

La Consapevolezza

La terapia della Gestalt si occupa soprattutto di osservare e verificare la consapevolezza del processo dei pensieri, sentimenti e azioni di un individuo, prestando maggiore attenzione al “cosa” e al “come”, piuttosto che al “perché” di un'azione o di un comportamento. La consapevolezza del come qualcosa avviene, infatti, conduce più facilmente alla possibilità di compiere un cambiamento genuino e responsabile. La consapevolezza ci consente di essere consci di ciò che ci accade: di sentire le nostre sensazioni, bisogni, quello che facciamo. E' alla base di una buona esperienza di contatto. Essa è dunque un costante aggiornamento su se stessi, sulla percezione di Sé, ed è un riconoscimento dell'esperienza avvenuta e della sua conclusione. Ciò consente il riconoscimento delle proprie risorse ed il potersi percepire in quella esperienza conclusa. Se sentiamo chiusa un'esperienza, ne ricaviamo arricchimento e siamo così più pronti ad investire in un'altra esperienza. La terapia della Gestalt sostiene, infatti, che il processo di consapevolezza porta alla mobilitazione dell'energia la quale consente l'azione ed infine il contatto (Sensazione-consapevolezza-mobilitazione dell'energia-azione-contatto). Al fine di facilitare il continuum di consapevolezza il modello gestaltico pone delle domande orientate al qui ed ora. Tali domande hanno lo scopo di attivare la consapevolezza di aspetti di Sé non ancora riconosciuti, in termini gestaltici: non presenti in figura, ma nello sfondo. Il fine ultimo è l'integrazione dell'individuo, cioè l'espressione di ogni parte del Sé. Tecniche frequentemente utilizzate sono: il dialogo fra le parti, l'amplificazione della parte di cui non si è consapevoli e la drammatizzazione della polarità opposta. A differenza del modello psicoanalitico, l'accento non è dunque posto sull'insight prodotto dall'interpretazione, ma sull'insight prodotto dalla consapevolezza.