



L'ESPERIENZA nel lavoro di Yoga Mindfulness:

In un processo di conoscenza ciò che rimane più impresso è il momento in cui interviene la sensazione. La sensazione piacevole, spiacevole neutra marca l'evento che verrà ricordato nell'inconscio con quel colore

- L'esperienza è il fattore all'origine della nostra conformazione psichica e può essere anche il fattore della sua trasformazione
- L'esperienza agisce
 - a livello conscio nel campo dell'apprendimento attraverso la mente operativa, emisfero sinistro (studio e applicazione mentale)
 - a livello inconscio nel campo della formazione di opinioni e tendenze e emozioni (emisfero destro) attraverso sensazioni e simboli

Questa seconda modalità è alla base della manipolazione dei pensieri (pubblicità, messaggi politici, creazione di mode e di tendenze)

Nel lavoro della Mindfulness per liberare la mente noi possiamo

- Renderla meno influenzabile svelando i meccanismi inconsci e disidentificandoci dalle sensazioni (esercizi di consapevolezza durante l'esperienza)
- O al contrario usare le sensazioni per creare nuovi circuiti mentali più virtuosi (atti psico magici)

BREVE ESCURSUS SU DIVERSE MODALITÀ DI USO DELL'ESPERIENZA

Nella storia sociale alcuni esempi

- Riti (magia)
- Creazione di emozioni individuali (stregoni)
- Creazione di emozioni collettive (nazismo)

In psicologia ci sono diverse applicazioni

- **Lo psicodramma** (Moreno 1925 psichiatr) è un metodo d'azione e una forma di psicoterapia, in cui i partecipanti esplorano emozioni e vissuti personali attraverso la drammatizzazione teatrale
- **La Gestalt** è una corrente psicologica incentrata sui temi della percezione e dell'esperienza. E prevede 9 tecniche ben definite
- **Psicomagia di Yodorowski** (tarocchi)

Lo psicanalista, il cui lavoro consiste nel trasformare i messaggi mandati dall'inconscio in un discorso razionale, è convinto che, una volta che il paziente abbia scoperto la causa dei propri sintomi, questi svaniscano... Ma non è così, dice Yodorosky, **quando un impulso riemerge dall'inconscio, possiamo liberarcene soltanto realizzandolo**. Ecco perché la psicomagia **si propone di agire**, non solo di parlare. Il consultante, seguendo un percorso inverso rispetto a quello della psicanalisi, invece di insegnare all'inconscio a parlare usando il linguaggio della ragione, insegna alla ragione a padroneggiare il linguaggio dell'inconscio: esso è composto non soltanto di parole ma anche di gesti, immagini, suoni, odori, sapori o sensazioni tattili.

- **Giochi psicologici**

Nella Mindfulness

Le esperienze sono legate ai temi di fondo della psicologia buddhista

- Le cause della sofferenza
- Le qualità incommensurabili
- L'interdipendenza, l'impermanenza , la vacuità

Tecniche di consapevolezza

Tecniche psico magiche

Lavoro attraverso

- **i 6 sensi**
- **il corpo**
- **l'energia**
- **La rappresentazione simbolica**
- **I giochi psicologici**

Nell'ambito della classe di Yoga Mindfulness possiamo provare ad inserire pratiche simboliche che utilizzino, la riflessione, il corpo, l'energia e la voce per riportare a se il tema del lavoro che si sta proponendo – può essere un lavoro semplice che si gioca sulle induzioni e può essere un lavoro complesso che richiede studio e preparazione

Appendice

Le esperienze in diverse Scuole

Psicomagia di Yodorosky

Lo psicanalista, il cui lavoro consiste nel trasformare i messaggi mandati dall'inconscio in un discorso razionale, è convinto che, una volta che il paziente abbia scoperto la causa dei propri sintomi, questi svaniscano... Ma non è così!

Quando un impulso riemerge dall'inconscio, possiamo liberarcene soltanto realizzandolo. Ecco perché la psicomagia **si propone di agire**, non solo di parlare. Il consultante, seguendo un percorso inverso rispetto a quello della psicanalisi, invece di insegnare all'inconscio a parlare usando il linguaggio della ragione, insegna alla ragione a padroneggiare il linguaggio dell'inconscio: esso è composto non soltanto di parole ma anche di gesti, immagini, suoni, odori, sapori o sensazioni tattili.

La radice di ogni malattia c'è il divieto di fare qualcosa che vorremmo fare o l'ordine di fare qualcosa che non vorremmo. Qualsiasi guarigione richiede la disobbedienza a tale divieto o a tale ordine. E per disobbedire occorre perdere il timore infantile di non essere amati; vale a dire, di essere abbandonati. Tale timore impedisce la coscienza di sé: chi ne è affetto non si rende conto di che cosa sia veramente, e cerca di essere quello che gli altri si aspettano che sia.

Se persiste in tale atteggiamento, trasforma la propria bellezza intima in malattia. La salute si ritrova soltanto nell'autenticità, non c'è bellezza se non è autentica. Per arrivare a essere ciò che siamo, dobbiamo eliminare tutto ciò che non siamo. Essere quello che si è: la felicità più grande.

L'inconscio accetta la realizzazione simbolica, metaforica, pertanto una fotografia non rappresenta ma è la persona ritratta. Inoltre considera la parte come il tutto (gli stregoni realizzano le loro fatture usando capelli, unghie o brandelli di vesti delle possibili vittime), e proietta le persone che popolano la sua memoria su creature reali o cose.

Chiunque abbia partecipato a uno psicodramma si è reso conto che chi accetta di interpretare il ruolo di un familiare suscita nel paziente reazioni viscerali, come se costui si trovasse di fronte al parente vero, reale. Prendere a pugni un cuscino allevia la collera che si prova contro chi ha abusato di noi...

Per ottenere un buon risultato, la persona che realizza l'atto deve in qualche modo liberarsi dalla morale imposta dalla famiglia, dalla società e dalla cultura. Se lo fa, riuscirà ad accettare i propri impulsi interni, sempre amorali, senza temere castighi. Per esempio, se qualcuno volesse eliminare la sorella minore perché attirava su di sé le attenzioni della madre, deve incollare una fotografia della bambina sopra un melone e distruggerlo prendendolo a martellate: per il suo inconscio avrà compiuto il delitto. E il consultante si sentirà liberato.

In psicomagia **si è consapevoli che le persone che popolano il mondo interno** - la memoria - **non sono le stesse che popolano il mondo esterno.** La magia tradizionale e la stregoneria lavorano con il mondo esterno credendo di poter acquisire poteri soprannaturali mediante rituali superstiziosi per influire su cose, eventi ed esseri.

La psicomagia **lavora con la memoria**: nel caso precedentemente illustrato, non si tratta di eliminare la sorellina in carne e ossa, che ormai si è fatta adulta, ma di provocare un cambiamento nella memoria, sia dell'immagine dell'essere odiato (la sorella quando era piccola) sia della sensazione di rabbia e impotenza accumulate dal ragazzino che la odiava.

Per cambiare il mondo dobbiamo cominciare a cambiare noi stessi. Le immagini che serbiamo nella memoria sono accompagnate dalla percezione che avevamo di noi stessi nel momento di quelle esperienze. Quando ricordiamo certi comportamenti dei nostri genitori mentre eravamo piccoli, lo facciamo da un punto di vista infantile. Viviamo accompagnati o dominati da un gruppo di ego che appartengono a età diverse. E sono tutti quanti manifestazioni del passato.

La finalità della psicomagia, **trasformando il consultante in guaritore di se stesso**, è fare in modo che si collochi nel proprio ego adulto, un ego che non può occupare nessun altro tempo se non il presente.(...)

La radice di ogni malattia c'è il divieto di fare qualcosa che vorremmo fare o l'ordine di fare qualcosa che non vorremmo. Qualsiasi guarigione richiede la disobbedienza a tale divieto o a tale ordine. E per disobbedire occorre perdere il timore infantile di non essere amati; vale a dire, di essere abbandonati. Tale timore impedisce la coscienza di sé: chi ne è affetto non si rende conto di che cosa sia veramente, e cerca di essere quello che gli altri si aspettano che sia.

Se persiste in tale atteggiamento, trasforma la propria bellezza intima in malattia. La salute si ritrova soltanto nell'autenticità, non c'è bellezza se non è autentica. Per arrivare a essere ciò che siamo, dobbiamo eliminare tutto ciò che non siamo. Essere quello che si è: la felicità più grande.

1. Deve realizzare metaforicamente le predizioni.

Insieme agli ordini o ai divieti, i genitori incidono nella memoria dei figli parole che più tardi agiranno come predizioni; il cervello ha la tendenza a realizzarle. Per esempio: “Se non farai lo stesso mestiere di tuo padre e tuo nonno, morirai di fame”, “Se non sei un bambino obbediente, da grande finirai in prigione”... Nell'età adulta tali predizioni si trasformano in una minaccia angosciante. Il modo migliore per liberarsene, come scoprirà il lettore vedendo le ricette, è realizzarle in maniera metaforica: invece di rifuggire ogni minaccia, deve abbandonarsi a essa.

2. Deve fare qualcosa che non ha mai fatto.

La famiglia, complici la società e la cultura, ci costruisce tantissime abitudini: mangiamo sempre lo stesso tipo di alimenti, abbiamo un numero limitato di precetti, idee, sentimenti, gesti e azioni. Siamo circondati sempre dalle stesse cose. Per guarire bisogna cambiare il punto di vista su noi stessi. L'io che soffre per una malattia è più giovane di noi: è una costruzione mentale prigioniera del passato.

Nel momento in cui ci liberiamo dal circolo vizioso delle nostre abitudini, portiamo allo scoperto una personalità più autentica e, per questo motivo, sana.

3. Deve capire che più gli riuscirà difficile realizzare un atto, maggiori saranno i benefici che ne trarrà.

Per guarire o per risolvere un problema ci vuole una volontà di ferro. Non poter fare ciò che desideriamo e non poter non fare ciò che non desideriamo provoca in noi una profonda disistima, all'origine di depressioni e malattie gravi. Combattere instancabilmente per raggiungere una meta che pare impossibile sviluppa la nostra energia vitale.

4. L'atto deve sempre finire in modo positivo. Aggiungere male al male non serve a nulla.

L'atto psicomagico deve trasformare: **la sofferenza darà origine a un finale pieno d'amore. In fin dei conti, l'odio è amore non corrisposto.**

[Manuale Pratico di Psicomagia](#)

Consigli per guarire la tua vita - Alejandro Jodorowsky

Lo psicodramma

Lo **psicodramma** (dal [greco](#) ψυχή *psyche*, anima^[1], e δράμα *drama*, azione^[2]), è un metodo d'azione e una forma di [psicoterapia](#), in cui i partecipanti esplorano emozioni e vissuti personali attraverso la drammatizzazione teatrale^[3]

Ideato a [Vienna](#) negli anni venti del XX secolo dallo psichiatra romeno [Jacob Levi Moreno](#), e sviluppato dal 1925 negli Stati Uniti, dal territorio d'oltreoceano si diffonderà poi in tutto il mondo, in seguito all'attività di studio di psicologi, sociologi e psichiatri al "*Moreno Institute*" di [Beacon \(New York\)](#).

Anche se viene generalmente condotto in un [setting](#) [grupuale](#), lo psicodramma non è una [terapia di gruppo](#) in senso stretto, ma piuttosto una terapia *in gruppo*. In una tipica sessione di psicodramma infatti, un partecipante assume il [ruolo](#) di [protagonista](#), e accetta di lavorare su vissuti e conflitti personali con l'aiuto del gruppo.

La sessione viene usualmente condotta in un setting definito [teatro](#), che può essere un vero teatro ma anche un ambiente in cui una porzione viene delimitata e svolge la funzione di palcoscenico. Il protagonista viene guidato dal *direttore* (uno psicodrammatista esperto, o, nel setting terapeutico, il terapeuta stesso) nel mettere in scena un evento della sua vita passata, o più generalmente un tema o vissuto interiore, con l'aiuto dei membri del gruppo che, in qualità di *ausiliari*, impersonano persone significative nella vita del protagonista o il protagonista stesso. In questo modo il protagonista può rivivere l'evento, giungere a una migliore comprensione dello stesso e ristrutturare il complesso di emozioni, credenze e conflitti che si accompagnano ad esso. Gli altri membri del gruppo, partecipando o semplicemente assistendo alla scena, possono a loro volta trarre beneficio dall'esperienza vissuta tramite l'identificazione con l'altro e il *rispecchiamento*.

Ma fondamentalmente ed in termini più semplici, come si può definire e come funziona lo Psicodramma?

Una possibile risposta, semplificativa in questo senso, può essere che lo Psicodramma è un metodo di lavoro di gruppo che sfrutta la messa in scena di tipo teatrale del proprio vissuto, più o meno problematico, per giungerne alla rielaborazione e, nel caso di conflitti e problemi, alla loro risoluzione attraverso la possibilità di rivedere e rivivere il proprio problema sia dall'interno come protagonista, sia dall'esterno, come spettatore.

All'interno di una sessione psicodrammatica si possono osservare e sperimentare vari fenomeni, normalmente interrelati fra di loro, quali la catarsi, intesa come liberazione delle emozioni legate ad un vissuto più o meno profondo; la presa di coscienza (insight) di contenuti rimasti fino a quel momento latenti all'interno della propria consapevolezza; la ripetizione attiva dell'esperienza più o meno traumatica; la rielaborazione del proprio vissuto, eccetera.

Come sperimentato da Moreno nel "Teatro dell'Improvvisazione", proprio il lavorare tramite l'improvvisazione favorisce, successivamente alla messa in scena, un recupero critico del vissuto agito scenicamente – in Psicodramma è spesso prassi trasformare un'emozione provata in un'azione corrispondente e significativa, la consegna data è spesso: "non dirmelo, fammelo vedere", bypassando così i meccanismi mentali di controllo razionale che agiscono sul nostro linguaggio quotidiano – proprio perché, così, chi compie l'azione può meglio rendersi conto di cosa ha effettivamente provato e fatto.

Tale procedura psicodrammatica ci permette quindi di metterci a confronto con ciò che effettivamente

proviamo, dandoci così la possibilità di una rielaborazione e presa di coscienza successiva. La rielaborazione viene favorita dalla possibilità ulteriore, intrinseca alla metodologia psicodrammatica, di veder interpretato il mio stesso ruolo in scena da un altro membro del gruppo e poter quindi osservare l'interazione dall'esterno, come spettatore di me stesso, riuscendo così a notare sfumature della mia e dell'altrui interazione che dall'interno, come sul piano reale, mi erano magari sfuggite.

Ad esempio: parlando del mio capufficio, posso pensare, ed essere convinto di questo fatto, che mi irriti poiché lo ritengo un incompetente.

Mettendo in scena tale vissuto (ovvero interagendo tale scena con un altro membro del mio gruppo che interpreti il ruolo del mio capufficio), potrei invece rendermi conto che ciò che provo nei suoi confronti, man mano che mi lascio andare alla spontaneità delle mie azioni, contiene vissuti di cui non ero consapevole e che vanno "oltre" il mio vederlo come incompetente, permettendomi così una presa di coscienza più profonda del mio vissuto nei confronti di questa persona ed in seguito di relazionarmi con essa sul piano reale in modo più consapevole ed efficace.

Nel contempo, però, ho preso magari anche atto di vissuti e contenuti miei personali, che da questa situazione venivano solo evocati e che con il mio capufficio non centravano affatto, sui quali potrò eventualmente lavorare successivamente.

La psicologia della Gestalt

La **psicologia della Gestalt** (dal [tedesco](#) *Gestaltpsychologie*, 'psicologia della forma' o 'rappresentazione') è una corrente [psicologica](#) incentrata sui temi della [percezione](#) e dell'[esperienza](#). Nata e sviluppatasi agli inizi del [XX secolo](#) in [Germania](#) (nel periodo tra gli [anni dieci](#) e gli [anni trenta](#)), proseguì la sua articolazione negli [USA](#), territorio nel quale i suoi principali esponenti erano immigrati durante il periodo delle persecuzioni [naziste](#).

Per la psicologia della *Gestalt* non è giusto dividere l'[esperienza](#) umana nelle sue componenti elementari e occorre invece considerare l'intero come fenomeno sovraordinato rispetto alla somma dei suoi componenti: "L'insieme è più della somma delle sue parti" (posizione del *molarismo epistemologico* o [emergentismo](#)) allo stesso modo in cui le caratteristiche di una società non corrispondono a quelle degli individui che la costituiscono. Quello che noi siamo e sentiamo, il nostro stesso comportamento, sono il risultato di una complessa organizzazione che guida anche i nostri processi di pensiero. La stessa [percezione](#) non è preceduta dalla sensazione ma è un processo immediato - influenzato dalle passate esperienze solo in quanto queste sono lo sfondo dell'esperienza attuale - che deriva dalla *Gestalt*, come combinazione delle diverse componenti di un'esperienza reale-attuale. La capacità di percepire un oggetto quindi deve essere rintracciata in una organizzazione presieduta dal sistema nervoso e non da una banale immagine focalizzata dalla [retina](#).¹⁴

Le tecniche della Ghesthat

1. esercizio di consapevolezza *Utilizzato spesso come riscaldamento*

Si tratta di stare attenti al flusso permanente delle proprie sensazioni fisiche e dei propri sentimenti, di prendere coscienza dell'ininterrotta successione di "figure" che appaiono in primo piano sullo "sfondo" costituito dall'insieme della situazione vissuta e della persona che si è, sul piano corporeo, emozionale, immaginario, razionale e comportamentale.

Esercizio che può favorire l'emergere di una situazione incompiuta anteriore. L'atteggiamento fondamentale di consapevolezza risponde alle 4 domande chiave preconizzate da Perls: cosa stai facendo in questo momento? Cosa senti in questo momento? Cosa stai cercando di evitare? Cosa vuoi da me?

2. *La sedia che scotta e la sedia vuota*

La sedia che scotta o sedia bollente era una delle **tecniche preferite da Perls** durante le dimostrazioni che teneva nei suoi ultimi anni: il cliente sedeva accanto a lui e di fronte ha una sedia vuota su cui può, volendo, proiettare un personaggio immaginario con cui si sente di entrare in relazione. **Ginger** preferisce lavorare con dei grossi cuscini piuttosto che con una sedia vuota in quanto "oggetti transazionali" che possono di volta in volta simboleggiare dei personaggi, delle parti del corpo o anche delle attività astratte. Egli può visualizzare interiormente, comunicare verbalmente oppure interagire nel presente con dei partners immaginari e potrà a suo piacimento interpellare, baciare, ammazzare, parlare, picchiare, insultare questo cuscino. Tuttavia utilizzare in modo "abusivo" qualunque oggetto transazionale può interrompere il contatto diretto tra cliente e terapeuta. L'eventuale ricorso a un "cuscino" implica il mantenimento di un costante va e vieni tra relazione fantasmaticizzata e la relazione effettiva nel qui e ora.

Queste messe in atto dei sentimenti, repressi nella vita corrente, vengono utilizzate frequentemente in Gestalt e consentono gradualmente l'espressione, l'abreazione e la liquidazione di un certo numero di situazioni incompiute, generatrici di comportamenti nevrotici ripetitivi, di copioni inappropriati e anacronistici.

Nessun intervento terapeutico mira a trasformare la situazione esterna ma piuttosto a trasformare la percezione interna che il cliente si forma dei fatti, delle interrelazioni tra di loro e dei loro molteplici significati possibili.

3. *La tecnica dell'enactment o messa in atto*

La "messa in atto" volontaria di situazioni vissute o fantasmaticizzate si oppone all'acting out (passaggio all'atto impulsivo o difensivo) denunciato dalla psicoanalisi. Quest'ultimo infatti rappresenta un evitamento che in qualche modo cortocircuita la presa di coscienza (l'azione sostituisce l'analisi verbale), l'enactment è volontaria, è una sottolineatura che agevola la consapevolezza, mobilitando il corpo e le emozioni e permettendo al cliente di vivere la situazione più intensamente. (cfr. esempio pag. 26)

4. *Il Monodramma gestaltico*

Variante dello **psicodramma** in cui è il protagonista stesso che di volta in volta gioca i vari ruoli della situazione da lui evocata. Affinchè la situazione diventi chiara lo si esorta a cambiare di posto ogni volta che cambia di ruolo. Il **monodramma** facilita la messa in scena dei propri vissuti via via che essi emergono dalla situazione, e ciò senza l'eventuale interferenza con la problematica personale di un partner estraneo, che può non trovarsi sulla stessa lunghezza d'onda. Ciò che importa è il dipanare le rappresentazioni interne, soggettive e contraddittorie.

5. La tecnica delle polarità in Gestalt

Posso provare contemporaneamente una violenta aggressività verso qualcuno ma anche un amore appassionato. Ciascuno di questi sentimenti merita di essere chiarificato al massimo, sentito fino in fondo, eventualmente illustrato tramite una messa in atto simbolica, senza neutralizzarlo in un compromesso artificiale. La G. ci invita a dispiegare le ali in tutta la loro apertura.

6. La Tecnica dell'Amplificazione in Gestalt

Rendere più esplicito ciò che è implicito, proiettando sulla scena esteriore ciò che si recita sulla scena interiore, permettendo a ciascuno di prendere meglio coscienza di come funziona nel qui e ora, al confine-contatto tra se stesso e l'ambiente.

Il ruolo sia reale che metaforico della pelle è al centro del lavoro della Gestalt: essa ci limita e ci protegge, ci caratterizza e ci mette in contatto. Il terapeuta sorveglia attentamente ciò che avviene nelle zone di frontiera, procede dalla superficie verso il fondo; è attento a diversi indici correnti di reazioni emozionali sottostanti, quali i fenomeni di vasodilatazione del volto o del collo, contrazioni della mascella, cambiamenti del ritmo respiratorio, della voce, della direzione dello sguardo oltre ai "micro gesti" delle mani, dei piedi o delle dita.

Spesso il terapeuta G. suggerisce di amplificare questi gesti inconsapevoli considerati come lapsus del corpo, rilevatori del processo in corso, inavvertiti dal cliente. Sperimentare "a fondo" ciò che accade, di entrare in una sensazione o sentimento, di accompagnare il processo senza pregiudizio e soprattutto di ascoltare il proprio corpo piuttosto che ridurlo al silenzio. (colui che non viene ascoltato tende a gridare piuttosto che a tacere). L'amplificazione può essere incoraggiata anche con la tecnica classica dei "giri di gruppo": il cliente viene invitato a rivolgere a ciascun membro del gruppo, in successione, ripetendo ogni volta un medesimo gesto o una medesima frase che corrisponda al suo autentico vissuto di fronte ad ognuno.

Si ottiene in questo modo un'esplorazione più ampia o più profonda del sentimento espresso grazie ad un "effetto di risonanza" che conduce talvolta ad un "insight". Sentire se stessi affermare qualcosa a voce alta davanti a un gruppo di testimoni è un'esperienza intensa.

7. Interpellare direttamente (parlare a, non parlare di)

In G. si evita di parlare di qualcuno: gli si rivolge invece direttamente la parola, il che consente di passare da una riflessione interna, di ordine intellettuale, a un contatto relazionale di ordine emozionale. I partecipanti sono invitati a confrontare le loro percezioni con quelle degli interessati, per smascherare il gioco sottile e costante della proiezione di cui inconsciamente circondiamo noi stessi: questo confronto permette di evitare di rimproverare al nostro prossimo le nostre proiezioni su di lui! Si tratta di constatare la realtà dei fatti attuali, ciò che è (Perls battezza "è-ismo"), senza rifugiarsi in considerazioni a proposito degli avvenimenti ("su-ismo") o di come essi dovrebbero essere ("se-ismo").

8. L'elaborazione del sogno in Gestalt

In Gestalt non si affronta il materiale onirico con le [libere associazioni](#) o con le [interpretazioni](#), ma con una descrizione, seguita dalla "incarnazione" successiva dei diversi elementi del sogno, con ciascuno dei quali il cliente è invitato a identificarsi di volta in volta poiché ognuno di essi è considerato come una espressione particolare del dormiente stesso. Il cliente potrà essere invitato ad incarnare successivamente la persona che cammina lungo la strada, la valigia che tiene in mano, il contenuto della valigia, la strada che percorre, un ostacolo sul cammino ecc. Si tratta di sentire nel proprio corpo e nelle proprie emozioni l'impatto delle immagini, eventualmente impersonarle.

9. L'espressione metaforica

In **Gestalt** non si usano solo linguaggio verbale e **corporeo**, si fa ampio riferimento anche al linguaggio simbolico o metaforico attraverso una vasta gamma di tecniche di espressione artistica: disegno, pittura, modellaggio, scultura, composizione musicale, danza ecc. Si può suggerire di rappresentare se stessi sotto forma di un disegno metaforico (una specie di "mandala") che servirà come supporto per una meditazione o con cui intraprendere una relazione simbolica; la persona potrà parlare a tutta la sua opera o a parte di essa, farla parlare o impersonarla.

Queste tecniche sono per la maggior parte utilizzabili in situazioni individuali e di gruppo. Si possono inventare nuove varianti e combinazioni originali integrandole nel proprio stile individuale. La Gestalt non rivendica lo status di scienza ma si onora di rimanere un'arte.

Giochi psicologici

I giochi psicologici sono tipi particolari di interazioni che avvengono fra le persone, codificati da Eric Berne nel suo libro "A che gioco giochiamo" (1964), e costituiscono una fase importante dell'analisi transazionale.

In analisi transazionale qualsiasi persona, di fronte ad altri, cercherà di strutturare il proprio tempo per dare e ricevere carezze, in uno dei seguenti modi, che vanno da un rischio minimo ad un massimo in base all'intensità delle carezze:

- **isolamento** (evita gli altri);
- **rituali** (interazioni regolate da norme condivise: saluto, cedere il passo);
- **passatempo** (conversazioni e cooperazioni con regole convenzionali e variazioni: chiacchierare, giocare a carte, partecipare ad iniziative);
- **attività** (regole necessarie: lavorare per vivere);
- **giochi** (interazioni ripetitive a schema fisso: litigi, discussioni inutili, ripicche);
- **intimità**.

Read more at <http://www.umbertosantucci.it/atlanter/giochi-psicologici/#BUuUyLt1UdhfYW0.99>