

Psicoterapia come forma d'arte

Dott. Matteo SIMONE

Psicoterapeuta Gestalt

Lo psicoterapeuta creativo sente di poter affrontare qualsiasi difficoltà presentata dal cliente, non segue solo teorie ma crede che esiste almeno una soluzione per aiutare l'altro e crede nella possibilità nell'altro di trovare la soluzione che fa al caso suo, non sa come ma sa che è formato e preparato ad aiutare l'altro ed il solo fatto che mette la sua professionalità a disposizione dell'altro gli permetterà di trovare il giusto percorso terapeutico per permettere l'altro di provare a mettere in atto almeno un piccolo cambiamento che contribuisca al miglioramento del suo benessere.

Lo psicoterapeuta creativo è coraggioso, è sicuro, rischia, e questo gli permette di trovare strade nascoste, non sicure ma che si possono percorrere con il cliente alla ricerca di quella giusta della quale rimane una traccia, un ricordo indelebile ed una facilità a ritrovarla in caso ci si ritrovi, per qualche motivo, di nuovo fuori strada e ci si senta scomodi, disturbati, non a proprio agio,

“Una vita scarsamente esposta al mondo e alle possibili esperienze ha poche probabilità di essere creativa. La creatività è impaziente di fronte al ristagno dell'esperienza...”¹

Strumento fondamentale della Psicoterapia della Gestalt è l'esperimento, la seduta con il cliente o il gruppo di psicoterapia diventa un laboratorio, lo psicoterapeuta in base al momento, alle circostanze, a che ha davanti, a quello che succede, prova a proporre delle situazioni, degli esperimenti, dei dialoghi tra polarità, dei movimenti, delle visualizzazioni, delle espressioni, tutto ciò per permettere al cliente o al gruppo di provare a fare qualcosa di diverso rispetto a quello che fanno sempre, a sentire che effetto produce in loro un piccolo cambiamento, a chiedere se sarebbero disposti a provare al di fuori del laboratorio, da soli senza il sostegno dello psicoterapeuta o del gruppo, gli viene permesso di provare in modo da essere pronti al di fuori ed ottenere un successo personale per loro stessi o nei confronti di altre persone in relazione.

Il cliente deve essere portato gradualmente alla sperimentazione, deve fidarsi del terapeuta, dei componenti di un eventuale gruppo, deve essere accompagnato nel suo provare a cambiare atteggiamento, comportamento.

Lo psicoterapeuta creativo che incontra un cliente non lo giudica ma lo osserva, è interessato al suo modo di essere al mondo, alle sue diversità, al suo modo di vestirsi, di esprimersi, è

¹ ZINKER J., PROCESSI CREATIVI IN PSICOTERAPIA DELLA GESTALT, FrancoAngeli, Milano 2001, pag. 24.

affascinato dalle diversità dell'altro, accoglie l'altro, si trova a suo agio nella posizione di psicoterapeuta.

Il cliente sicuramente si accorge di questa predisposizione creativa dello psicoterapeuta ed è propenso ad essere reale, a mostrarsi per quello che è, si può permettere di essere quello che si sente senza nascondere per paura di essere giudicato, riesce a fidarsi che è una condizione essenziale, indispensabile per intraprendere un percorso assieme di reciproca scoperta e sperimentazione.

“E’ estremamente importante farsi sorprendere nella vita di ogni giorno, non essere legati alle abitudini o esauriti, avere sempre un senso di stupore verso la propria vita e la vita, i gesti e le immagini degli altri”²

Dott. Matteo SIMONE

Psicoterapeuta Gestalt

Roma - Via Veio 52/B

333.6955250 - 21163@tiscali.it

² ZINKER J., PROCESSI CREATIVI IN PSICOTERAPIA DELLA GESTALT, FrancoAngeli, Milano 2001, pag. 229.