

MINI REVIEW

L'ausilio dello Sport nel Modello Gestaltico Integrato

Salvatore Renda¹, Angela Ciulla¹, Letizia Cacciabaudo¹, Milena Mazzara¹, Valentina Maltese¹, Francesco Scarito²

¹ SiPGI - Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Gestaltica Integrata

² Servizio di Psiconcologia, Dipartimento Oncologico di III livello, La Maddalena, Palermo (Italia)



Citation

Renda S., Ciulla A., Cacciabaudo L., Mazzara M., Maltese V., Scarito F. (2021). L'ausilio dello Sport nel Modello Gestaltico Integrato. Phenomena Journal, 3, 56-61. <https://doi.org/10.32069/pj.2021.3.100>

Direttore scientifico

Raffaele Sperandeo

Supervisore scientifico

Valeria Cioffi

Journal manager

Enrico Moretto

Contatta l'autore

Salvatore Renda
salvatore.renda77@gmail.com

Ricevuto: 18 maggio 2020

Accettato: 28 maggio 2021

Pubblicato: 28 maggio 2021

ABSTRACT

Sport in the Integrated Gestalt model

The baggage inherited from our western culture is characterized by the artificial division between those which are the elements of a single reality: the mind and the body. This split is also expressed through our language; we do not have a single word that allows us to say “I-body” but we refer to it by saying my body, as if it were an object we possess, not a part of the self. We often think we have a body, understood as something different from us, in reality we are the body and it is our own life. Gestalt therapy, as holistic body and emotional mediation therapy, considers the mind and body as inseparable aspects, seeks the unity of the person and considers the organism as a whole. Talking about a holistic model in sports psychology makes us understand how the concepts of body and mind no longer help us to describe the functioning of the human being / athlete in a performance. The work has a twofold objective: the integration of sport into the integrated Gestalt model and the creation of a new intervention model in sports psychology with the help of the integrated Gestalt model.

KEYWORDS

Gestalt, Sport, Body, Integration.

ABSTRACT IN ITALIANO

Il bagaglio ereditato dalla nostra cultura occidentale è contraddistinto dalla scissione artificiosa tra quelli che sono gli elementi di un'unica realtà: La mente ed il corpo. Tale scissione si esprime anche mediante il nostro linguaggio; infatti non abbiamo un'unica parola che ci permette di dire “io-corpo” ma ci riferiamo ad esso dicendo il mio corpo, come se fosse un oggetto che possediamo, non una parte del sé. Spesso pensiamo di avere un corpo, inteso come qualcosa di diverso da noi, in realtà noi siamo il corpo ed esso è la nostra stessa vita. La psicoterapia della gestalt, in quanto terapia olistica a mediazione corporea ed emozionale, considera la mente ed il corpo come aspetti inscindibili, ricerca l'unità della persona e considera l'organismo nella sua totalità. Parlare di un modello olistico nella psicologia dello sport fa comprendere come i concetti di corpo e mente separatamente considerati, non ci aiutano più a descrivere il funzionamento dell'essere umano/atleta in una singola performance.

Il lavoro si pone un duplice obiettivo: l'integrazione della pratica sportiva nel modello gestaltico integrato e la creazione di un nuovo modello d'intervento in psicologia dello sport con l'ausilio del modello gestaltico integrato.

PAROLE CHIAVE

Gestalt, Sport, Corpo, Integrazione.



Attribution-NonCommercial 4.0
International (CC BY-NC 4.0)

Introduzione

L'idea del seguente articolo prende spunto dalla citazione latina: “Mens Sana in Corpore Sano”, tale citazione, rappresenta il focus iniziale che meglio descrive lo scopo del seguente articolo, ovvero il legame tra sport, movimento ed esercizio fisico con il benessere psicologico.

La salute mentale è definita dall'OMS come uno stato di benessere attraverso il quale, ogni individuo realizza il proprio potenziale, affronta il normale stress della vita, lavora in modo produttivo e fruttuoso ed è in grado di dare un contributo alla propria comunità[1]. La visione positiva del concetto di salute, ha cambiato nel panorama internazionale la prospettiva d'intervento delle professioni sanitarie, in particolar modo della salute mentale, così come evidenziato nella definizione di salute dell'OMS, contenuta nel suo atto costitutivo: “La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplicemente l'assenza di malattie o infermità”. La salute mentale rappresenta il fondamento nei processi di pensiero, di comunicazione, di apprendimento, di autostima e della capacità di recupero di ciascun individuo. La salute mentale è anche la chiave per le relazioni, per il benessere personale ed emotivo e per il contributo di qualsiasi individuo alla comunità. Godere di buona salute mentale, diventa quindi il presupposto per un efficace funzionamento della persona nelle attività di vita quotidiana, relazionale, sociale e sulla capacità di adattarsi al cambiamento sviluppando maggiori e migliori capacità di resilienza [2].

Secondo la definizione dell'OMS, un'attività fisica regolare, come camminare, andare in bicicletta o praticare sport, ha notevoli benefici per la salute [3].

L'evidenza di tale connessione, tuttavia, si scontra con la realtà organizzativa di approccio nella vita quotidiana e nello sviluppo di programmi terapeutici.

La trattazione del tema proposto prende spunto dalla riflessione sul bagaglio ereditato dalla nostra cultura occidentale, ovvero la tendenza a scindere quelli che sono gli elementi di un'unica realtà: la mente ed il corpo. Solitamente dividiamo il nostro organismo in un Io a cui attribuiamo tutte le caratteristiche razionali e/o cognitive ed un corpo che ci consente di entrare in contatto con l'ambiente attraverso i cinque organi di senso e il movimento nello spazio. Tale scissione si esprime e viene rafforzata anche attraverso il nostro linguaggio; infatti non abbiamo un'unica parola che ci permette di descrivere l'unitarietà tra mente e corpo, ma ci riferiamo al corpo attraverso l'espressione il “mio corpo”, come se fosse un oggetto che possediamo, e non come una parte del sé. L'uso della parola mio non indica un'identità tra esperienza corporea e sé, ma indica possesso nel senso di proprietà e sottolinea la distinzione tra chi possiede e l'oggetto posseduto.

Spesso pensiamo di avere un corpo, inteso come qualcosa di diverso da noi, in realtà noi siamo il corpo ed esso è la nostra stessa vita [4].

Possibili Metodi di Studio

Essendo la psicoterapia della gestalt una terapia olistica a mediazione corporea ed emozionale, considera la mente ed il corpo come aspetti inscindibili, considera l'or-

ganismo nella sua totalità. Considerare una persona nella sua totalità, significa considerare che il tutto è più grande della somma delle singole parti, significa vedere la persona come composta da tutte le parti: corpo, mente, pensieri, sensazioni, emozioni, sentimenti, immaginario, movimento, ma non come una semplice addizione di queste, qualcosa in più che permette di dar forma senso e significato nella sua totalità.

Il terapeuta gestaltico è particolarmente attento a tutte le manifestazioni corporee del paziente, lavorando globalmente e attraverso l'osservazione fenomenologica di ciò che appare in superficie, contatta le strutture profonde, collegando anche i più piccoli movimenti corporei con il contesto esperienziale del paziente e della relazione terapeutica. L'interesse che rivolge al corpo è diretto essenzialmente verso l'esperienza che l'individuo fa del suo corpo, vale a dire il come la persona si esprime o contatta l'ambiente, a tal proposito, chi più dell'individuo che pratica sport può meglio descrivere tale esperienza.

Essa pone l'accento sulla presa di coscienza dell'esperienza attuale (il qui e ora, che ingloba l'eventuale reinsorgere di un vissuto arcaico), e restituisce dignità al "sentito" emozionale e La terapia della Gestalt, pone l'attenzione sulla presa di coscienza dell'esperienza attuale, restituendo dignità al sentito emozionale e corporeo [5]. Per cui, parlare di un modello olistico nella psicologia dello sport fa comprendere come i concetti di "corpo" e di "mente" non ci aiutano più a descrivere il funzionamento dell'essere umano/atleta in una singola performance. Dunque iniziando a considerare l'unitarietà corpo-mente. Tutto questo concretizza il senso dell'elaborato, che si pone un duplice obiettivo: l'integrazione della pratica sportiva nel modello gestaltico integrato e la creazione di un nuovo modello d'intervento in psicologia dello sport con l'ausilio del modello gestaltico integrato. In questo primo articolo ci si soffermerà sull'utilizzo della pratica sportiva, come elemento di efficacia ed efficienza in un percorso psicoterapico.

Da più di un decennio vi è stata una crescita esponenziale di studi psicologici collegati al binomio fra sport e salute, condotti su una vasta gamma di popolazioni afferenti ad un trattamento clinico o semplicemente amanti dell'attività sportiva. Si è quindi riscontrato come lo sport non solo permette di aggiungere anni alla vita, bensì incrementa la qualità della stessa nel corso degli anni [6]. La pratica Sportiva, ha una valenza psicologica e sociale estremamente ampia. Lo sport, infatti, può svolgere un ruolo importante nella costruzione di una immagine di sé positiva, nella possibilità di individuare obiettivi possibili, di uno sviluppo del senso di autoefficacia [7]. La pratica sportiva favorisce la possibilità di socializzazione facilitando la possibilità di sperimentare relazioni sane, improntate al dialogo, alla comprensione, all'aiuto reciproco, al rispetto di codici e norme precostituite [8].

Metodologia d'Intervento

Affinché tutto questo possa trovare implicazione clinica in un trattamento psicoterapico risulta importante individuare dove, come, quando nasce l'integrazione dell'attività sportiva in un trattamento psicoterapico gestaltico integrato, volgendo anche

uno sguardo alle ricerche di integrazione in psicoterapia iniziate intorno agli anni 90 con gli studi sui fattori comuni e la regolarità del processo terapeutico che vede tutt'oggi la SiPGI impegnata in diverse attività di ricerca.

La possibilità di integrazione inizia da un aspetto esperienziale altamente significativo il "continuum di consapevolezza".

Il "continuum di consapevolezza" è una pratica a disposizione del terapeuta per monitorare il processo del paziente e l'interazione terapeutica.

Serve a focalizzare all'interno del processo terapeutico quali parti della possibile esperienza sono oggetto di resistenze. "È utile per rendersi conto di quali canali percettivi vengono privilegiati e quali trascurati; di quanto l'attenzione segue le sensazioni fisiche, le percezioni, le emozioni, i pensieri, l'immaginazione, il ricordo; quanto perciò la persona è in contatto con l'esterno e quanto con il proprio vissuto interiore" [9].

Una delle più grandi capacità che il paziente può acquisire è quella di seguire il "proprio continuum di consapevolezza".

La pratica del continuum di consapevolezza. È una forma di addestramento fenomenologico; un tentativo di concentrazione senza pregiudizio o senza etichettare su ogni nuova figura che diventi interessante senza preconcetti e senza aspettative [10].

L'obiettivo del continuum di consapevolezza in gestalt è di estendere ed accrescere il funzionamento integrato del sé corpo/mente e di farlo nella consapevolezza nel presente.

Il lavoro terapeutico ha lo scopo di sostenere questa fluidità nella consapevolezza, per permettere un contatto pieno che va a consolidare l'esperienza personale dell'individuo.

L'espressione verbale diventa concreta se proviene dal corpo, dall'esperienza vissuta, altrimenti rischia di risultare vuota.

Tre canali esperienziali ci aiutano nell'entrare in contatto con il corpo, in una terapia Gestaltica Integrata:

1) Il corpo visto, Coscienza di Sé, normalmente il primo contatto, che si presta a confronti e astrazioni varie. In genere può fissarsi in una immagine tanto stabile quanto, proprio per questo, ingannevole.

2) Il corpo in movimento, Consapevolezza, precursore di una maggior consapevolezza, dove l'esperienza è intima e la sensazione è di esser-ci nel mondo con unicità. Il corpo che gioca, che balla, che funziona creativamente, permette l'esperienza intima del piacere nel proprio corpo.

3) Il corpo vissuto, Responsabilità, terreno della terapia, accessibile fenomenologicamente, dove si integrano le esperienze del corpo visto e del corpo che si è mosso; quello che mi rimandano gli altri e quello che sento di essere [11].

Perls e soprattutto molti dei suoi collaboratori, come Goodman, Zinker, i Polster, Menditto etc analizzano in dettaglio lo svolgimento normale, ideale, del ciclo di gratificazione dei bisogni, definito anche ciclo dell'autoregolazione organica, ciclo esperienziale, ciclo del contatto ritiro, ciclo della gestalt.

Alcuni autori descrivono il ciclo del contatto come articolato in quattro fasi, altri in

sei, sette oppure otto.

Qui prenderemo in considerazione l'articolazione iniziale di Goodman, delle quattro fasi.

Per Perls e Goodman ci sono quattro fasi del ciclo dell'esperienza, che avviene in quella zona intermedia detta "confine del contatto".

Il pre-contatto è la prima esperienza che si manifesta tra un Io-Tu o anche tra un Io-Esso al confine del contatto ed è caratterizzato dalle nostre sensazioni.

Nel pre-contatto possono essere individuati due momenti e cioè ciò che sento fisicamente e ciò che sento a livello emotivo.

Nella presa di contatto è presente l'emozione. Si è già orientati all'azione e c'è una mobilitazione dell'energia. C'è l'intenzione di risolvere un problema o comunque di passare attraverso un'esperienza. La gestalt comincia a formarsi e dunque c'è già un prepararsi.

Nel pieno contatto vi è un momento di confluenza sana, di indifferenziazione tra l'organismo e l'ambiente, tra l'io ed il tu; un momento di apertura o perfino di abolizione del confine contatto. L'azione è unificata nel qui ed ora: esiste coesione tra percezione, emozione e movimento.

Il post-contatto è una fase di assimilazione che favorisce la crescita. In essa, si digerisce esperienza vissuta, ci si ritrova disponibile per un'altra azione.

Alla luce di quanto descritto risulta possibile individuare l'ausilio dello sport in psicoterapia gestaltica integrata: (dove) all'interno del processo del continuum di consapevolezza, (come) integrando la metodologia gestaltica con quella di altre teorie di stampo corporeo, nella consapevolezza del registro del corpo in movimento, (quando) agevolando, nel ciclo del contatto esperienziale, la mobilitazione dell'energia che permette la presa di contatto volta all'intenzione di risolvere il proprio conflitto sperimentando il contatto pieno delle esperienze vissute.

Nell'esperienza clinica, l'integrazione dell'attività sportiva di una psicoterapia ad approccio gestaltico integrato, ha portato significativi sviluppi nel trattamento di: disturbi d'ansia, dipendenze, disturbi/disordini alimentari, stati depressivi, disturbo bipolare, disturbi di personalità [12].

La riorganizzazione della personalità, passa attraverso un lavoro di separazione ed integrazione delle parti del sé, questi processi dovrebbero essere tra loro equilibrati, in modo da favorire nel processo fenomenologico del paziente ciò che è disposto ad assimilare [13].

Nella terapia i pazienti mettono a fuoco quegli aspetti processuali e/o fenomenologici per migliorare la consapevolezza di sé e la propria interazione nelle relazioni con il mondo esterno.

Immaginarsi la psicoterapia come un vero e proprio allenamento, significa aiutare, allenare il paziente a render più fluido quel "confine-contatto" per fronteggiare le richieste dell'ambiente attraverso la modifica di vecchi modelli disfunzionali, la loro successiva rielaborazione, ed in infine la costruzione di nuovi [14].

Come per l'allenamento, il terapeuta gestaltico, utilizzando costantemente l'osservazione fenomenologica su ciò che avviene nel "qui ed ora", agevola il potenziale

depositato sullo sfondo del paziente, affinché possa migliorare la capacità di sviluppare il proprio “locus of control” interno [15].

Conclusioni

Il presente lavoro rappresenta la possibilità di evidenziare e rendere esplicito quanto l'ausilio dello sport in psicoterapia gestaltica integrata - attraverso una lettura fenomenologia del paziente, del terapeuta e della relazione terapeutica - abbia una rilevanza clinica nel trattare alcuni disagi e/o disturbi psicologici.

Si propone di costruire uno strumento metodologico volto a rendere scientifica tale integrazione.

Si propone, altresì, la possibilità di creare un nuovo modello d'intervento in psicologia dello sport con l'ausilio dell'approccio gestaltico integrato.

BIBLIOGRAFIA

1. World Health Organization. (2007). A guide for population-based approaches to increasing levels of physical activity: implementation of the WHO global strategy on diet, physical activity and health.
2. Karteroliotis, K., Psychountaki, M., Stavrou, N., & Skordilis, E. (2018). Sviluppo di modelli di riferimento per programmi di attività fisica, sport ed eventi sportivi. *in Corpore Sano*, 42.
3. World Health Organization. (2019). Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world. World Health Organization.
4. Menditto, M. Rametta F. (2003) *L'identità e le sue forme: sviluppi ed innovazioni dalla Gestalt originaria alla Gestalt Psicosociale*. SIG, Roma
5. Giusti, E. Azzi, L. (2013) *Neuroscienze per la Psicoterapia: La Clinica dell'Integrazione Trasformativa*. Sovera Edizioni.
6. Lucidi, F. (2012). SportivaMente: temi di psicologia dello sport. *SportivaMente*, 1-474.
7. Simone, M. (2012). Modello O.R.A.: Obiettivi, Risorse, Autoefficacia nella Vita e nello Sport, Utilizzando Gestalt, EMDR e Ipnosi. *Conference Paper Congresso F.I.A.P. "La psicoterapia nel villaggio globale"*.
8. Raffuzzi, L., Inostroza, N., & Casadei, B. (2006). Per uno sport che aiuta a crescere, “L'Approccio Centrato sull'Atleta”. *ACP-Rivista di Studi Rogersiani*.
9. Rossi, O. (1998). L'utilizzazione clinica dell'attenzione e della consapevolezza nella psicoterapia della gestalt. *Formazione in Psicologia, Psichiatria, Psicoterapia*, 32-33.
10. Clarkson, P. (2019). *Gestalt Counseling: Per una consulenza psicologica proattiva nella relazione d'aiuto*. Sovera Edizioni.
11. Francesetti, G., Ammirata, M., Riccamboni, S., Sgadari N., Spagnuolo Lobb, M. (2014). *Il dolore e la Bellezza. Atti del III Convegno della Società Italiana Psicoterapia Gestalt*. Franco Angeli, Milano.
12. do Espírito Santo, A. A. (2017). Em busca de uma boa forma de fazer psicologia do esporte: contribuições da gestalt-terapia. *Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies*, 23(1), 45-54.
13. Clarkson, P. (2019). *Gestalt Counseling: Per una consulenza psicologica proattiva nella relazione d'aiuto*. Sovera Edizioni.
14. Giges, B., Petitpas, A. J., & Vernacchia, R. A. (2004). Helping coaches meet their own needs: Challenges for the sport psychology consultant. *The Sport Psychologist*, 18 (4), 430-444.
15. Benedetti, C. (2012, 11 febbraio). *Il processo Terapeutico come allenamento della mente*. http://www.carlobenedettimichelangeli.it/gestaltico/la_psicoterapia_palestra_per_gli_le_allena_MEN TI.html