

Mariano Pizzimenti
Luca Rivetti

ABC Gestalt

Manuale pratico
per psicoterapeuti, counselor
e chiunque voglia avvicinarsi
a una seduta di terapia

PSICOTERAPIE

FrancoAngeli



Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella homepage al servizio "Informatemi" per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

Mariano Pizzimenti

Luca Rivetti

ABC Gestalt

Manuale pratico

per psicoterapeuti, counselor
e chiunque voglia avvicinarsi
a una seduta di terapia

FrancoAngeli

PSICOTERAPIE

In copertina: *Opposto*
@ Anayu, Dreamstime.com

Copyright © 2020 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

先輩 後輩 *Senpai e kōhai*

Luca

A Mimma Turco e Hilda Courtney

Mariano

Indice

Introduzione, di Mariano Pizzimenti	pag.	11
Introduzione, di Luca Rivetti	»	15
1. Precontatto	»	19
1. Il primo contatto: la telefonata	»	19
2. Houston, we have a problem: le emergenze	»	20
3. La vil pecunia: il pagamento	»	22
4. Come ci sistemiamo? Il setting	»	24
5. Mi metto qui, mi sposto lì? La distanza	»	26
6. Facciamo un po' d'ordine: l'agenda	»	28
7. Che fine ha fatto il cliente: le cancellazioni	»	33
8. Aspetta aspetta aspetta... ah eccolo! I ritardatari	»	35
9. Ansia ANsia ANSia ANSIa AANNSSSIIIAA!	»	38
2. Contatto	»	43
1. E adesso che siamo qui? L'inizio	»	43
2. Dimmi che ti piaccio: la seduzione	»	44
3. Buongiorno Sig. Fritz: la sedia vuota	»	49
4. Sprechen Sie deutsch? Non ci arriva	»	55
5. Fai attenzione giovane, occhio a come ti muovi!	»	58
6. Basta con le chiacchiere: esercizi pratici ed esperienze	»	64
7. Lui piange, io rido: emozioni diverse	»	68
8. Questo peso qui dove lo metto? Cosa fare con la sofferenza dei clienti	»	71
9. Piantala di piangere	»	75
10. Tutto questo è amore: il transfert	»	76
11. Intuizione, la nostra amica alleata	»	78
12. Signore e signori: le interruzioni di contatto	»	80
13. Approfondiamo?	»	84
14. Caratteristiche del nostro lavoro degli ultimi 10 anni: eleganza e morbidezza	»	104

15. Ho un segreto ma non te lo dico (però vorrei condividerlo)	»	108
16. Funzioni del sé e... posso parlarti di me?	»	110
17. Beata ignoranza: non lo so, non lo so e non lo so!	»	115
18. Arrossisce, guarda da un'altra parte, incrocia prima le gambe, poi le braccia, eccola: la vergogna	»	117
19. Mamma mia quanto è bello!	»	119
20. Sesso sesso sesso sesso	»	122
21. Chi c'è non dovrebbe esserci, chi non c'è dovrebbe condividere	»	131
22. "Che giorno è oggi?". "Tutto bene, grazie!": problemi di comunicazione	»	132
23. Patologie e diagnosi	»	135
24. Malati terminali	»	136
25. "Si sdrai sul lettino signora, cosa ha sognato stanotte?"	»	140
26. Gioco d'azzardo, fumo, bevo e penso sempre alla mia ex: le dipendenze	»	142
27. Suicidio	»	155
28. Quando si può dire "il percorso terapeutico è terminato"	»	159
29. XL	»	161
30. Ti pago e ti odio, ti odio e ti pago! Lavorare con la frustrazione	»	163
31. Sta entrando in studio, eccolo: il finto bravo	»	167
32. Tu hai bisogno di me? Io di te sì!	»	169
33. Grrrrrrr: rabbia	»	171
34. Basta terapia, ci vediamo giù al bar	»	173
35. Non posso pagarti: che si fa?	»	174
36. Scusi se la interrompo, mi passa uno dei miei fazzoletti per favore?	»	179
37. Accomodatevi pure: la Coppia	»	180
38. M'ama non m'ama, supervisione o terapia?	»	182
39. Mi hanno detto che dovevo venire da lei	»	184
40. Neanche più il domani è quello di una volta: la nostalgia	»	185
41. Piano piano piano: il trauma	»	188
42. Buongiorno: la morte	»	192
43. Il rospo	»	197
3. Postcontatto	»	199
1. Stiamo per finire: parlo o taccio?	»	199
2. Quando e se rivederci	»	200
3. Ho voglia di abbracciarlo, posso?	»	203
4. Mi manca...	»	204

5. Seduta finita: posso condividere?	»	206
6. Titoli di coda	»	207
4. Il gruppo	»	211
1. Il gruppo: che cos'è?	»	211
2. Tu sì, tu no, tu sì, tu forse	»	213
3. Vai gruppo, inizio lavori	»	215
4. Differenza tra gruppo e sedute individuali	»	218
5. Attenti al cane	»	219
6. Errori nella conduzione di un gruppo	»	222
The End, di Luca Rivetti	»	227
The End, di Mariano Pizzimenti	»	229
Ringraziamenti	»	231
Note	»	233

Introduzione

di Mariano Pizzimenti

Questo libro si sviluppa con domande e risposte e le prime domande a cui voglio rispondere me le pongo da solo: “Perché ho deciso di scrivere un libro rivolto sia a psicoterapeuti che a counselor in un momento in cui in Italia c’è un confronto/scontro in atto sulla professione del counselor? Perché sostengo i counselor che vengono accusati di rubare il lavoro agli psicologi? Perché insegno la Gestalt sia ai counselor che agli psicologi e ai medici?”.

Quando ho cominciato a fare lo psicoterapeuta, nel 1981, per poter lavorare e non correre il rischio di essere denunciato per abuso della professione medica dovevo lavorare nello studio di un medico che si assumeva la responsabilità clinica del mio lavoro.

In quanto psicologo contavo meno dei counselor di oggi perché non c’era neanche un’associazione di categoria a tutelarli.

Gli psicologi dovettero lottare molto per fare riconoscere la loro professione. O meglio, all’Ordine dei medici non importava niente della professione dello psicologo, ma volevano che la psicoterapia restasse appannaggio dei soli medici e in particolare degli psichiatri, il che però avrebbe tolto molto senso alla laurea in psicologia.

La fortuna degli psicologi fu che fra le psicoterapie fu annoverata anche la psicoanalisi (che all’inizio voleva tenersi fuori dicendo che loro non facevano terapia) e quando l’Ordine dei medici tentò di fare approvare la norma che avrebbe di fatto messo fuori legge tutti i non medici che avessero praticato la psicoterapia, Cesare Musatti, il padre della psicoanalisi in Italia, filosofo, ormai già novantenne, che aveva formato tutti i medici che praticavano la psicoanalisi in Italia disse: “Se volete arrestarmi sapete dove trovarmi”.

Quello che l’Ordine dei medici non capiva allora e che l’Ordine degli psicologi non capisce oggi, è che se una nuova figura professionale si sviluppa è perché l’ambiente ne ha bisogno, la sostiene, la nutre.

La figura dello/a psicologa/o si sviluppò in quegli anni perché l’ambiente la sosteneva. Oggi sta succedendo lo stesso alla figura del/la counselor.

In quegli anni la visione della salute, della sofferenza del benessere era troppo medicalizzata, c'era bisogno di un bilanciamento e fu portato dagli/dalle psicologi/ghe. Oggi probabilmente è troppo psicologizzata e serve un altro bilanciamento e questo lo stanno portando i/le counselor. Fra un po' di anni servirà qualcos'altro e probabilmente l'ambiente produrrà una nuova figura professionale.

Questo non vuol dire che oggi servano meno psichiatri o psicoterapeuti o psicologi.

Vuol solo dire che la complessità sociale è ulteriormente aumentata e servono anche altre sfaccettature della realtà e altre ancora ne serviranno in futuro.

Abbiamo bisogno di collegamenti tra le varie figure che operano nel campo della sofferenza e del benessere, non di barricate e difesa dei territori.

Perché questo è il guaio: la maggior parte degli ordini professionali hanno una visione militaresca delle professioni, in cui queste vanno difese, favorendo così una competizione verso il basso in cui si emerge, ci si tiene a galla, facendo fuori gli avversari, denigrandoli e sminuendoli, anche se in questo modo la qualità generale non cresce.

Credo che sia più utile e lungimirante sostenere lo sviluppo di nuove idee e professioni, garantendo che in tutte ci sia una formazione adeguata, che queste dialoghino tra loro per stimolarsi e influenzarsi e favorire così una competizione verso l'alto, in cui cioè ognuno si appoggia sul lavoro e gli studi degli altri per migliorarsi e crescere, così che la qualità di tutti cresca.

Certamente tra queste varie professioni ci sono aree di sovrapposizione in cui "facciamo le stesse cose" e siamo in competizione, ma ciò è compensato dal fatto che quando emerge una nuova figura professionale questa attira parti dell'ambiente, tipologie di popolazione, che non andavano da quelle esistenti, cioè si allarga il bacino di utenza.

Gli/le psicologhe hanno attratto persone che erano spaventate o comunque rifiutavano gli/le psichiatri. Gli/le counselor attraggono persone che sono spaventate o rifiutano gli psicologi. Fra queste figure professionali ci può essere un'ottima sinergia. Io sono un buon inviante per una mia collega psichiatra a cui indirizzo pazienti che valuto possano trovare giovamento da un sostegno farmacologico ed ho counselor che sono buoni invianti perché mi indirizzano persone con cui hanno lavorato e che valutano che ora abbiano bisogno di psicoterapia.

Il punto è che queste figure professionali siano competenti e coscienti dei propri limiti. Questo libro vuole dare un contributo a queste due caratteristiche: migliorare le competenze sia degli/delle psicoterapeuti/e che dei/delle counselor e gettare un po' di luce sui limiti e le differenze di queste professioni.

L'idea che abbiamo sviluppato è di dare possibili risposte a quelle domande che spesso non vengono fatte in supervisione, sviluppate da un pro-

fessionista che lavora da alcuni anni, già in grado di fare le domande che sorgono solo quando lavoriamo, perché generate dall'esperienza pratica.

Sono domande che non nascono da una carenza di formazione, ma dal fatto che lavorando e applicando ciò che abbiamo studiato diamo un senso diverso a ciò che sappiamo; in questo modo ci sorgono dubbi che, prima di lavorare, non saremmo neanche riusciti ad immaginare.

Questo libro si rivolge quindi in primis a gestaltisti, cioè a tutti/e coloro che si riconoscono in una pratica della Gestalt e che di questa pratica vogliono avere un'altra visione. Poi a psicoterapeuti e counselor, ma anche ai loro pazienti e clienti, in modo che possano dare uno sguardo dietro le quinte di quei luoghi misteriosi, affascinanti, rassicuranti e a volte terrificanti che sono le stanze di terapia e counseling, e i saloni dei gruppi di crescita personale e delle scuole di formazione. Il nostro desiderio è che possa rivelarsi interessante anche per terapeuti e counselor di altri orientamenti, che potrebbero in queste pagine trovare spunti stimolanti.

Quando gli argomenti affrontati non presentano differenze importanti tra psicoterapia e counseling, parlo genericamente di professionisti, quando invece mi offrono lo spunto, differenzio i due interventi

Non abbiamo la presunzione di aver sviluppato un manuale esaustivo, anzi: ci auguriamo che la lettura di questo libro possa fare sorgere altre domande nel lettore che, se avesse voglia di inviarcele, potrebbero essere raccolte per una pubblicazione futura.

Abbiamo privilegiato la formula domanda/risposta per creare uno strumento più agile, che può essere letto cominciando da un punto qualsiasi, senza necessariamente seguire un ordine.

Buona lettura.

Introduzione

di Luca Rivetti

Conobbi Mariano a Firenze un giorno di ottobre di una decina di anni fa; il primo fresco autunnale accarezzava le serate toscane. All'interno della scuola, era uno dei nostri formatori.

Mi offrii volontario per una seduta sulla difficoltà di fare delle scelte.

Ricordo che quello che provai fu molto intenso, ma non riuscii a dargli una forma. Un'emozione dentro il petto iniziava a crescere, senza sapere la strada per uscire da dentro me. Come se avessi subito da sempre quella sensazione, senza mai prendermi la responsabilità di dargli un senso, un luogo. Ad un certo punto una lacrima mi scese sul viso; spaventato da questa mia reazione dissi: "Guarda, mi viene anche da piangere". L'insegnante guardò i miei compagni di classe e disse: "Ecco una delle interruzioni di contatto, l'egotismo"; poi si girò verso di me e, senza giudicarmi, con i suoi occhi scuri, profondi, infiniti, mi disse: "Lo conosci bene il tuo sentirti solo, vero? In che momento hai interrotto il contatto con te stesso?". Da quel momento il Dott. Pizzimenti, psicoterapeuta direttore della scuola di Gestalt e formatore divenne Mariano, la mia guida all'interno della Gestalt. Da quel giorno la mia vita non fu più la stessa. Tornando a casa quella sera, lavandomi i denti, mi guardai allo specchio; mi fermai, avevo altri occhi, riuscivo ad osservare un livello più profondo di me stesso, come se mi si fosse aperta una stanza in più dentro di me, tutto questo con uno spazzolino da denti in bocca.

La terapia della Gestalt mi ha cambiato la vita.

Da quella stanza a Firenze, in quella scuola con Mariano fino ad oggi, in questa notte d'inverno mentre scrivo questa introduzione sono passati:

Tre anni di formazione.

Un anno di tirocinio.

Un esame.

Ore ed ore di supervisione.

Migliaia di ore spalmate lungo anni di ascolto attivo all'interno di sedute individuali e di coppia.

La pubblicazione di un libro sulla terapia della Gestalt uscito nel 2016, *Il vincitore non sa quello che perde*.

Momenti di ansia e crisi profonde con domande “piccole e leggere” tipo: “Chi me lo fa fare ad ascoltare tutto il giorno i problemi della gente, voglio smettere questo lavoro, sono un incapace assoluto?”, uniti a periodi di soddisfazioni infinite, dove vedo negli occhi del cliente la soddisfazione di aver ottenuto assieme a me, durante i nostri incontri, ciò che desideravano da sempre, una gratitudine immensa che brillava tra noi.

Insomma, ero convinto di aver raggiunto tutto ciò che volevo, camminando in questo mondo magnifico della Gestalt, con uno zainetto sulle spalle carico di gioie, paure, soddisfazioni, incertezze, bellezza. Eccomi lì nel mio studio, ad assaporare piccole vittorie e interessanti sconfitte.

Il lavoro di counselor, ma credo anche quello di psicoterapeuta, come forse in tutti i lavori, è basato sull’esperienza, cioè appoggiarsi alla propria conoscenza sentendosi sicuri di ciò che si sta facendo, prendendosi ogni tanto dei piccolissimi rischi durante la co-costruzione in seduta della relazione con il cliente, andando così ad aumentare, grazie a quel segmento nuovo di rischio, un pezzetto in più di esperienza, che va ad aumentare la propria capacità di muoversi nel mondo; andare, come diceva Perls, ad aumentare il livello d’ansia durante il percorso terapeutico. Durante questo viaggio avrei voluto avere una guida, una Lonely Planet pratica di luoghi da esplorare. Come ho già scritto, avevo la mia figura di riferimento, Mariano, facevo supervisione con lui e terapia nei momenti down; durante i nostri incontri ogni tanto chiedevo piccole informazioni logistiche per migliorare il mio lavoro, così da oliare gli ingranaggi. Gli formulavo domande del tipo: “Tu come fai con la posizione delle sedie in studio? Quando ti fai pagare?...”. Insomma, tutte quelle curiosità che a scuola non ti sei permesso di chiedere perché il tempo era poco, c’erano cose più importanti da fare, non volevi prendere troppo tempo e le cose più importanti non potevi saperle, non avevi vissuto un’esperienza viva, vera, nel mondo reale. Sentivo durante il mio lavoro il bisogno di apprendere strumenti pratici, un “livello due” del nostro essere esperti della relazione.

Un manuale pratico per completare l’inizio di questo viaggio terapeutico per nuovi professionisti.

Mi sono sempre chiesto come poter “prendere” le esperienze che ha raccolto un terapeuta in quasi 40 anni di lavoro?

Volevo avere tra le mani qualcosa di pratico, solido, da usare quando incontro per la mia strada quel tipo di dubbio?

Il mondo mi ha risposto.

Dare una forma a ciò che uno ha bisogno, non chiedere al mondo, quest’ultimo non vuole essere disturbato ma alimentato; se lui, il mondo, sente che dietro ad un’idea, ad un pensiero, può trarne energia, allora manda un

segnale, un messaggio (molto molto criptato); siamo noi che dobbiamo saper annusare dove il mondo ci lascia il regalo, tocca a noi scavare, sudare per trovarlo, non c'è nessun altro modo per ottenere qualcosa da lui.

Ecco il mondo che si è mosso, ecco il regalo.

Entriamo in un tipico caffè di Torino, questa volta piove, l'anno è il 2018.

Mariano in una sua telefonata mi chiese un incontro.

Lui un incontro con me?

Il mio psicoterapeuta, il mio formatore, la mia guida vuole un incontro con me? La sensazione che si prova è strana, come un silenzioso ma marcato cambio di ruolo, come se il fruttivendolo da cui ti sei sempre servito, che ha fatto da sempre il suo egregio lavoro, ti telefonasse dicendoti: "Le devo parlare".

Oh cazzo!

Insomma, eccoci al bar, due tea, due gianduiotti (io al bar con Mariano, va beh!).

Sembra più leggero, più reale. Chissà se una persona può veramente lasciare a casa tutti i suoi ruoli ed essere solo sé stesso, senza alcun tipo di filtro. Fossi stato il cameriere, girandomi a guardare avrei visto due uomini con la barba che stanno chiacchierando delle loro ultime vacanze.

Invece la conversazione verteva su tutt'altro fronte.

Mariano: "Ti andrebbe di fare un progetto con me, una sorta di intervista?"

Luca: "Tipo portare domande su tutte le difficoltà che sto incontrando?"

Mariano: "Sì, andare assieme a scomporre quei tipi di dubbi che un giovane professionista incontra nei primi anni di lavoro".

Luca: "Una sorta di manuale che un professionista può consultare durante la formazione o subito dopo".

È così, in una raffica di idee co-costruite, stava prendendo forma questo volume.

Ora ho ottenuto tutto, il mio tassello mancante in questo puzzle dal titolo "Gestalt" è stato trovato, il mondo mi ha dato la possibilità di chiedere ad una figura estremamente importante nel mondo della terapia della Gestalt tutto ciò che voglio. Ogni giovedì per un'ora su Skype avevo 38 anni d'esperienza tutto per me da poter, scomporre, chiedere, curiosare, prendere, usare.

Sono un uomo fortunato, e questa fortuna ora la posso condividere con voi: tra queste pagine c'è un mare d'esperienza di due professionisti concentrati in 65 domande, una per ogni anno di vita di Mariano. Pronti per essere assimilati.

Abbiamo vinto tutti: il mondo che è stato ascoltato, Mariano che può raccogliere un po' dei suoi frutti, io che ho sfamato i miei dubbi e voi lettori che potete prendere tutto ciò che vi serve.

Siate affamati, siate folli, diceva un grande uomo.

1. Precontatto

1. Il primo contatto: la telefonata

Luca: Parliamo di precontatto al telefono. Un nuovo cliente mi contatta per telefono, iniziando a spiegare il motivo della sua chiamata con generosità di particolari. La mia domanda è: quanto tempo devo effettivamente dedicare al primo contatto? Quanto tempo possiamo considerare come fisiologico prima di poter rispondere: “Ne parliamo in seduta”? Per farti un esempio pratico, immagina un nuovo cliente che ti telefona e comincia a parlare: “Buongiorno, Luca mi ha dato il suo numero, avrei bisogno di qualche informazione, cioè... è per mio figlio, che ha problemi a scuola... e si sveglia la mattina sempre con qualche problema di ansia... quindi volevo capire, se mi può spiegare, questa faccenda dell’ansia... a parte che anch’io a volte...”. Esiste un metodo ideale per evitare che il lavoro inizi già al telefono e spostare tutto il peso del discorso all’interno di una seduta, senza dare l’impressione di voler tagliare la conversazione? Diciamo che la prima domanda è: quali strumenti utilizzi per dire: “Ok, questa l’andiamo a sviluppare” oppure: “Passiamo ad altro”?

Mariano: Ti dico cosa mi ha fatto venire in mente il tuo discorso, parlando di telefonate. La prima telefonata, per me, è un momento davvero importante. Tanto per cominciare, sono contento quando mi telefona un nuovo potenziale cliente. È motivo di soddisfazione, di orgoglio professionale, condiziona il modo in cui rispondo alla persona: dimostro accoglienza, gli do il benvenuto e provo un sentimento sincero, autentico, alimentato dalla consapevolezza che questa persona ha cercato proprio me e trascende dal suo ruolo di potenziale cliente. È chiaro che entra in gioco anche l’aspetto puramente economico: è il nostro lavoro, è normale essere contenti di avere trovato un nuovo cliente. Detto questo, c’è sempre la soddisfazione di vedere premiate le proprie capacità, la consapevolezza che qualcuno ha parlato bene di te a questa persona e per tale ragione ti è venuta a cercare. È un elemento che considero