**La Terapia della Gestalt: percepire le sensazioni fisiche e psichiche**

La parola tedesca “Gestalt” significa struttura, termine che è alla base della teoria e che consiste nella considerazione della persona come una struttura dinamica

All'inizio del Novecento nasce un nuovo approccio terapeutico, utilizzato ancora oggi: la teoria della Gestalt. In cosa consiste? Qual è la sua applicazione terapeutica?

Cos'è la psicoterapia della Gestalt?

Le basi di questa teoria vengono elaborate a inizio novecento a Francoforte. Kurt Koffka e Laura Posner, infatti, danno vita alla psicologia della Gestalt. È da queste teorie iniziali che nasce la **Psicoterapia della Gestalt**che ha come massimo esponente **Fritz Perls**, marito della Posner. La parola tedesca "Gestalt" significa**struttura**, termine che è alla base della teoria. Secondo i suoi ideatori, l'uomo non percepisce le sensazioni come singole ma nella loro totalità. Questo insieme, nonostante sia formato da varie parti, non crea conflitto nelle persone, ma le porta all'equilibrio e alla consapevolezza. Gli stimoli che percepisce ogni persona, dunque, non vengono divisi ma ordinati e strutturati e da ciò scaturisce la visione dell'ambiente di ogni persona.

Il terapeuta, dunque, nella sua relazione con il paziente non prende in considerazione una mera somma delle parti, ma la sua totalità (**visione olistica**).

I trattamenti

Il terapeuta, attraverso la terapia della Gestalt, cerca di fare in modo che il paziente lasci la "frammentarietà" per ritornare alla **struttura unitaria delle percezioni**. Se questa integrazione non avviene, infatti, il paziente soffre disagi psicologici. L'obiettivo, dunque, è quello di far esplorare al paziente il "qui e ora", insegnandogli a percepire le sensazioni fisiche e psichiche e ad agire di conseguenza. Fra le tecniche utilizzate dal terapeuta troviamo:

* **Tecnica della consapevolezza**. Consiste nel rivolgere al paziente le 5 domande di Perls: "cosa fa", "cosa sente", "cosa vuole", "cosa evita", "cosa si aspetta" che aiutano il terapeuta a ricondurre il paziente nella sua struttura e ad agire autonomamente.
* **La poltrona vuota**. Il paziente seduto vicino a una sedia vuota parla con la sua proiezione per fargli capire i sentimenti e le situazioni che gli provocano disagio.

Scritto da: **GuidaPsicologi.it**