

IL SINTOMO IN OTTICA GESTALTICA GESTALTICA

Nella visione medica classica occidentale di origine illuminista, nonché in molti approcci psicoterapeutici, primo fra tutti il comportamentismo, il sintomo è visto come il punto nevralgico dei problemi della persona e di conseguenza come un fattore da eliminare, estirpare o comunque ridurre al silenzio. A tale proposito si pensi a tutta quella categoria di farmaci definiti “sintomatici” che si interessano solo di combattere il sintomo e che per loro natura niente hanno a che vedere con la cura della malattia, o a tutte le tecniche psicologiche mirate alla riduzione dell'ansia.

Nella psicoterapia della Gestalt il sintomo non viene considerato come qualcosa che deve essere eliminato ma, al contrario, come una vera e propria risorsa psicoterapeutica, una sorta di porta di accesso al mondo interno della persona, un canale diretto verso il conflitto interiore che lo ha generato e lo mantiene in essere. La Gestalt, inoltre, seguendo un'ottica prettamente evoluzionista, ritiene il sintomo come il miglior adattamento possibile che un organismo, in quel dato momento, è stato in grado di trovare per rapportarsi ad uno specifico ambiente e situazione.

Spesso, infatti, la soluzione ai conflitti e ai blocchi psichici che ci troviamo ad affrontare quotidianamente può risultare per l'individuo psichicamente destabilizzante, frustrante, dolorosa o socialmente stigmatizzata, e per questo negata, rimossa o comunque difficile da accettare. In questi casi il corpo, trovandosi di fronte a questo sostanziale diniego, tenta, attraverso i sintomi, di dare soluzione a tali conflitti e sciogliere i blocchi. Più forte e marcata è la tensione e il blocco e più forte sarà il sintomo, se un blocco perdura nel tempo anche il sintomo perdurerà.

Tecnicamente il sintomo è quindi considerato, in gestalt, come la modalità “*organismica*” di risoluzione a un conflitto psichico irrisolto. Il corpo può essere considerato a sua volta come un palcoscenico, sul quale vengono messe in scena e si manifestano le dinamiche del nostro mondo psichico.

Seguendo una visione prettamente olistica, io credo che tutti i sintomi e le malattie, dalle tensioni muscolari ai traumi, alle infezioni o alle malattie più gravi, abbiano alla loro origine una più o meno marcata componente psichica che segue il sopracitato meccanismo. Mentre per l'insorgenza di alcuni sintomi e malattie la componente psichica risulterebbe palesemente predominante, si pensi ad esempio a tutte quelle patologie che la scienza medica definisce “*autoimmuni*” e per le quali sostanzialmente non sa dare nessuna spiegazione eziologica, per altre invece sembrerebbe essere associata, in maniera più o meno incidente, ad altri svariati fattori di tipo genetico, ambientale, circostanziale, ecc.. .

Un fatto però sembra certo: in presenza di sintomi e malattie il fattore psichico, anche se in modo più o meno evidente, risulterebbe sempre presente.

Nella pratica psicoterapeutica, il terapeuta gestalt lavorerà assieme al paziente svelando ed esplorando il sintomo, condividendo tale esperienza e i vissuti correlati ad essa con il paziente stesso. Ciò dovrà avvenire all'interno di una relazione che Perls definiva “*di simpatia*”, che presuppone cioè il coinvolgimento autentico del terapeuta all'interno di una relazione IO-TU, da persona a persona. Scopo della terapia è aumentare la consapevolezza di se e aiutare a sviluppare la capacità di risposta, la “*responsability*”, affinché il paziente possa, attraverso di essa, modificare il proprio atteggiamento di fronte ai vecchi problemi e trovare nuove risposte ad essi.

Pierluigi Salvi