

## Cos'è la Gestalt

La terapia della Gestalt è stata fondata negli anni '50 da Fritz Perls, psichiatra e psicanalista tedesco, e si è sviluppata principalmente all'Istituto Esalen di Big Sur in California negli anni '60. Terapia dell'esperienza *qui e ora*, essa si interessa soprattutto al contatto con l'ambiente circostante e alla responsabilità personale.

La Gestalt si occupa del costante riaggiustamento necessario tra l'individuo, la sua storia passata (le Gestalt inconcluse, che tornano a presentarsi regolarmente nelle situazioni di vita) e l'ambiente circostante formato da persone e interazioni. Secondo la Gestalt, l'unico momento su cui possiamo lavorare è il presente, il qui e ora, e proprio a questo livello vengono (ri)vissute le situazioni irrisolte.

In genere una seduta si svolge nel seguente modo:

- Colui o colei che lavora esprime la sensazione corporea presente, in un continuum di consapevolezza.
- Il facilitatore (colui che accompagna chi lavora, il terapeuta) aiuta chi lavora a riconoscere i propri gesti e atteggiamenti corporei e a renderli manifesti nel modo più completo possibile.
- Da questa presa di coscienza corporea emerge spesso un'emozione, che viene elaborata in immagini e in parole.
- Chi lavora sperimenta le possibilità a sua disposizione e ne esplora di nuove allo scopo di aumentare i propri punti di vista e migliorare gli strumenti a sua disposizione per affrontare la situazione analizzata.

Andreas Barella segue la corrente gestaltica di Dick Price e Paul Rebillot, allievi di Fritz Perls presso l'Esalen Institute.