo non è in grado di agire in maniera mirata ... C'è un ritmo fra il contatto e il ritiro. Si impara come ascoltare i propri bisogni, come soddisfarli per poi ritrarsene e riposare. Anche il fatto di essere sempre mobilitati è una malattia"

Pertanto il lavoro di Gestalt Therapy è un lavoro di attenzione, di autoconsapevolezza, di responsabilità, la persona va accompagnata nel suo lavoro, va stimolata, va sostenuta, in questo modo può permettersi di provare a lasciare da parte qualche aspetto delle sue abitudini malsane e a prendere in considerazione nuovi atteggiamenti che gradualmente lo possano portare a condurre uno stile di vita più adeguato per un benessere psicofisico.

(1) PERLS F., *L'IO, LA FAME, L'AGGRESSIVITA*, Franco Angeli, Milano 1995, pag.208-209

(2) ZINKER J., *PROCESSI CREATIVI IN PSICOTERAPIA DELLA GESTALT*, Franco Angeli, Milano 2001, pag. 98-107

Matteo SIMONE

Psicologo, Psicoterapeuta Gestalt ed EMDR

<http://www.psicologiadellosport.net>