

“Gestalt!  
Come posso dire che la Gestalt non è solo un altro concetto fabbricato dall’uomo?  
Come posso dire che la Gestalt è,  
e non solo per la psicologia,  
qualcosa che è inerente alla natura?”  
(da *In and Out the Garbage Pail*, tr. it., 68 di Fritz Perls)

## **Gestalt ...qualcosa di inerente alla natura** di Riccardo Zerbetto

Abstract

La Gestalt esprime qualcosa di così intrinseco alla realtà delle cose da renderla sfuggente ad ogni possibilità di definizione e di inquadramento nelle tradizionali categorie della filosofia, della psicologia o della scienza, un po’ come si dice del Tao o dello Zen.

Un discorso sulle competenze dello psicoterapeuta della Gestalt, necessariamente sintetico e focalizzato più sul tema descrittivo delle diverse modalità operative che lo caratterizzano in relazione ad altri orientamenti, non può tuttavia prescindere da una riflessione più approfondita sui fondamenti epistemologici, sia di carattere filosofico che psicologico a cui si ispira la prassi nella applicazione clinica.

In questo contributo cercherò quindi di delineare in sintesi alcuni presupposti epistemologici che nella Gestalt sono singolarmente ricchi e incredibilmente interconnessi, nonostante questo approccio sia più conosciuto per le sue tecniche che non per il bagaglio teorico di cui sono coerente espressione.

Emergerà dalla prospettiva qui proposta la centralità della figura di Fritz Perls come genio innovativo.

Gestalt expresses something so intrinsic to the reality of things to make it elusive to any possibility of definition and framing in the traditional categories of philosophy, psychology or science, as it is said of the Tao or the Zen.

A discussion on the skills of Gestalt therapist, necessarily synthetic and focused more on the descriptive theme of the different modes of operation that characterize it, in relation to other guidelines, can not, however, be ignored by a more thorough reflection on the epistemological – both philosophical and psychological - foundations which inspires practice in clinical application.

In this contribution I will try to outline in summary some epistemological assumptions that in Gestalt are singularly rich and incredibly interconnected, although this approach is better known for its techniques than for the theoretical baggage of which they are consistent expression.

From the perspective proposed here, the centrality of the figure of Fritz Perls emerges as an innovative genius.

### **Parole chiave:**

Gestalt, competenze, epistemologia, tecniche, prassi clinica, scienza e arte, psicoterapia della Gestalt, genio innovativo

### **Keyword:**

Gestalt, competences, epistemology, techniques, clinical practice, science and art, Gestalt therapy, innovative genius

### **Premessa**

Colpisce questa espressione di Fritz Perls scritta nel suo *In and out the Garbage Pail* del 1969 (letteralmente “*Dentro e fuori dal secchio della spazzatura*” e addomesticato nella traduzione in italiano come *Qui ed ora. Psicoterapia autobiografica* nella edizione Sovera, del 1991). Vi si coglie lo sforzo di definire qualcosa di talmente ontologico e intrinseco alla realtà delle cose da richiamare il *De rerum natura* di Lucrezio, un “qualcosa” con il quale si cimentarono i filosofi presocratici sino a Parmenide e ad Aristotele: il discorso cioè sulla *Phisys*, sulla natura intima delle cose e del mondo: (*Perí Physeos, in greco Περί Φύσεως*).

Altre espressioni testimoniano lo sforzo del Padre della Gestalt di definire qualcosa che sembra fuggire ad ogni possibilità di definizione e di inquadramento nelle tradizionali categorie della

filosofia, della psicologia o della scienza, un po' come si dice del Tao o dello Zen.

Faccio questa premessa in riferimento al fatto che un discorso sulle competenze dello psicoterapeuta della Gestalt, nello specifico, seppur necessariamente sintetico e focalizzato più sul tema descrittivo delle diverse modalità operative che lo caratterizzano in relazione ad altri orientamenti, non può prescindere da una riflessione minimamente più approfondita sui fondamenti epistemologici, sia di carattere filosofico che psicologico, a cui si ispira la prassi nella applicazione clinica.

In questo contributo<sup>1</sup> cercherò quindi di delineare in sintesi alcuni presupposti epistemologici che nella Gestalt sono singolarmente ricchi e incredibilmente interconnessi, nonostante questo approccio sia più conosciuto per le sue tecniche che non per il bagaglio teorico di cui sono coerente espressione. Emergerà dalla prospettiva qui proposta la centralità della figura di Fritz Perls come genio innovativo all'origine di questo orientamento che pure si è arricchito di una pluralità di apporti successivi ma che, tuttavia a mio parere, restano sullo sfondo rispetto alle intuizioni del suo Fondatore e soprattutto alla sua capacità di crearne una Gestalt che risulta, come lo stesso termine indica, “*più che la somma degli elementi costitutivi*”.

## 1 Quale epistemologia?

### 1.1. *Physis kriptei philey* (la natura ama nascondersi) Eraclito

La difficoltà è che, nel caso di Perls come di altri grandi maestri, la teoria che sottende un lavoro esperienziale non appare evidente. Resta come uno scheletro nascosto. Un *logos* (per l'esattezza *physis*) che, appunto, “*ama nascondersi*” come ci ricorda Eraclito e che richiamo in un mio scritto (*Al logo le gusta ascondere* comparso in *Gestalt de Vanguardia* a cura di Claudio Naranjo, 2002) da cui traggio alcune considerazioni che di seguito riporto.

Se noi identifichiamo la Terapia della Gestalt più autentica, come quella praticata da Perls in particolare nei suoi ultimi anni, appare chiaro che la trasmissione concettuale classica non

---

<sup>1</sup> Il presente contributo rappresenta una sintesi di lavori inerenti la epistemologia e la prassi applicativa dell'orientamento gestaltico maturato dallo scrivente in oltre quarant'anni di esperienza personale e pratica professionale - di cui alla bibliografia - e che riporto di seguito pur non avendoli virgolettati nel testo. Tra questi, a partire dai più recenti:

Zerbetto, R. (2015), *Note sul transfert in S. Ferenczi e in F. S. Perls*; (2014), *Il lavoro sul sogno” nell’approccio della terapia della Gestalt*; (2014), *L’approccio umanistico-esistenziale alle dipendenze*; (2012) *Psicoterapia e percorso iniziatico*; (2011) “*Quando il daimon si scinde in angelo o demone*”; (2011), *Intervista con Dan Bloom*; (2011) “*Il mondo è pieno di dei (Talete di Mileto)*”; (2010) *Il sogno, la Gestalt e gli Archetipi*; (2010) *Perls e Jung*; (2010) “*West and East Coast Gestalt: la formazione nella Gestalt terapia tra scienza ed esperienza*”; (2010), “*Vizi capitali e psicologia degli Enneatipi*”; (2009) “*In ricordo di Barrie Simmon*”; (2009), “*Il Virgilio dantesco ed altri antecedenti dello psicoterapeuta*”; (2008), *Principi di GestaltArt*; (2006), *La narrazione in una prospettiva gestaltica*; (2006) *I volti di Edipo*; (2004) *Temenos: lo spazio sacro in psicoterapia*; con Margherita Spagnulo Lobb (2004) *La Terapia della Gestalt*, in “*Fondamenti comuni e diversità di approccio in psicoterapia*”; (2004) *Differenze tra psicoterapia e counseling nell’approccio gestaltico*; (2002) *Al logo le gusta ascondere (Eraclito)*; (2002) *Quali miti sottendono i riti della psicoterapia?*; (2002) *E il corpo si fece parola*; (1999) *La Terapia della Gestalt in Psicoterapie: modelli a confronto*; (1998) *La Gestalt: terapia della consapevolezza*; (1991) *Il Sé come membrana: modello, metafora, epistème*; (1982) *La construcción y la destrucción de las estructuras - formas como ley de la vida*; (1982) “*La psicología Umanística*”.

corrisponde più al modello di insegnamento identificabile in Perls. Sempre per Claudio Naranjo, che considero come molti un testimone ed erede di eccezione del lascito di Perls «*Credo che lui fosse realmente un genio nell'interazione terapeutica, un genio per la terapia molto diverso da geni intellettuali*» (da una mia intervista del 1991). Anche riguardo ad una mia successiva domanda relativa alla congruenza di alcuni concetti inerenti la *Gestalt Terapia* Claudio precisa come alcuni di essi siano: «*molto pertinenti, specie alcuni, seppure continuo a ritenere che la Gestalt sia più che le idee. Io penso, come sostiene anche Paul Schilder, che ci sia sempre un ritardo tra l'atto terapeutico e la teoria, che la teoria venga dopo la creatività della pratica*».

## **1.2. Una trasmissione per contagio?**

Più che una teoria da poter trasmettere sembra che si tratti del passaggio di una modalità-pienezza-libertà-intensità dell'esser-ci (*da-sein*) i cui connotati sono ovviamente difficili da decifrare. La principale materia di insegnamento, in questi termini, non è altro che il livello di sviluppo del terapeuta-maestro. Ancora Claudio (1993, p. 76):

Nella misura in cui la psicoterapia può essere appresa questa attività di tirar fuori modalità genuine di esprimersi e di confrontare gli aspetti disfunzionali ne costituisce la strategia; nella misura in cui la terapia dipende dal grado di evoluzione dei terapeuti, entrambe queste rappresenteranno lo spontaneo risultato di relazioni non manipolative e di creatività individuale.

Se c'è una tradizione sapienziale alla quale Perls in modo privilegiato si avvicina, questa è senz'altro quella dello Zen. Nonostante la distanza che Perls prendeva da certe ritualità stereotipe della stessa tradizione, è indubbia l'influenza avuta da questa prospettiva di vita che, non casualmente, non si fonda su una conoscenza direttamente trasmissibile di credenze ma sulla trasmissione di qualcosa che rimane, per sua natura, indefinibile. Significativa, sempre nella tradizione Zen, la trasmissione silenziosa dell'insegnamento: il *i shin den shin* (letteralmente *da cuore a cuore*). Non sono le parole, e quali parole potrebbero definire l'incanto e la drammaticità insieme dell'essere al mondo, ma la "qualità della presenza", silenziosa e consapevole, il patrimonio più prezioso che può essere appreso e trasmesso.

## **1.3. La Gestalt come fenomeno irriducibile?**

Perls nel chiedersi cosa cioè debba intendersi con il termine "Gestalt" sembra arrendersi esclamando: «*Una Gestalt è un fenomeno irriducibile. È un'essenza che c'è e che sparisce se si frammenta il tutto nelle sue componenti*». Perls si chiede ancora: «*non esiste dunque la possibilità di un orientamento ontico nel quale Dasein – il fatto ed i mezzi della nostra esistenza – manifesta se stesso, comprensibile senza spiegazioni*» non esita a risponderci con un «*C'è, sì! Per quanto possa sembrare sorprendente, viene da una direzione che non ha mai preteso lo status di filosofia. Viene*

da una scienza ben nascosta nelle nostre università; viene da un approccio che si chiama: *Psicologia della Gestalt* (1969, tr.it. 1991, p.68).

Interessante, contrariamente a quanto spesso affermato, questa dichiarazione di appartenenza esplicitata da Perls alla *Gestalt Psychologie* nonostante abbia l'onestà intellettuale di dichiarare (ibid. p. 69) come:

Ho avuto dei rapporti tutti particolari con gli psicologi della gestalt. Ho ammirato gran parte del loro lavoro, specialmente i primi lavori di Kurt Lewin. Quando diventarono positivisti logici no li seguì più. Non ho letto nessuno dei loro manuali, ma solo alcuni articoli di Lewin, di Wertheimer e di Kohler. Per me l'idea più importante era di una situazione non finita, della gestalt incompleta. I Gestaltisti accademici naturalmente non mi accettarono mai. Non ero certo un gestaltista puro

Gestalt è quindi, nella concezione di Perls, qualcosa che va al di là di un concetto inerente le leggi della percezione e della psicologia. È una filosofia e ancora di più: «*Gestalt! Come posso far capire che la Gestalt non è solo un altro concetto fabbricato dall'uomo? Come posso dire che la Gestalt è, e non solo la psicologia, qualcosa che è inerente alla natura?*» (ibid. p. 68).

Da queste premesse si potrebbe ipotizzare che non si possa parlare di una "teorizzabilità" dell'approccio gestaltico. Posizione che assume lo stesso Claudio Naranjo che, sul rapporto tra teoria ed esperienza nella Terapia della Gestalt, ha scelto la posizione - coraggiosa per un medico e uomo di scienza, seppure umanistica, come è la psicoterapia – di non ritenere, nella sostanza, che una simile disciplina possa fondarsi su postulati definiti e trasmissibili come modelli teoretici. Il corollario di tale impostazione, applicato nel caso più specifico alla terapia della Gestalt, appare conseguente ma non per questo meno inquietante. Su cosa può fondarsi infatti l'insegnamento e la prassi di una disciplina che pur viene ricondotta al tema della cura (notoriamente, seppure inadeguatamente, imparentata con la dimensione della scienza) se non ad un insieme sufficientemente organico e auto-sostenentesi di modelli concettuali? In definitiva: la Gestalt ha o non ha una teoria di supporto che ne legittima la prassi, la comprensibilità nonché la trasmissibilità attraverso i canali della dizione e del testo scritto?

Nella premessa alla *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality* (F. Perls, R. Hefferline, and P. Goodman) del 1951 Perls esprime chiaramente nella premessa le sue ambizioni in campo teoretico: «*Abbiamo avuto in comune uno scopo: sviluppare una teoria e un metodo che estendessero i limiti e le possibilità d'applicazione della psicoterapia*». Stupisce tuttavia come, delle 800 pagine dello *Handbook of Gestalt Therapy* C. Hatcher e P. Himelstein (1976) solo una decina vengono tuttavia dedicate da Gary Yontef alla *Theory of Gestalt Therapy*. Nelle stesse, l'autore si limita essenzialmente a richiamare i postulati enunciati da Perls e Goodman che in sintesi sono:

Contatto, il lavoro che si traduce in assimilazione e crescita, consiste nel formarsi di una figura di interesse che spicca

sullo sfondo o contesto della relazione organismo/ambiente (p. 213) da cui deriva che Il fine ultimo del trattamento può essere formulato nei seguenti termini: dobbiamo raggiungere il livello di integrazione in grado di facilitare il suo stesso sviluppo. (Perls, 1947, p. 12) - e ancora - Il fine della terapia della Gestalt è la maturazione che Perls definisce come «il passaggio dal sostegno ambientale all'autosostegno» (1965). L'auto-sostegno, a sua volta, «implica il contatto con altre persone. Il contatto continuo (confluenza) o l'assenza di contatto (ritiro) risultano contrari al raggiungimento del fine» (Perls, 1947, p. 47).

L'auto-sostegno implica quindi una situazione di contatto efficace nel campo organismo/ambiente. Al di là della ragionevolezza di tali enunciati, i gestaltisti sanno fin troppo bene come non sia sufficiente la acquisizione intellettuale degli stessi per tradurli in una prassi terapeutica efficace e che possa connotarsi autenticamente con la definizione di terapia della Gestalt.

#### **1.4. Uno sperimentalismo ateorico ovvero una teoria della tecnica?**

Su questo tema, Claudio Naranjo ha sviluppato negli anni un approccio “teoreticamente ateorico”. Non casualmente ha usato espressamente questa dizione come titolo della pubblicazione che ha accompagnato la sua riflessione sulla teoria (o non teoria) della Gestalt a partire dal 1964 quando, in occasione di una raccolta di scritti per il settantesimo compleanno di Perls, scrisse *Present Centeredness-Technique, Prescription and Ideal* (poi pubblicato in *Gestalt Therapy Now* di Fagan e Shepherd), quindi ripreso nel 1970 nelle settimane che seguirono la morte di Fritz e che, per inciso, coincise con la morte dell'unico figlio Mathias. Il testo venne successivamente pubblicato come *Tecniche espressive* nel citato *Handbook of Gestalt Therapy* a cura di C. Hatcher e P. Himelstein (tradotto in italiano come *Teoria della tecnica Gestalt* per Melusina, 1989).

La posizione che riprende Claudio, già nella premessa nella prima edizione, è chiara e rappresenterà una posizione con cui tutti i gestaltisti si sono confrontati in questi decenni:

Alcune di queste tecniche non sono una esclusività della Gestalt terapia e probabilmente ognuna di loro potrebbe essere considerata come una variante (intenzionale o meno) di una tecnica che potrebbe essere ritrovata in una forma alternativa di psicoterapia o in qualche sistema di guida spirituale. Il fine dell'uso di queste tecniche è comunque mirato essenzialmente ad uno scopo: la Gestalt Therapy mira al risveglio della consapevolezza, del senso di attualità e di responsabilità, il che equivale a dire che il suo scopo è l'abilità all'esperienza (ibid, p. 87).

Posto in questi termini, “è chiaro come la scelta di “attitudine” piuttosto che di “teoria” sia essenziale riguardo a questo tema”, come ricorda Abraham Levitsky nel prologo all'ultima edizione dello stesso volume. Esplicitamente, ancora, Claudio sottolinea nella sua introduzione come

[...] mi sono deliberatamente trattenuto dal chiamare il mio primo libro *Teoria e Pratica della Gestalt Therapy*. La scelta, al contrario, operata dal “*Gestalt Therapy. L'atteggiamento e la pratica*” riflette implicitamente la mia visione secondo cui la terapia della Gestalt non è nata dall'applicazione di un corpus teorico (che potrebbe essere definito come le sue fondamenta) ma è piuttosto, uno specifico modo di essere-nel-mondo (ibid. p. 97).

Questa posizione, precisa: “non implica il credere che il terapeuta debba essere ignorante”, e su questo punto non vi è motivo di dubitare dal momento che Claudio Naranjo è indubbiamente dotato di una cultura di ampiezza come solo eccezionalmente è dato riscontare, sia per la

profondità che per la vastità di interessi che vanno dalle scienze della psiche, alla musica all'antropologia, alle religioni, alla mitologia, alla letteratura, solo per citare le più evidenti. La convinzione di Claudio, ribadita in più occasioni nelle quali ho avuto modo di leggere i suoi scritti o ascoltare il suo pensiero, è che «*la Gestalt Therapy abbia sempre trascorso le sue stesse formulazioni teoriche, e divenne ciò che è quando Fritz, nel corso della sua vita, si liberò dal bisogno di validare la sua prassi tramite razionalizzazioni accademiche* (ibid. p. 98)».

### **1.5. Quale mappa per il territorio interiore?**

Al di là delle singole problematiche che il paziente può presentare (conflitti sul lavoro e nel mondo degli affetti, separazioni, scelte di vita, mutamenti nei valori e negli stili di vita) ci si può chiedere quindi a che punto del “percorso esistenziale” si trovi il soggetto che si rivolge alle nostre cure.

Certo, non abbiamo una “mappa del territorio”, per usare un termine della semantica generale, che sia certa e che ci indichi in modo chiaro se siamo o meno sulla buona strada. Il quesito, tuttavia, si impone ineluttabilmente e sta alla sensibilità della diade cliente-terapeuta “sentire” oltre che “capire” se si è sulla buona strada di una possibile evoluzione maturativa o incastrati in circoli viziosi ripetitivi e sterili (Zerbetto R., 2012, p. 45).

Dalla problematica contingente e dalle manovre “*adattive*” che sulla stessa (utilmente) possono applicarsi, si tratta quindi di inscrivere la vicenda umana in una prospettiva di più ampio respiro per la quale la attrezzatura concettuale deve risultare minimamente adeguata. Per dare la parola a Walter Otto (1966, p. 137)

Se i miti non sono favolette, ma rendono testimonianza di quel medesimo incontro dell'umano col sovra-umano, se dunque si tratta di prendere consapevolezza di fenomeni originari di grandiosa realtà, allora non può più giovarci quello studio della psicologia e della logica da cui finora ci eravamo ripromessi tutto [...]. È tempo di riportare alla mente le parole di Schelling: «E non si domanda qui come debba essere usato, indirizzato, isolato o immiserito un fenomeno per potere ancora essere spiegato mediante premesse da cui ci siamo comunque proposti di non esorbitare: ma si domanda in qual senso debbano ampliarsi i nostri pensieri per potersi mettere a contatto con un tal fenomeno».

## **2. A proposito della “bibbia” della Gestalt**

Ho riportato in modo relativamente estensivo alcuni riferimenti sulle premesse epistemologiche della Gestalt Therapy perché ritengo che questo punto sia essenziale per lo sviluppo in generale della elaborazione teorica nel mondo della Gestalt ed in generale se, con Perls, siamo convinti del ruolo significativo che questo orientamento è chiamato a svolgere nel campo della psicoterapia e delle scienze umane in generale.

Il fulcro del dibattito sulla teoria nella Gestalt si impenna in particolare su quello che viene comunemente indicato come il fondamento della costruzione teorica della Gestalt: la cosiddetta “Teoria del sé” considerata, a seconda dei diversi gestaltisti, colonna portante della Gestalt terapia o costruzione teorica in-necessaria e adottata prioritariamente a fini strategici per ottenere credito in ambito scientifico. La intrinseca ambivalenza circa tale quesito si radica nella sua stessa storia. Il capitolo che presenta questo tema nella “*bibbia*” della Gestalt (*Gestalt Therapy: excitement and*

*growth in human personality* del 1951) “nacque come un manoscritto di F. Pers il cui materiale fu sviluppato ed *elaborato da Paul Goodman e adattato per l'applicazione pratica da Ralph Hefferline*”, riconosce Perls nella Introduzione al testo del (ibid. p. 11) che tuttavia ebbe a riappropriarsi dell'originalità del contributo (nella Prefazione della ri-edizione del 1969) alla fine della sua parabola di vita e professione chiarendo nella stessa occasione come «*La terapia della Gestalt giunge adesso alla sua maturità, benché io abbia scritto il manoscritto originario circa vent'anni fa*».. A riprova di tale processo di riappropriazione dei fondamenti teorici della Gestalt nell'ultima parte della sua vita, che pure coincise con lo sbocciare della sua attitudine anti-accademica ed esperienziale, **Perls (1969, p. 238) annota nello stesso testo come:**

Nel 1950, Art Ceppos si prese il rischio di pubblicare il libro che, come tutte le sue pubblicazioni, percorreva delle strade non ancora battute. Certamente egli rischiò, però seppe fare un buon gioco. Le vendite di *La Gestalt-terapia* aumentarono ogni anno, e oggi, dopo diciotto anni, ciò continua. Le mie previsioni erano che ci sarebbero voluti cinque anni per far conoscere il titolo del libro, cinque anni per far interessare la gente al suo contenuto, cinque anni per farlo accettare, e altri cinque anni per l'esplosione della Gestalt. Ed è ciò che pressappoco sta succedendo - ed aggiunge con giustificato orgoglio - come Aldous Huxley, definisse Gestalt Therapy “l'unico libro di psicoterapia che valga la pena di leggere”.

Come acutamente viene detto in premessa al **Gestalt Therapy (1951, p. 9)**

Sia per la redazione di questo libro sia per la sua comprensione profonda è indispensabile un atteggiamento che, come teoria, permea realmente di sé il contenuto e il metodo del libro. Pertanto il lettore si trova apparentemente di fronte a un compito impossibile: per capire il libro egli deve avere una mentalità 'gestaltista', e per acquistare quest'ultima, deve capire il libro. Per fortuna, questa difficoltà è ben lontana dall'essere insuperabile, poiché non sono gli autori che hanno inventato una tale mentalità. Al contrario, noi crediamo che il punto di vista gestaltico, sia l'approccio originario, naturale e non deformato alla vita; cioè, al pensare, all'agire, e al sentire dell'uomo.

Le intuizioni di Perls hanno un incredibile valore teorico. Sono schizzi, spesso, non dissertazioni: materiale grezzo, come appunto lo furono gli appunti dati a Goodman e non compiuti. Sulla *Teoria del Sublime*, scritto da un anonimo ellenista, viene tuttavia sottolineata la differenza tra la poesia corposa e visionaria, seppur stilisticamente disomogenea di un Omero, e quella più puntuale, ma assai meno pregnante di un Esiodo. L'approssimazione nella citazione dei testi che lo stesso Perls si riconosceva affermando di “*non amare l'umanità al punto di chiudersi in una biblioteca*” (tratto che, purtroppo, riconosco anche in me stesso) impedisce a molti colleghi, specie di stampo accademico, di valutare a pieno la folgorazione intuitiva laddove non supportata dal cesello del lavoro sul testo. Critica legittima ma che spesso non rende giustizia di ciò che distingue una concezione grande seppure imperfetta da una più povera seppure perfetta. C'è da augurarsi che menti aperte e capaci di sostenere con disciplina e tenacia il duro lavoro intellettuale, possano dare adeguato sviluppo e sistematizzazione alle idee profetiche seppure incompletamente espresse dal Padre della Gestalt.

## **2.1. La cosiddetta Teoria del sé**

Il sé - come sappiamo – viene definito come “*la funzione di adattamento creativo*” (F. Perls et al., 1951, p.249), il risultato di una complessa interazione tra un organismo ed un ambiente nel contatto reale che tra i due si stabilisce in un luogo ed in un tempo definiti. A questa interazione viene anche dato il termine di contatto. Il termine sottolinea un aspetto molto concreto, tangibile appunto di questa interazione. Intenzionalmente Perls lo riporta con la lettera minuscola sottolineando polemicamente come “*una volta deificato il Sé con la S maiuscola, prende facilmente il posto di una parte – e anche molto speciale – dell’organismo totale*” (tr. it. 2006, p. 19). Generalmente, tuttavia, viene scritto con la lettera maiuscola risentendo sia dei contributi di C. G. Jung, e successivamente di orientamento transpersonale, che attribuiscono al termine un senso pluri di realizzazione consapevole delle funzioni più alte della coscienza individuale nonché di psicoanalisti postfreudiani, tra cui emerge H. Kohut, che attribuisce al Sé sia i contenuti della mente (nella Psicologia del Sé in senso stretto, delineata in *Narcisismo e analisi del Sé* del 1971) sia un centro dell’universo psicologico (in *La guarigione del Sé* del 1978).

Al tema del Sé e del contatto mi sono dedicato in modo particolare da alcuni anni addivenendo ad una riformulazione di alcuni concetti che ho avuto modo di presentare inizialmente in occasione delle Giornate della Associazione di Gestalt a Valenza nel 1986, successivamente del Congresso della Associazione Europea di Gestalt Terapia a Parigi nel 1988 e quindi del IV Congresso internazionale di Gestalt *Per una scienza dell’esperienza* tenutosi a Siena nel 1991. Negli atti dello stesso compare estesamente tale contributo che è stato anche pubblicato, in sintesi, in *Gestalt: la terapia della consapevolezza* (Xenia, 1999). Rimando quindi a questi scritti (reperibili anche sul sito [www.cstg.it](http://www.cstg.it)) per una disamina sul tema nel quale integro gli apporti di uno psicoanalista francese, Didier Anzieu, che ha pubblicato nel 1985 un importante volume dal titolo *L’Io pelle* e nel quale richiama uno dei principi fondamentali avanzati da Freud e cioè che «ogni attività psichica si appoggia su una funzione biologica. L’Io-pelle trova il proprio appoggio sulle funzioni della pelle». Nel *Progetto per una psicologia* del 1895 Freud sviluppa la nozione di barriera/contatto (*Kontaktsschrank peripherie*) riferendosi alla funzione paradossale di fermare o attenuare il passaggio di informazioni come pure di struttura predisposta a rendere possibile il passaggio delle informazioni stesse. In realtà, sempre per citare Freud (da *L’Io e l’Es*, 1923, tr. it. 1961, op 9, p. 400) «l’Io deriva dalle sensazioni corporee, soprattutto da quelle che provengono dalla superficie del corpo. Lo si può considerare come la proiezione mentale della superficie del corpo (e ancora). L’Io cosciente è prima di ogni altra cosa un lo-corpo (*Korper-Ich*)». Anche per Anzieu: «L’esperienza si verifica ai confini tra l’organismo e il suo ambiente, fondamentalmente nell’epidermide e negli organi di risposta sensoriale e motoria (ibid. p. 267)».

Puntuale il riferimento di Perls il quale non manca di ribadire ad ogni piè sospinto quanto le

funzioni psichiche non possono in alcun modo essere distinte o scisse da un'originaria dimensione "organismica" quale che sia il livello di funzionamento emergente (1951, p. 436) «*Il contatto consiste nel toccare, nel toccare qualcosa. Non si deve pensare al sé come ad un'istituzione fissa; «esso esiste ogniqualvolta e dovunque vi sia nei fatti un'interazione sulla demarcazione tra organismo e ambiente»*. È interessante notare come Perls riprenda il concetto anche in *In and Out the Garbage Pail* (1969, 139): «*Il contatto è essere presente in ambedue le situazioni. Per semplificare: farcela è essere in contatto con la ZE (zona esterna, l'altro, l'ambiente); arretramento è entrare in contatto con ZMD (zona mediana), o addirittura ZS (zona interna o zona di sé)* Così si esprime a proposito di una situazione in cui sente di tener conto di esigenze interne, quali la stanchezza per lo sforzo di applicarsi allo scrivere, ed esigenze esterne, in questo caso la necessità di finire un compito. Da una dimensione organistica elementare, quale potrebbe essere quello di un'ameba nel mezzo ambiente, Perls passa poi alla dimensione del pensiero dove, a proposito della ZMD o zona della mente precisa «*In questa zona immagino, parlo a livello subvocale, chiamato spesso pensare; ricordo, pianifico, recito. So che sto immaginando eventi passati. So che non sono reali, ma immagini*» (ibid.). Il mio modesto (ma credo non irrilevante) contributo è di aggiungere che

Dove Freud, ed anche Perls, si fermano, in realtà, è nell'individuare come preminenti i fenomeni di frontiera/contatto nell'interazione individuo/ambiente, senza tuttavia dare al fenomeno la sua configurazione ultima e conseguente: quella di richiamare più esplicitamente il concetto di membrana-sè. Di un'entità che non rappresenta solo una metafora, una possibile rappresentazione, ma un reale modello epistemologico, un'autentica premessa organismica delle modalità di interazione/contatto tra un individuo, quale sia il suo livello evolutivo, e l'ambiente in cui si muove» (Zerbetto, 1994, p. 124).

Una rappresentazione di tale tipo non può stupire, e anzi trova una puntuale conferma embriogenetica, se si pensa che il sistema nervoso altro non è che una derivazione dal primitivo foglietto germinativo dell'*ectoderma*. Tutti gli organi di senso, nonché la vasta gamma di sensibilità possedute dall'apparato cutaneo, parimenti, sono delle differenziazioni dello stesso foglietto germinativo che si sono specializzate nel cogliere determinate energie vibrazionali (luce, suono), composti chimici (sapori, odori) vibrazioni, pressioni fisiche, calore, stimolazioni dolorose, ecc. (Zerbetto, 1994).

L'*Io-pelle*, per usare il termine introdotto da Anzieu, o *Sé*, per usare il termine gestaltico, costituisce la premessa, il veicolo ed il contenuto stesso di quel senso di identità-differenziazione (nei due livelli biologico e psichico tra loro intimamente interconnessi anche se distinguibili) che troviamo definito e "a rilievo" nell'individuo adulto e sano e, al contrario, precario, incerto, sfocato nell'individuo ancora in formazione o nevrotico se non gravemente carente e disfunzionale in condizioni di psicosi.

## 2.2. Il Self, le sue funzioni e disfunzioni

Se ci riferiamo alla teoria del Sé, alle modalità cioè che contraddistinguono il *modo-di-essere-nel-mondo* di un organismo-individuo, troviamo come l'attenzione viene posta specificamente sui cosiddetti *fenomeni di confine* tra questo e il mondo con cui interagisce. Tali modalità interattive sono state raggruppate in un numero limitato di possibilità osservabili e che nel linguaggio della Gestalt sono essenzialmente: la *confluenza*, l'*egotismo*, la *introiezione*, la *proiezione*, la *retroflessione*, la *professione*, la *deflessione*. Tali modalità di interazione organismo/ambiente sono state variamente denominate dai diversi autori: “*meccanismi nevrotici* o “*perturbazioni nevrotiche alla frontiera-contatto*” o “*perdita della funzione Ego*” (Perls, Goodman, Hefferline, 1951), *resistenze* (Polster, Polster, 1973), “*disordini del self* o *interferenze nella consapevolezza*” (Latner, 1972), “*interruzioni*” (Zinker, 1978), “*meccanismi nevrotici di evitamento*” (Petit, 1980 e **Ginger, 1987**), **Robine 1987**).

In sintesi, nella rivisitazione proposta dallo scrivente, le (dis)funzioni del Sé possono così riassumersi:

*confluenza*. Condizione di scarsa differenziazione tra l'individuo e l'ambiente con iperosmosi – tendenzialmente indifferenziata – nel passaggio delle informazioni tra mondo interno e mondo esterno. Funzione che si esprime positivamente nelle prime fasi di crescita, nella intimità amorosa, nella condivisione empatica e in esperienze mistiche di trascendimento dell'Ego. Negativamente nella incapacità di differenziare in modo discriminativo l'individuo dall'ambiente;

*egotismo*. L'*egotismo positivo* indica una chiusura difensiva, un blocco, al confine fra mondo esterno ed interno, che risulta favorevole in quanto l'organismo/individuo rifiuta elementi ambientali potenzialmente negativi. L'*egotismo negativo* esprime invece un atteggiamento cronico ed irrigidito di chiusura, un'impermeabilità a ricevere dal mondo esterno elementi potenzialmente positivi;

*introiezione*. Funzione che consente il passaggio di elementi dal mondo estero al mondo interno dell'organismo/individuo. Tale funzione, prevalente nelle prime fasi evolutive, può rappresentare la base per la cristallizzazione di introietti (*beliefs*) che possono condizionare in positivo (come senso di auto-riconoscimento e stima) o in negativo (come disconoscimento e svalorizzazione del sè) le successive fasi dello sviluppo della personalità e della sua affermazione;

*proiezione*. Attitudine dell'individuo a proiettare parti di sé (mondo interno) sull'ambiente (mondo esterno): tendenza a rendere l'ambiente responsabile di tutto ciò che si origina nel Sé. La proiezione permette agli individui di sviluppare empatia, di “*mettersi nei panni degli*

*altri*” (identificazione proiettiva) e di prevederne il comportamento; diventa meccanismo disfunzionale quando il soggetto disconosce, alienandole, proprie emozioni, idee o parti di sé. Tale disappropriazione (*disowning*) di parti del Sé ha origine generalmente dalla disapprovazione conscia o inconscia per tali parti all’origine dei fenomeni di scissione-frantumazione delle parti del sé

*retroflessione*. Funzione del Sé che viene definita da Perls (1947, pag. 130) come «*originariamente diretta dall’individuo verso il mondo, che cambia direzione ed è rivolta all’indietro, verso colui che l’ha originata*». Un esercizio sano della retroflessione consente di contenere impulsi per dilazionarne l’espressione in tempi e situazioni che ne consentano un più efficace soddisfacimento. Una cronica attitudine a retroflettere comporterà una ritenzione abituale dei propri bisogni con conseguenti comportamenti auto-inibitori che ostacoleranno una più sana osmosi tra bisogni dell’individuo e possibilità di contatto con le risorse dell’ambiente;

*professione*. Per Crocker (1981, pag. 13) una «*manovra in cui qualcuno fa ad un’altra persona qualcosa che vorrebbe gli fosse fatto*». Definizione che non mi sento di condividere nella misura in cui la associa, di fatto, alla “identificazione proiettiva”. Nella prospettiva delle funzioni della membrana-sé, può definirsi come l’opposto della retroflessione in quanto eccessiva “permeabilità in uscita” tra mondo interno ed esterno. Nel suo aspetto disfunzionale richiama la patologia da “discontrollo degli impulsi” richiamate in modo specifico anche nel DSM. In positivo evidenzia la carica ad-gressiva necessaria al conseguimento di obiettivi ambiti;

*deflessione*. Definita dai Polster e Polster (1973, p. 85) come: «*manovra per distogliersi dal contatto diretto. E’ un modo di togliere il calore al contatto attuale, per mezzo di circonlocuzioni, parlare troppo, ridere su ciò che si dice, non guardare direttamente la persona con cui si parla, essere astratti piuttosto che specifici (...) parlare su piuttosto che parlare a e banalizzare l’importanza di ciò che si è appena detto*». In definitiva una forma di evitamento nella comunicazione diretta Io-Tu.

### **2.3. Un Sé a più livelli?**

Come si può notare, al concetto di Sé possono darsi differenti connotazioni. Questa *via ultima comune* della psicologia moderna - nonché delle discipline spirituali – rischia di creare non poche confusioni se non si definisce il livello al quale intendiamo riferirci.

Dai riferimenti riportati possiamo quindi prendere in considerazione più livelli del Sé:

Il *sé organismo* (che in questo caso scriviamo con la “s” minuscola, come Perls preferisce,

riferendosi a livelli elementari di interazione);

Il *Sé persona*, come unica ed irripetibile modalità-di-essere-nel-mondo di un certo individuo (per cui si preferisce la “S” maiuscola in quanto indicativa di una persona:

Il *Sé transpersonale*, come indicativo di una particolare forma di realizzazione della persona che ha raggiunto o si avvicina alla realizzazione del suo potenziale umano e si pone in relazione con l’Altro (individuo, società, mondo);

Il *Sé trascendente*, come entità (per chi aderisce a tale concezione) che trascende la corporeità e definisce l’elemento immateriale ed eterno (anima o *psyché* in senso platonico). In tale dimensione il *Sé* si identifica con il *Selbst* della concezione junghiana che fa anche esplicito riferimento anche all’*atman* come riflesso individuale di una coscienza cosmica (*brahman*) a cui, tuttavia, Perls sembra dichiararsi meno interessato quando, afferma (1969, p. 19) che “*una volta deificato il Sé con la S maiuscola, prende facilmente il posto di una parte – e anche molto speciale – dell’organismo totale. Qualcosa che si avvicina all’ormai superata anima o all’essenza filosofica in quanto “causa” di quell’organismo*”.

É fin troppo evidente che gli strumenti teorico-metodologici per studiare queste diversi livelli di realtà sono assai lontani. Se per i primi livelli è proporzionato e necessario il ricorso al metodo scientifico galileiano, lo stesso risulta inadeguato per i livelli più evoluti dell’organizzazione psichica, sociale e spirituale. Tale distinzione si presenta tuttavia problematica dal momento che, nella concezione di Perls, a cui mi associo, lavoro sul livello corporeo, psicologico e spirituale rientrano in un unico processo (isomorfo per richiamare un concetto caro a Goethe) che ha a che fare con la crescita dell’individuo. La stessa consapevolezza ha di per sé una potenzialità transpersonale e, ben coltivata, porterà come in un piano inclinato – per usare una espressione felice di Plotino - verso livelli più ampi e comprensivi di esperienza e di partecipazione al tutto.

### **3. Sui fondamenti del modello teorico-metodologici dell’approccio gestaltico**

La Terapia della Gestalt si origina in Germania e poi negli Stati Uniti d’America ad opera di Frederick Perls, psicoanalista che ha integrato nel suo approccio alla psicoterapia apporti filosofici della fenomenologia e dell’esistenzialismo, discipline psicologiche come la Psicologia della Forma, la Teoria del Campo e la Semantica generale nonché l’uso della drammatizzazione e di pratiche di consapevolezza ispirate allo Zen e alla *Sensory Awareness* che, per brevità, diamo per acquisite in questo contesto. Con una metafora assai centrata Claudio Naranjo (1989, p. 28) scrive come:

In nessun modo tuttavia siamo portati a considerare la Terapia della Gestalt come una giustapposizione di approcci e semplicemente un approccio eclettico. Così come non pensiamo alla musica di Bach come al risultato dei precedenti stili italiano, tedesco e francese (cosa che in certo senso è), ma siamo al contrario colpiti dall’unicità della sintesi piuttosto che dal riconoscimento delle sue componenti; così la nuova costruzione della Terapia della Gestalt ci colpisce più dei mattoni di cui è composta

Da questo insieme di elementi scaturisce infatti un inconfondibile stile di lavoro che privilegia il presente, in cui pure si riassume la storia passata e la proiezione verso il futuro, come dimensione dell'accadimento propriamente umano legato all'*esperienza* dell'essere-al-mondo (*Da-sein*) prima che alla cognizione della stessa ("*L'esser-ci precede il pensarci*", per Heidegger). Un approccio che recupera, specie nel lavoro in gruppo, il significato dell'agire che, lungi dal contrapporsi alla simbolizzazione, ne rappresenta il supporto ed il naturale sviluppo nella prospettiva di una concezione olistica ed integrativa delle funzioni del Sé.

Come già accennato nell'Editoriale, nella differenziazione tra East e West Coast di questo approccio, è a questo secondo orientamento che esprime la Gestalt praticata da Perls in particolare nei suoi ultimi anni, che si ispira il modello adottato dal CSTG ed al quale verrà riservata una maggiore attenzione seguendo quanto sostiene anche Claudio Naranjo "*In questo trovo Fritz il più grande rappresentante e quindi il vero padre dell'approccio*" (da Ferrara, 1994).

Per quanto riguarda gli elementi portanti dell'approccio gestaltico seguito dalla Scuola, in particolare, si rimanda a quanto contenuto sul sito web [www.cstg.it](http://www.cstg.it) e alla sintetica pubblicazione *Gestalt. Terapia della consapevolezza* (R. Zerbetto 1996).

Ma veniamo ad alcuni temi caratterizzanti l'approccio gestaltico che forse meritano di essere richiamati per dare una cornice di significato più esauriente anche al tema delle specifiche "*competenze*" che si focalizzano su aspetti più descrittivi e pragmatici.

### **3.1. La derivazione dalla psicoanalisi**

Per introdurre il modello, faremo precedere una esposizione sintetica degli aspetti della psicoanalisi da cui la psicoterapia della Gestalt ha preso le distanze anche se non va dimenticato che la Gestalt è figlia della psicoanalisi e anche se, forse proprio per questa discendenza in linea diretta attraverso un personaggio così ribelle e alieno da ogni forma di appartenenza esclusiva, le distanze dalla ideologia-madre appaiono talvolta ostentatamente sottolineate. (Appelbaum, 1976, 1982, Delacroix, 1982, Ginger, 1987, Wheeler 1991).

In un estremo tentativo di sintesi possiamo richiamare i seguenti elementi di differenziazione: disconoscimento della libido come entità pulsionale primaria a favore di una molteplicità di bisogni che emergono con intensità diversa in funzione del livello di crescita dell'individuo e delle situazioni ambientali attivatrici o inibitorie; privilegio della dimensione del presente rispetto al passato nell'indagine clinica e nel lavoro terapeutico; superamento della dicotomia Es/Super-Io in vista di una concezione non strutturalmente contrappositiva tra domande dell'individuo e risorse potenziali dell'ambiente; privilegio per il graduale sviluppo della "*consapevolezza*" come premessa alla capacità di autoregolazione dell'organismo in cui emozione-immagine-cognizione e

vissuto corporeo sono olisticamente cointeressati rispetto al concetto psicoanalitico di “*insight*” inteso come evento chiarificatore tra contenuti inconsci e sfera cosciente che investe primariamente la sfera cognitiva; sottovalutazione dell’inconscio come realtà psichica a sé stante dotata di leggi e modalità organizzative che la differenziano strutturalmente da altri stati di coscienza e soprattutto come alibi evitativo per una più consapevole assunzione della “abilità a rispondere” dei propri vissuti e comportamenti; valorizzazione della relazione intersoggettiva, tra paziente e analista, e non solo in chiave transferale.

### **3.2. Transfert, controtransfert e relazione intersoggettiva**

Il modello gestaltico propone, sia a livello teorico che metodologico, alcune modifiche rispetto al paradigma tradizionale della psicoanalisi pur non negandone alcuni presupposti fondamentali. Il tema è molto ampio e mi limiterò a riportare alcune considerazioni conclusive tratte da miei contributi sul tema (Zerbetto 2015).

Al di là dei tratti caratteriali e del clima culturale nel quale si è declinata la traiettoria personale e professionale di Perls, ritengo che sia utile “estrarre” alcune considerazioni di valore anche teorico circa la sua posizione di relazioni intersoggettive, incluse quelle che intercorrono tra terapeuta e paziente. In ogni relazione coesistono un rapporto orizzontale intersoggettivo (adulto) ed uno asimmetrico che risente di elementi proiettivi transferali. «*Ogni relazione transferale ha in sé elementi di realtà e viceversa ogni relazione reale ha in sé significati transferali*» (Carotenuto, 2000). Noi “siamo la nostra storia” ed è quindi inevitabile che i sedimenti delle nostre relazioni primarie si ripresentino nella attualizzazione delle nostre relazioni “*attuali*”. Importante è esserne consapevoli imparando a stare nel doppio “registro” di ciò che è nuovo e ciò che rappresenta una riedizione di antiche modalità di relazione. Di tali componenti vengono presi in considerazione abitualmente gli investimenti trasferali del paziente-bambino sul terapeuta-genitore oltre alla reazione del terapeuta nei confronti del paziente (controtransfert). Non vanno tuttavia sottovalutati elementi inversi per i quali un terapeuta può fare un investimento transferale sul paziente al quale il paziente corrisponderà controtransferalmente. Mentre la psicoanalisi enfatizza il fenomeno transferale “*non c’è psicoanalisi senza traslazione*” (Freud, 1924 p.109), la Terapia della Gestalt inverte il rapporto figura/sfondo privilegiando la “relazione interpersonale” adulta sulla proiezione fantasmatica infantile. La declinazione spazio-temporale nel qui-e-ora in cui unicamente avviene l’esperienza, pone il presente “in figura”, lasciando il passato “sullo sfondo” contrariamente alla prospettiva psicoanalitica che sovra-enfatizza il passato a cui collegare l’origine delle proiezioni transferali. Definendo la terapia della Gestalt una “terapia per sani”, Perls enfatizza la posizione adulta del paziente che viene chiamato implicitamente ad una maggiore assunzione di responsabilità (come soggetto ad-gressivo agente) rispetto a quando viene “fissato” nella posizione di

paziente (passivo). Un atteggiamento iperprotettivo comporta atteggiamenti infantilizzanti e deresponsabilizzanti che rischiano di “fissare” ulteriormente i processi di evoluzione psico-emotiva anziché rimetterli in movimento. Tale situazione si ritrova, in particolare, nei casi che hanno subito forme di abuso-seduzione nell’infanzia e che sicuramente vanno tutelati e rassicurati da possibili intrusioni pseudo-terapeutiche, ma neppure congelati in vissuti di vittimizzazione cronica che rischia di perpetuare, anziché smuovere, situazioni vittimistiche di irrigidimento emozionale posttraumatico.

Tale dimensione relazionale rimanda ad una maggiore orizzontalità-eguaglianza-democraticità del rapporto rispetto ad una dimensione improntata a prevalente verticalità-asimmetria -autoritararietà della relazione terapeutica e che esprime una evoluzione osservabile a vari livelli dei rapporti asimmetrici nella società odierna come quello genitore-figlio, maestro-discepolo, sacerdote-fedele, politico-elettore, medico-paziente. Di qui la “*reciprocazione dei ruoli*” avanzata da Ferenczi, - riconosciuto da Serge Ginger (ripreso da Giorgio Antonelli, 2014) come “*il nonno della Gestalt*” - che vengono concepiti come posizioni “funzionali” e non ruoli rigidamente pre-fissati. Lo stesso concetto di contro-transfert, come abbiamo accennato, non deve restringersi al vissuto del terapeuta alla proiezione transferale operata sullo stesso dal paziente, ma allargarsi alla possibile transferenza che lo stesso terapeuta può fare (ed inevitabilmente fa, se, come dice Freud, il transfert è un fenomeno universale) sul paziente.

La valorizzazione dell’atteggiamento esplorativo-esperienziale comporta ovviamente dei maggiori “rischi” che tuttavia si iscrivono in una prospettiva “evolutiva” che non esclude errori, ma incoraggia l’apprendimento dalla esperienza, ivi inclusa la possibilità di sbagliare (l’evoluzione, per definizione, procede per tentativi ed errori).

L’enfasi non è sulla dimensione intellettualistico-interpretativa, ma “esperienziale” con forte accento sulla dimensione emozionale-riparativa come elemento costitutivo del processo di guarigione e di crescita. La cornice di riferimento teorico è quindi etico-evolutiva più che moralistico-protettiva e rimanda ad una concezione fenomenologica di “*epochè*” come ad un principio nietzchiano che integra una dimensione dionisiaca ad una maggiormente distaccata e distante riferibile ad una posizione apollinea. Da notare anche la de-enfatizzazione della dimensione del “come se” in psicoterapia a favore del vissuto psico-emotivo “reale” in quanto non riferibile unicamente o prioritariamente a fenomeni proiettivo-fantasmatici ma a stati emozionali cui viene riconosciuto un più autentico statuto di possibile autenticità. Di qui il noto aforisma assunto dalla nostra Scuola “*Ogni volta che avviene qualcosa di reale ... questo mi commuove profondamente*” da *Qui e ora* di F. Perls (tr. it. 1991 p. 16).

Avendo rappresentato l’Italia nella commissione dell’*European Association for Gestalt Therapy* per

la definizione dei *training standards* e del *Code of ethics* coordinata da Ken Evans nel triennio 1985-88, feci presente la particolarità del contributo apportato dalla Gestalt nello scenario della psicologia contemporanea su questo delicato aspetto. Credo infatti che il tema del “contatto emotivo”, per usare un termine utilizzato da Serge Ginger come titolo di un suo libro sulla terapia della Gestalt e che rappresenta qualcosa di più degli “investimenti libidici” nell’ottica freudiana delle “teoria degli istinti” in terapia meriti di essere sollevato con maggiore consapevolezza ed in linea con una evoluzione coscienziale più adulta e corrispondente alla evoluzione dei tempi che contemplano un maggiore considerazione della aduttità-responsabilità del cliente come polo dialogico-processuale nella relazione con il terapeuta.

Resta, ovviamente, di sovrana attualità il richiamo di Aldo Carotenuto (1986, p.87) che, forse più di ogni altro, ha esplorato con coraggio, professionalità e “poesia” la complessità della dimensione passionale nella relazione terapeutica

Chi abbraccia la nostra professione sceglie un lavoro che comporterà una serie interminabile di rinunce libidiche, perché vivrà e opererà nell'amore, e l'amore è sempre una "promessa". Ma l'analista che "cade in amore" non può permettersi il lusso di desiderare che la promessa, che inevitabilmente accompagna il sentimento, si realizzi. Il paziente ha il diritto di desiderare l'impossibile, ma il terapeuta ha il dovere di "contenere" il sentimento del paziente; non di respingerlo, né spegnerlo, ma appunto di accoglierlo e dargli forma, esattamente come fa un contenitore, e utilizzarlo al meglio esattamente come fa una diga.

### **3.3. Il significato del tempo presente**

All’uso del *qui ed ora* merita semmai dedicare uno spazio maggiore. Il privilegio per la connotazione spazio-temporale riferita al presente si giustifica per più ragioni convergenti che, anche se ormai accettate da tutte le psicoterapie contemporanee, riteniamo utile sottolineare:

- è nel presente che di fatto ci interroghiamo sull’esistenza che si declina inevitabilmente nelle coordinate spazio-temporali in cui ci troviamo;
- questo radicamento nel qui ed ora con il mio corpo-sensazioni-emozioni-pensieri che sono me (e non me) mi permettono di verificare in concreto la qualità delle interazioni con l’ambiente (prima fra tutte quella caratterizzata dalla presenza del terapeuta, da un gruppo di persone, dagli elementi di corredo presenti) e di verificare di conseguenza attraverso il lavoro sulla consapevolezza quanto queste interazioni siano o non siano soddisfacenti e forse migliorabili. L’esercizio sul *continuum della consapevolezza* mi allenerà progressivamente a far mia un’attitudine più plastica, mobile, esperienziale di scambi con l’ambiente (favorevole o non favorevole che sia) che diverrà uno stile di vita abituale anche al di fuori del setting terapeutico;
- il presente favorisce l’impatto, il contatto diretto e non mediato con le cose, le fantasie, le emozioni. La dimensione del passato o del futuro è spesso un modo per localizzare “lontano da me” situazioni e vissuti eludendo un confronto del quale sarei obbligato ad assumermi la

responsabilità intesa come abilità-a-rispondere;

- il presente è ancora come condizione per l'esercizio di una consapevolezza che non è destinata necessariamente ad identificare bisogni o lacune da colmare, ma più semplicemente a farmi assaporare il fluire dell'essere, delle sensazioni, pensieri, emozioni progressivamente svincolate dalle introiezioni persecutorie e doveristiche del "se fossi o del dovrei";
- il presente come occasione per una "messa in azione" che, contrariamente alla squalifica psicoanalitica per i comportamenti agiti all'interno del *setting* terapeutico, viene spesso sostenuta all'interno di una riscoperta autorizzazione ad esplorare moduli comportamentali diversi da quelli rigidi e ripetitivi a cui la rete dei divieti introiettati può averci abituati.

Questo non implica, ovviamente, il sostegno ad ogni impulsivo "acting out" e la svalorizzazione del processo di simbolizzazione dei comportamenti, bensì una possibilità di recupero di un rapporto in concreto con i processi vissuti ed i comportamenti che ad essi auspicabilmente possono corrispondere.

Il presente non significa neppure negazione del passato e del futuro quali dimensioni che nel presente conservano un autentico significato. Valga, per le tante citazioni riferibili al proposito, quello di Laura Perls (tr. it. 1992, 78).

Quanto esiste, esiste qui ed ora, il passato esiste ora come memoria, nostalgia, rimpianto, risentimento, fantasia, leggenda o storia. Il futuro esiste qui ed ora nel presente attuale come anticipazione, pianificazione, saggio, aspettativa e speranza o timore o disperazione. La terapia della Gestalt lo assume tale e quale si presenta nel qui ed ora, non per come è stato o come potrebbe arrivare ad essere. È una focalizzazione fenomenologico-esistenziale nella misura in cui è esperienza e sperimentazione.

### **3.4. L'ottica processuale: il come e il che cosa**

L'interesse per il *come* un processo avviene, mostra un'attitudine volutamente miope che ci consente di *stare a contatto* con ciò che è evidente se solo abbiamo occhi ed orecchi per occuparci dei cosiddetti "fenomeni di superficie". L'attenzione è per ciò che si manifesta in modo solo ingannevolmente *ovvio*, in grado di emergere solo se si evitano tutti i tentativi di forzare a priori *ciò che è* entro gli angusti ed immutabili schemi mentali che si costruiscono per la paura del nuovo e del mutevole. L'attenzione al fenomeno, se profonda e consapevole, produce il risultato paradossale di metterci in contatto con l'essenza che lo sostiene, come in natura non vi è *forma* che non esprima una "struttura", una "gestalt", appunto.

La comprensione della struttura permette poi di poter avviare un cambiamento. «*Il come dimostra la validità di una legge fondamentale, quella dell'identità tra struttura e funzione. Se trasformiamo la struttura, si trasforma anche la funzione. Se trasformiamo la funzione, si trasforma anche la struttura*» (Perls, tr.it. 1971, p. 51). Di qui ancora l'attenzione per il sintomo, la gestualità, la postura, il tono di voce oltre che per il contenuto del messaggio verbale nonché per le incongruenze tra loro, espressione di aspetti scissi della personalità. È importante vedere "ciò che appare" prima

che “*ciò che è nascosto*”, e come un fenomeno si esprime prima del *che cosa* lo stesso significhi o sottenda.

### 3.5. La consapevolezza

Il termine consapevolezza indica la capacità di avere cognizione di sé e dell'ambiente intesi come un unico campo, nonché di avere cognizione della formazione delle Gestalt e dell'esperienza di eccitazione che le accompagna. Si tratta di un concetto ampio che include la dinamicità della costruzione dell'esperienza nonché tutte le sfumature della percezione: propriocettiva, corporeo-cinestetica, sensoriale, immaginale, cognitiva, emozionale. Non si tratta di una mera “riflessione”, bensì di vera e propria “*integrazione creativa di tutte le componenti dell'esperienza presente e rappresenta la via prioritaria verso il sé*”. Un modo per entrare in contatto e favorire la consapevolezza che Perls propose sono cinque domande incentrate sul momento presente: «*Cosa fai?*», «*Cosa senti?*», «*Cosa vuoi?*», «*Cosa ti aspetti?*» e «*Che cosa eviti?*» che favoriscono la presa di contatto con il sé-nell'ambiente nel qui-ed-ora. L'obiettivo è la riappropriazione delle proprie esperienze spontanee, delle parti negate di sé, della capacità di essere nel proprio corpo, parola, sentimento. Tale processo può essere favorito anche dalla pratica del «*continuum di consapevolezza*» che consiste nel percepire ed eventualmente verbalizzare lo scorrere delle esperienze nel momento in cui accadono in modo da divenire progressivamente consapevoli del flusso ininterrotto della percezione del sé. Attività intenzionali, come la valutazione, l'interpretazione o la classificazione di ciò che sta accadendo rappresentano delle auto-manipolazioni che favoriscono l'allontanamento dal momento presente. Il «continuum» si avvicina a pratiche meditative orientali come il Vipassana e lo Zazen, ma può essere praticato utilmente anche in modo sporadico, sebbene richieda un certo allenamento, o come strumento terapeutico. La terapia della Gestalt, viene elettivamente identificata come la terapia della consapevolezza, di qui anche il titolo di una mia pubblicazione di sintesi sull'approccio gestaltico (1998).

La consapevolezza, tuttavia, rappresenta in Perls qualcosa di più che una mera attitudine psicologica della sfera cosciente. Specie negli scritti dell'“ultimo Perls”, quelli appunto dell'*In and Out the Garbage Pail*, troviamo una testimonianza esplicita della sua concezione che estende una forma di consapevolezza alla stessa materia. Nel suo linguaggio che definisce intermedio tra la poesia e la prosa, così si esprime:

La vita è consapevolezza dei propri bisogni.  
Dei sentimenti di autosostegno. Ogni cellula sceglie,  
assimila nutrimento dal plasma (ibid. p. 37)

Spazio, tempo e aggiungo ora la consapevolezza.  
Abbiamo una terza dimensione  
che definisce la materia e dichiara:

“accettate una nuova estensione”: un processo che è consapevole in “sé”:  $E=mc$  (Fritz)

Così la materia vista attraverso questi miei occhi  
Acquista connotati divini. E tu ed io, e io e te.  
Siamo più che materia mortale.  
Partecipando, noi esistiamo  
nella vera natura del Buddha.

(...) Quando Berkeley-Whitehead presupposero  
che la materia possiede consapevolezza  
sappiamo di sicuro che è vero e possiamo anche iniziare a dimostrarlo

Una concezione di orientamento panteistico che possiamo avvicinare al concetto di consapevolezza cosmica che tuttavia sta avendo in tempi recenti conferme interessanti e che si collegano al tema “autopoietico” nella morfogenesi (gestaltung) non casuale dell’universo e delle sue forme. Una intuizione forse visionaria ma che si accompagna ad un realistico riconoscimento, come dirà più avanti, che “*la consapevolezza in quanto tale è ancora impossibile da misurare*”.

### 3.6. Il punto Zero

Perls considerò Salomo Friedlander, filosofo e saggista che frequentò negli anni della gioventù berlinese, uno dei suoi maestri più significativi. Al concetto della *Indifferenza creativa* (*Schöpferische Indifferenz*, testo tra i suoi più importanti) trasse “*il significato dell’equilibrio, del punto zero tra due opposti*” (Perls 1942, p. 17) per il quale:

Ogni evento si relaziona con un punto zero a partire dal quale si realizza una differenziazione in opposti. Questi opposti manifestano, nel suo senso proprio, una grande affinità tra loro. Mantenendo l’attenzione al centro, possiamo acquisire una capacità creativa per vedere entrambe le parti di un vissuto e complementare una parte incompleta. Evitando una visione unilaterale, acquisiamo una comprensione molto più profonda della struttura e della funzione dell’organismo.

Non può sfuggire l’importanza di questa premessa per lo sviluppo della concezione gestaltica sulle *polarità*, come superamento del pensiero duale dicotomico, di cui parleremo anche più avanti.

Un’applicazione di detto concetto viene esteso da Perls al principio omeostatico:

Ogni sistema ha quello che io chiamo punto zero di funzionamento ottimale. Per esempio, la tiroide deve produrre una certa quantità di ormone tiroideo. Se ne produce troppo abbiamo sovraeccitazione ed ansia. Se ne produce poca abbiamo un comportamento da mongoloide con indolenza, mancanza di intelligenza e così via. Ora, questo punto di equilibrio è il punto di funzionamento ottimale del sistema (1969, p. 95).

Come Claudio Naranjo ricorda:

Anche Friedländer tratta il tema, profondamente nietzschiano, del dionisiaco. Comincia affermando il concetto cristiano di amore, poi propone che non esista libero pensatore che valga di fronte a questa concezione cristiana dell’amore e tuttavia essa non è sufficiente quando l’amore si polarizza troppo verso il cielo, esaltando la virtù che troppo odia chi non è virtuoso. Per Friedländer «Il sole dionisiaco di questa illuminazione duale (questa illuminazione che si proietta tanto nel cielo quanto nella terra) proietta il dorato raggio di tutto il bene anche sul male» (da Naranjo, 2013).

Nell’accezione più ampia, infatti, Perls trae da Friedlander l’idea fondamentale che regola la dinamica polare. Questa non risponderebbe ad una logica di contrapposizione tra opposti ma ad una interazione dialettica mirante al raggiungimento di un equilibrio di forze nel quale si definisce

lo stato omeostatico o punto zero.

Giova ricordare che alla stessa concezione sembra ispirarsi la struttura dialogica insita nella tragedia greca che fa appunto emergere, sotto diverse angolature, le conseguenze tragiche di situazioni nelle quali una polarità si contrappone senza possibilità di interazione integrative con la polarità opposta (vedi Fedra e Ippolito, Antigone e Creonte, Dioniso e Penteo). In tale prospettiva “*non si assiste ad uno scontro tra una entità buona ed una cattiva, tra dio e diavolo, ma ad uno scontro tra dei*” come cita J.P. Vernant (tr.it.1991). L’elemento tragico non sta quindi nell’intrinseca negatività di una polarità in gioco ma nella contrapposizione (e non dialettica) tra le due forze in gioco.

### **3.7. Vuoto fertile**

Questo concetto, non facilmente definibile, rappresenta tuttavia un elemento fortemente caratterizzante l’approccio gestaltico, specie se condotto a livelli più avanzati, tanto da essere stato scelto come titolo - *Terapia Gestalt, la via del vacío fertil* (1997), appunto - di una stimolante pubblicazione a cura di Paco Peñarrubia.

Dando la parola a F. Perls, R. Hefferline, P. Goodman, (1951, p. 154):

L’individuo capace di tollerare l’esperienza del vuoto fertile, sperimentando fino in fondo la propria confusione e che riesce a diventare consapevole di tutto quanto richiama la sua attenzione (allucinazioni, frasi interrotte, sentimenti vaghi, strani) avrà una grande sorpresa, vivrà probabilmente un’esperienza “Ah, ah!”; all’improvviso apparirà una soluzione, un *insight* fin ad ora inesistente, un lampo di comprensione o percezione. La parte più difficile dell’intero esperimento è quella di astenersi dall’intellettualizzare e dal verbalizzare il processo in atto. L’esperienza del vuoto fertile non è né oggettiva, né soggettiva. Non è neanche un’introspezione. Semplicemente è. È la consapevolezza senza speculazione sulle cose di cui si è consapevoli.

In tale attitudine confluiscono evidentemente più elementi citati: la fiducia nei processi autoregolativi e autoplastici, l’impostazione maieutica e non intellettualistica.

La maggior parte delle persone crede di risolvere la confusione, le confusioni che appaiono sgradevoli, interrompendole con interpretazioni, speculazioni, spiegazioni e razionalizzazioni. È questa la struttura di molti nevrotici, particolarmente intellettuali (F. Perls tr. it. 1973, 92).

Più che le specifiche tecniche e concetti disponibili il terapeuta dovrà acquisire una particolare qualità della presenza: «*Quando lavoro io non sono Fritz Perls, divento uno zero, un niente, un catalizzatore e il lavoro mi piace*». (F. Perls, 1969, 208). Tale condizione rappresenta il risultato di un addestramento a cui, invero, troppa poca attenzione viene spesso dedicata anche in seno ai tradizionali corsi di formazione.

C’è una sola via attraverso cui possiamo contattare gli strati più profondi della nostra esistenza, ringiovanire il nostro pensiero e raggiungere l’intuizione (l’armonia del pensiero e dell’essere) “Il silenzio interno”. Prima di padroneggiare l’arte del silenzio interno, comunque, bisogna cercare di esercitarsi ad ascoltare i propri pensieri. Dopo aver padroneggiato l’ascolto interno, potrete procedere all’esercizio fondamentale, quello dell’allenamento del silenzio interiore (F. Perls, 1947, 225).

Tale condizione è tutt'altro che scontata, anche nelle sue espressioni più elementari.

Il silenzio esterno è già una situazione che molte persone non possono tollerare. Quando sono in compagnia si sentono obbligate a parlare e, se c'è un silenzio di pochi minuti, si sentono imbarazzate e frugano la mente per sentire un tema e supportare il silenzio. Cercate di mantenervi silenziosi con la mente, di sopprimere il vostro pensiero verbale, e di stare ancora svegli. All'inizio troverete questo molto difficile, vi renderete conto del carattere ossessivo dei vostri discorsi (F. Perls, 1947, 225).

### **3.8. *Setting* e approccio gestaltico**

Al *setting* viene riservata una grande importanza nella terapia della Gestalt. Non nel senso della rigorosa codifica delle modalità in cui la relazione terapeutica debba avvenire, ma nel senso della attenzione da riservare alla interazione con "l'ambiente" con cui l'individuo osservato interagisce. Essendo il nucleo dell'attenzione clinica l'osservazione delle modalità dell'adattamento creativo, ogni contesto situazionale potrebbe offrire ricche possibilità di osservazione e di conoscenza sul come un certo individuo "si declina" nel mondo, su come, in altri termini si configura il suo *da-sein*. Anche se la situazione più consueta propone lo studio del terapeuta in una interazione duale, come la più frequentemente utilizzata, altre configurazioni di "*setting*" vengono prese in considerazione. Dove tuttavia l'aspetto della contestualizzazione con l'ambiente, anche in senso umano, viene attivata massimamente è nel lavoro di gruppo. Il "*setting* gruppale" rappresenta una situazione privilegiata del lavoro gestaltico, specie in una fase successiva del lavoro terapeutico che generalmente si avvia con l'interazione duale. "*Setting*" individuale e gruppale, nella Gestalt, lungi dal contrapporsi risultano ottimamente integrabili e raccomandati. Tale duplicità di "*setting*" può realizzarsi o in successione (in genere il lavoro individuale precede quello gruppale, ma può verificarsi anche il contrario) o contemporaneamente. In questo caso i terapeuti possono essere diversi o anche coincidere. Spesso avviene che il lavoro di gruppo avvenga in co-terapia con la auspicabile presenza sia di una figura maschile che femminile allo scopo di garantire un più ampio *registro* di chiavi di lettura e stili di lavoro. Una peculiarità del lavoro gestaltico sono anche i *gruppi "residenziali intensivi"* di due o più giorni. Questa modalità di lavoro di gruppo, spesso chiamata (seppure indebitamente) "*maratona*" consente una più profonda immersione nel crogiolo del lavoro gruppale. Una più radicale decontestualizzazione dalle abituali coordinate esistenziali facilita la più chiara emergenza dei modelli stereotipi ed irrigiditi di condotta ed offre maggiori possibilità per sperimentare modalità di interazione ed autopercezione alternative.

Riguardo alla durata del trattamento, possiamo dire con G. Yontef (1981, 285) che «*ai vari punti del percorso terapeutico il paziente si confronta con la scelta se terminare la terapia o trarne maggior frutto nella direzione di un più approfondito livello di lavoro*». Non si utilizza quindi una contrattualità prefissata rigidamente ma mirata sulle esigenze e aspettative dell'interessato. Il

terapeuta sarà ovviamente chiamato a dare la sua valutazione sulla congruità del percorso fatto o prevedibile in funzione delle problematiche esposte.

### **3.9. Responsabilità come abilità a rispondere**

«Non si sottolinea mai abbastanza l'importanza di questa concezione: senza assumersi piena responsabilità, senza riconvertire i sintomi nevrotici nelle funzioni consapevoli dell'Io non è possibile alcuna guarigione» (Perls, 1942, p. 229). «La responsabilità è in realtà la capacità di rispondere, la capacità di scegliere le proprie reazioni» (Perls, 1968, p.77). Queste due citazioni ci conducono a collegare il tema della responsabilità ad altri due elementi importanti: la consapevolezza, l'esprimersi in prima persona e l'essere se stessi. Solo la consapevolezza delle proprie emozioni, dei pensieri, delle azioni così come dei propri meccanismi di interruzione del ciclo di contatto può portare ad una presa di responsabilità:

Responsabilità è la [...]capacità di rispondere, di esplicitare pensieri, reazioni ed emozioni in una data situazione. Ora, questa responsabilità, questa capacità di essere quel che si è, viene espressa dalla parola io (Perls, Hefferline, Goodman, 1951, p. 294).

Nella pratica del lavoro psicoterapico ognuno è *soggetto* dei propri accadimenti, come delle proprie scelte e del proprio destino (ad un livello che può essere di maggiore o minore consapevolezza) e nulla può farci presumere di conoscere l'altro e la via di una sua possibile migliore realizzazione che non sia lui stesso. Sappiamo come io porre “fuori da sé” il *locus of control* rappresenti una componente fondamentale di gran parte della psicopatologia che può trovare una forma evolutiva di superamento nella misura in cui un oggetto diventa *faber fortunae suae*.

### **3.10. Sostegno ambientale e autosostegno**

Tale forma di *attraversamento*, da una fase di impotenza ad una di maggiore autosostegno, può risultare talmente angosciata da non risultare praticabile da parte di un soggetto se non con l'aiuto di un compagno di viaggio dotato di quelle doti di sensibilità, conoscenza ed esperienza personale del percorso di cui si presume sia dotato colui che si pone come accompagnatore.

Si collega a questo paradigma la figura di Virgilio nel percorso dantesco, tema affrontato in un mio contributo su “*Il Virgilio dantesco ed altri antecedenti dello psicoterapeuta*” presentato al congresso della FIAP di Sorrento (2009) ma anche l'essenza del viaggio sciamanico. Da questo personaggio, che generalmente ha attraversato lui stesso esperienze di morte o di malattia, ci si aspetta infatti la capacità di entrare in una dimensione *altra* (un misto di mondo infero, animale e più elevato cui lo sciamano accede generalmente attraverso l'esperienza della *trance*) dove possa trovare quei nessi di significato capaci di dare spiegazione di un ordine alterato (malattia, morte, catastrofe naturale) e prefigurare quindi il rimedio.

Fondamentale, in quest'ottica, non è quindi tanto la capacità del terapeuta di dare indicazioni

dall'alto della sua posizione di conoscenza quanto la sua capacità di “entrare” nelle parti oscure della coscienza del paziente ed uscirne possibilmente con un elemento di chiarificazione esplorato congiuntamente. La “*ferita del terapeuta*”, se ovviamente elaborata attraverso il suo stesso percorso di crescita, rappresenterà, come asserisce Jung, lo strumento principale di condivisione, di *sim-patia* (termine che Perls preferiva a quello di em-patia sottolineando l'attitudine alla partecipazione più che alla immedesimazione) e di capacità di *accompagnamento*.

In realtà, il processo psicoterapeutico, in quanto “*esperienza riparativa*” secondo il paradigma di Ferenczi, di qualcosa che presumibilmente non ha funzionato nel processo *educativo* (inteso etimologicamente come e-ducere, come accompagnamento da una condizione infantile ad una condizione adulta) contempla sia la riedizione di una *funzione materna* che *paterna*.

Dando la parola a B. Simmons:

Fritz individuava due funzioni necessarie nel ruolo terapeutico: quella di incoraggiamento e quella di frustrazione. L'incoraggiamento che è un atteggiamento "materno", comunica al cliente che Lui può; la frustrazione che rappresenta un atteggiamento più "paterno" fa capire al cliente che Lui deve. Come ha sottolineato Fritz, il bambino che riceve soltanto incoraggiamento, che è accudito e accarezzato, portato sempre in braccio dalla madre, può non arrivare a stare in piedi a camminare per conto proprio; d'altra parte il bambino prematuramente spinto verso l'autonomia motoria, senza sostegno adeguato, può non camminare affatto. La crescita sana richiede la presenza di entrambi i fattori: incoraggiamento e frustrazione. Naranjo trasforma questa constatazione in una classificazione delle tecniche repressive ed espressive, ossia interventi che lo spingono ad un contatto più attento e dettagliato con il presente. Anche se riduttiva, questa utilizzazione della visione di Perls facilita la comprensione delle diverse possibilità di interventi terapeutici (Simmons B, da Naranjo 1973, 9).

#### **4. Una Gestalt chiamata persona e criteri diagnostici utilizzati**

A conclusione del suo prezioso, e sicuramente sottovalutato, volume su *Principles of Gestalt Psychology del 1935* (tr. it. p. 297), Kurt Koffka si chiede:

La personalità è una Gestalt? E, se lo è, di che tipo di Gestalt si tratta? Queste sono domande concrete e in quanto tali consentono una ricerca basata su metodi scientifici. Cosa significherebbe dire che la personalità non è una Gestalt? Sarebbe come dire che le sue diverse unità di comportamento (o tratti) sono indipendenti l'una dall'altra e possono venir unite in qualsiasi combinazione. Se invece la personalità è una Gestalt deve esserci interdipendenza tra le sue varie manifestazioni e numerose combinazioni di tratti devono risultare escluse.

Dando ancora la parola a Perls (1969, p. 95), pur riconoscendo che: “*siamo ancora lontani da una autentica comprensione della relazione tra comportamento dell'organismo e il comportamento della personalità*” si può tuttavia affermare come «*Ogni interferenza con l'elasticità dello scambio primo piano/sfondo causa fenomeni nevrotici e psicotici*». Ancora una volta, la condotta operativa (laddove corretta ... e la definizione circa la sua correttezza resta un mistero) consente di procedere anche dove la teoria non è sufficientemente sviluppata da rendercene ragione. E' nota infatti, nell'ambito della Gestalt, la diffidenza per ogni forma di nosografia che, in quanto tendente a fare delle generalizzazioni impersonali (criterio nomotetico), rischia di produrre griglie di lettura limitative anziché favorevoli la possibilità di cogliere le unicità e complessità della singola situazione

che si presenta nel lavoro clinico (principio idiografico) e, più ancora forse, nel lavoro di facilitazione nel percorso di crescita dell'individuo. Tale posizione, che ha comportato indubbi vantaggi rispetto ad approcci stereotipi e descrittivi, ha tuttavia comportato un handicap nello sviluppo di strategie definite, confrontabili e quindi valutabili nella applicazione clinica ponendo la Gestalt terapia ai margini del dibattito scientifico in questi importanti ambiti di applicazione. Le tradizionali griglie di inquadramento nosografico proposte dal *Diagnostic and Statistical Manual* (DSM) e dalla *American Psychiatric Association* (APA) vengono tenute in considerazione dai terapeuti della Gestalt (Delisle 1992; Yontef 1981; Mueller-Ebert et al., 1989) anche se l'appartenenza alla prospettiva fenomenologico-esistenziale è contrastante con ogni categorizzazione nosografica che per sua natura penalizza la specificità della singola situazione clinica. Tipicamente, i terapeuti della Gestalt considerano la valutazione ed il trattamento come parti di un procedimento unificato (Yontef, 1981; Kitzler, 2003). Uno studio attento, sotto il profilo fenomenologico, del processo della formazione del significato della relazione figura/sfondo consente la comprensione dell'organizzazione della personalità (Yontef, 1981).

Con terminologia a “presa diretta” Perls sosteneva, semmai, che:

La personalità di ciascuno di noi evidenzia spesso dei “buchi”: molta gente non ha anima, altri non hanno genitali, certi non hanno cuore; tutte le loro energie le sprecano per far funzionare il computer, pensando. Altri non hanno gambe per camminare. Molti non hanno occhi, gli occhi li proiettano, così che i loro occhi si trovano in lunga misura nel mondo esterno e loro vivono come se fossero continuamente osservati (Perls, 1969, p.44).

Più in generale, “*quando la situazione nel campo organismo-ambiente è pienamente riconosciuta, sia la comprensione del problema che la soluzione diventano più chiari*” (Wertheimer, 1945). Le diverse *disfunzioni del sé*, cui si è fatto sintetico riferimento, rappresentano generalmente la griglia di riferimento per evidenziare il meccanismo evitativo (in linguaggio propriamente gestaltico, adattamento creativo) maggiormente utilizzato.

Un apporto significativo sulle “*strutture caratteriali*” compare nella *Psicologia degli Enneatipi* che rappresenta una rivisitazione in chiave psicologica dei sette *vizi capitali* (in realtà nove in questo schema) interpretati come modi-di-essere-nel-mondo che risentono di disturbi di personalità – del resto ben identificate anche nel DSM – come elemento determinante all'origine delle distorsioni percettivo-emozionali, cognitivo-comportamentali e di relazione che abitualmente amplificano il già difficile mestiere di vivere cui sono chiamati i mortali. Nella sistematizzazione dei nove profili di personalità presi in considerazione nell'*Enneagramma*, operata da Claudio Naranjo in *Carattere e nevrosi* (tr. it. 1997), non compaiono solo elementi utili alla autodiagnosi, ma anche ad un lavoro di autoanalisi correttiva dei tratti disfunzionali del carattere. Limitato risulta infatti il lavoro di analisi se a questo non si associa una *pratica* auto-correttiva sugli aspetti distorti della personalità. Un indizio, inoltre, di come una corrente della moderna psicoterapia si apra a recuperare il patrimonio

di esperienza e di conoscenza accumulato in secoli e millenni sulla possibilità dell'uomo di conoscere e che precedono l'introduzione di questa nuova disciplina (al di là di forme ipersemplificate e quindi svalutative di tali potenzialità).

La condizione alla quale si riferisce l'inferno dantesco è quella nella quale l'individuo è completamente dominato dalle sue passioni, e passivamente è posseduto da quelle che oggi chiamiamo le sue esigenze nevrotiche. Bisognerebbe tuttavia aggiungere che non c'è inferno se non per chi non intraprende un viaggio sino alle profondità di se stesso, dal momento che non vi è coscienza di vivere in una prigione se non per chi non inizia a prendere coscienza della realtà della sua situazione (ibid., p. 179).

#### **4.1. Scopo della cura**

In aggiunta a quanto già esposto si può richiamare la sintesi di E. Polster "*La Terapia della Gestalt integra le comprensioni esistenziali e psicoanalitiche con l'inventiva procedurale. Essa si occupa di tre mezzi terapeutici: la consapevolezza, il contatto e l'esperimento*" (Polster, 73, p.18). Il cambiamento terapeutico non viene indotto più o meno manipolativamente dal terapeuta, secondo un suo schema di azione ed un suo sistema di valori. È semmai il risultato di una scelta dell'interessato che, con timore, con dolore o con gioia, subentra generalmente a seguito di un'auto-accettazione paradossale con la quale si autorizza prioritariamente ad essere quello che è, svincolandosi dall'incantesimo di non poter essere se non quello che gli altri (o lui stesso) pretendono che sia (*Teoria paradossale del cambiamento* di Beisser, 1970).

L'assunto esistenziale è che ognuno è comunque soggetto dei propri accadimenti (fantasie, comportamenti, sogni) come delle proprie scelte e del proprio destino (ad un livello che può essere di maggiore o minore consapevolezza) e che nulla può farci presumere di conoscere l'altro e la via di una sua possibile migliore realizzazione che non sia lui stesso. Funzione di una persona che si propone in posizione di aiuto è quindi quella di favorire un processo di auto-conoscimento, di assunzione responsabile delle componenti che di fatto risultano operanti e delle scelte che implicino un più consapevole progetto di vita. Fondamentale, per favorire tale processo, sarà ovviamente la *qualità della presenza* del terapeuta. «*Il contatto - infatti - è possibile solo nella misura in cui viene garantito un adeguato sostegno ... inteso come ogni fattore che favorisca il continuo processo della assimilazione e dell'integrazione dell'esperienza*» (L. Perls, 1992, p. 132).

### **5. Contributi Metodologici**

#### **5.1. Lettura fenomenologica e corpo**

In un certo senso, come opportunamente fa rilevare G. Donadio (1987), *L'Analisi del Carattere* di Reich rappresenta il secondo pilastro della Gestalt assieme all'impostazione fenomenologico-esistenziale. Il corpo, superata una concezione minimalista di derivazione post-platonica che attraversa il tema della conoscenza nella cultura dell'occidente, è più che il corpo. Per riprendere

Nietzsche, da *La volontà di potenza* «*È essenziale partire dal corpo e utilizzarlo come guida. È il fenomeno più ricco che permette le osservazioni più chiare. Credere nel corpo è più fondamentale del credere nello spirito*». L'enfasi posta dall'approccio della Gestalt sul corpo ha portato non raramente ad inserire la stessa tra gli approcci psico-corporei. Tale impostazione, seppure non priva di fondamento, va chiarita con alcune precisazioni. Perls (1951, p.205) riconosce a Wilhelm Reich come:

la sua nozione di identità funzionale all'interno di un fenomeno corporale (contratture e tensioni muscolari) e uno emozionale e pertanto psicologico (la difesa), fu la chiave per il lavoro sul corpo e la somatizzazione. Ciò implicò la consapevolezza che i fenomeni mentali e quelli fisici formavano una unità e potevano essere accessibili tanto all'intervento psicologico come a quello somatico. Reich fu il primo a mettere in relazione con chiarezza il funzionamento corporale e psicologico come un tutto unico. Formulò anche la prima metodologia somatica o "lavoro corporeo" con obiettivi terapeutici: la liberazione di emozioni e di energia psichica bloccata come una espressione di conflitti e fissazioni nello sviluppo.

Da un'altra parte Goodmann (che fu anche uno dei primi allievi e pazienti di Lowen, padre della Bioenergetica) e Perls (che fu paziente e allievo di Reich) si discostano dall'approccio reichiano e loweniano nella modalità di operare sulle resistenze. Le stesse, anziché essere oggetto di un lavoro mirato e spesso settoriale, debbono essere messe in relazione al contesto psico-emozionale che esprimono «[...] *la tensione muscolare è una funzione dell'io, parte del sé, anche se negata e fuori dalla coscienza*». Gli stessi Autori si mostrano «[...] *critici nei confronti di tutti i metodi meccanici (come la manipolazione del corpo per rilassarlo o per cambiare la postura) e con il linguaggio dualistico di molti approcci che sembrano parlare del corpo come separato dalla totalità organismica*» come ricorda giustamente P. Peñarrubia (1977, p. 186). Nei confronti di questi approcci, Perls si differenzia ribadendo come «*ai nostri pazienti non chiediamo di rilassarsi intenzionalmente tranne quando giungono ad essere consapevoli del conflitto interno del quale la tensione è un'espressione*» (Perls, 1942, p. 87).

Va detto, a conclusione di un paragrafo che potrebbe essere ovviamente assai lungo e complesso che, come **Laura Perls (1987)** sintetizza a proposito del suo stile di lavoro:

Ogni gestaltista sviluppa uno stile proprio; io lavoro molto con la coscienza corporale, con la respirazione, la postura, la coordinazione, la fluidità dei movimenti, le espressioni della faccia, i gesti, la voce, perché ho studiato musica, euritmia, danza contemporanea, i metodi orientali che si basano sul corpo.

Molti terapeuti della Gestalt sviluppano delle competenze anche in altre tecniche di approccio corporeo che integrano nel proprio lavoro clinico con sintesi diversificate e personali.

## **5.2. Passare all'azione: monodramma e drammaterapia**

Non bisogna tuttavia dimenticare che questo aspetto va intrinsecamente collegato a quello dell'*agire* e che del pari contraddistingue il modello complessivo proposto dalla Gestalt.

Nel paradigma dell'“arco diastaltico” (il movimento della gamba cioè, che succede immediatamente alla percussione della struttura neuro-tendinea della rotula), come anche Perls ricorda, compare lo *stimolo* e poi la *risposta*. In un crescendo di operazioni sempre più evolute, in misura della complessità dell'organismo vivente e delle funzioni interessate, si avrà una elaborazione sempre più articolata dello stimolo prima di avere una risposta. La stessa sarà sempre meno automatica e sempre più consapevole e discriminativa. Dando la parola a Perls (1947, p. 268) «*La cura richiede ovviamente di percorrere le seguenti tappe: dovete diventare non soltanto pienamente consapevoli di quale emozione, interesse o impulso state nascondendo, ma dovete anche esprimerlo con parole, arte o azione*». Il lavoro sulla consapevolezza nel presente è quindi un'occasione per una *messa in azione* che, contrariamente alla svalutazione psicoanalitica per i comportamenti agiti all'interno del *setting* terapeutico, viene spesso sostenuta all'interno di una riscoperta autorizzazione ad esplorare moduli comportamentali diversi da quelli rigidi e ripetitivi a cui la rete dei divieti introiettati può averci abituati. «*Non siete altro che un insieme di risposte desuete.* - sottolinea Perls (1951, p. 441) *in modo lapidario - eppure se non siete nel presente non potete avere una vita creativa*». Questo non implica, ovviamente, il sostegno ad ogni impulsivo *acting out* e la svalutazione del processo di simbolizzazione dei comportamenti, bensì il sostegno ad una più sinergica congruità tra vissuti ed i comportamenti che ad essi desiderabilmente possono corrispondere. Un dato è comunque certo: quello che avviene in psicoterapia non pertiene primariamente all'ambito del comprendere ma dell'esperire. Se di vita si tratta, e non *aboutisticamente* (come direbbe Perls) di un girare attorno alla vita, è un *evento* che è lecito aspettarsi e non solo una comprensione intellettuale.

E se di *evento* si tratta - se un “*erlebnis*” siamo chiamati ad evocare - ecco che lo spazio terapeutico si confonde gradualmente con quello del teatro. In quello spazio sacro - perché tale era considerato il *temenos*, la scena dove eventi antichi venivano richiamati al presente nella liturgia dionisiaca della tragedia attica - avviene qualcosa perché *quel* qualcosa sia effettivamente *il qualcosa* che ci aspettiamo avvenga e non il semplice *racconto di* qualcosa che non è ora ma che è stato *allora* in uno spazio-tempo disgiunto dal palpitare della vita-adesso.

*Far avvenire ora* comporta una variante decisiva che, nella poesia, distingue come forme diverse e lontanissime epica e dramma. Nella prima si cantano le gesta di *altri*, nella seconda si agiscono, attraverso il fenomeno della *mimesi* (oggi diremmo della identificazione proiettiva) i *nostri stessi* nodi esistenziali. C'è un *agire* (“*mise en action*” cui la Gestalt recupera uno statuto di credito rispetto alla svalutazione dello “*acting out*” nella tradizione analitica), un far avvenire in uno spazio-tempo che è quello della vita “*vissuta e non raccontata*” che è il qui-ed-ora. Sappiamo della precoce e dominante inclinazione di Perls per il teatro, grazie anche alla frequentazione di

Max Reinhardt (cui lo stesso Perls tributò il riconoscimento come: “*il primo genio creativo che abbia conosciuto*” e del suo stile ad entrare nel personaggio. “*Dallo stesso apprese a farsi completamente “apparato recettore” ad “ascoltare con tutti i mezzi a sua disposizione, orecchi, occhi, naso, bocca aperta, persino con la pelle” sviluppando l’attitudine a cogliere ogni moto espressivo del paziente, sfumature tonali, microgestualità, cambiamenti di postura*» (da Peñarrubia, 1997). Note sono le differenze proposte da Perls nell’uso del *monodramma* (la cosiddetta “sedia vuota”) nei confronti dello psicodramma moreniano. La principale viene espressa dallo stesso Perls in questi termini:

Moreno chiama a recitare altre persone che fanno molto poco del paziente. Portano le loro proprie fantasie ed interpretazioni che falsificano il ruolo del terapeuta. Però se tutto lo fa la stessa persona, almeno sappiamo che stiamo trattando di una stessa persona. Inoltre, nello psicodramma generalmente ci si attiene solo a delle persone mentre, al contrario, la sedia vuota ci permette di rappresentare qualunque tipo di ruoli: ruote, ragni, dolori di testa, silenzio. (1969, p. 134).

Coinvolgere altri membri del gruppo per impersonare elementi fantasmatici (personaggi onirici) o reali con i quali il soggetto (o una sua sottoidentità) si mette in relazione implica infatti un inevitabile rischio di contaminazione proiettiva dal momento che il membro del gruppo sarà portato a proiettare sul personaggio agito elementi suoi propri. Tale interferenza comporterà una complessificazione delle *gestalten* in gioco con maggiore difficoltà a processare quelle inizialmente proposte. Aprire molte *gestalten* senza seguire il processo evolutivo di una può produrre abbondanza di materiale ed effetti drammatici pregevoli, ma non è generalmente segno di un buon lavoro gestaltico. L’uso della drammatizzazione è intesa come “*far agire, interpretandole, le parti del sé anziché limitarsi a descriverle*”. Nella rappresentazione teatrale un mettersi in gioco attraverso il quale si opera la *catarsi* emozionale dello spettatore nella *identificazione proiettiva* con gli attori. Una forma letteraria ma anche liturgica che non rimanda ad un “parlare di” o “girare attorno” (definito da Perls come “*aboutism*”), come nell’epica, ma ad un “*far accadere*” nel “*qui ed ora*” un vissuto. Rilevante, in tale prospettiva, la prospettiva dell’*agire* in terapia, oltre a quella del comprendere e dell’interpretare. La possibilità di offrire un *percorso esperienziale* che consenta di esplorare un cambiamento di paradigma alternativo ad uno stereotipo e desueto. L’Io non rappresenta una struttura unitaria. Già per S. Freud esiste una dinamica più o meno conflittiva tra una dimensione pulsionale e quella di adattamento sociale. Le parti del Sé vengono fatte emergere e amplificate nella loro potenzialità espressiva attraverso la tecnica del *monodramma* introdotta da F. Perls nella Terapia della Gestalt (ma che ritroviamo anche nello Psicodramma di Moreno). Fritz Perls che aveva studiato teatro con Max Reinhardt sviluppò la tecnica del monodramma o della sedia vuota in cui il paziente pone in dialogo due o più parti del sé, idee opposte, sentimenti contrastanti, parti diverse di sé presenti nei sogni o crea un dialogo con

persone reali presenti nella sua vita. Si produce in tal modo una diretta esperienza del conflitto ed il paziente viene incoraggiato a sperimentare una forma di auto-confronto spesso risolutiva dello stesso.

### **5.3. Il pensiero orientale e lo Zen**

In rapporto dinamico-polare nei confronti del valore riservato all'agire, sta la pari attenzione riservata – paradossalmente – alla non-azione (*wu wei* nella tradizione cinese) e allo “*stare con quello che c'è*”, proprio delle pratiche meditative di derivazione orientale. Se c'è tuttavia una tradizione sapienziale alla quale Perls si riferiva in modo privilegiato, questa è senz'altro quella dello Zen. Nonostante la distanza che Perls prendeva da certe ritualità stereotipe della stessa tradizione, è indubbia l'influenza avuta da questa prospettiva di vita che, non casualmente, non si fonda su una conoscenza direttamente trasmissibile di credenze ma sulla trasmissione di qualcosa che rimane, per sua natura, indefinibile. Sono frequenti i riferimenti nei quali Claudio Naranjo avvicina lo stile di insegnamento-contagio di Perls a quello di un maestro zen. Essenzialità, comunicazione diretta al limite della ruvidezza, disprezzo per le convenzioni, autenticità spietata con se stesso e con gli altri, apertura al paradosso dell'esistenza, contatto pieno con sé prima che con l'altro, sottigliezza nel cogliere le “*nuances*” sensoriali e di pensiero, attenzione profonda, compassionevole e spietata insieme per chi si trovasse sul suo percorso, in particolare in occasione delle sue sedute-dimostrazioni. Di questo ci parlano quelli che lo hanno frequentato personalmente e che sono stati contagiati dal suo modo-di-essere e che anche alcuni di noi hanno avuto la fortuna (e la responsabilità) di aver incontrato.

Nel tentativo di identificare gli elementi di concordanza tra le vie dello Zen e della terapia della Gestalt possiamo menzionare: la focalizzazione sull'esperienza nel presente, sul qui ed ora; il superamento della concezione dualistico-contrappositiva; l'adesione alla concezione del fluire energetico come condizione di salute e al blocco come espressione di sofferenza e di malattia; l'enfasi sulla consapevolezza più che sulla attitudine intellettualistica nel processo di conoscenza; la valorizzazione dei vissuti corporei come veicolo di conoscenza e di radicamento nel presente; la fiducia nei processi autoregolativi; il privilegio per l'immanenza rispetto alla trascendenza; l'apprezzamento per la sobrietà nell'uso della parola e la valorizzazione della comunicazione non-verbale; la valorizzazione dell'immediatezza e della comunicazione diretta e non mediata; il concetto di vuoto fertile; la tensione verso la realizzazione del Sé (*self*) inteso come equilibrio tra volere e non-volere tra attitudine passiva e attiva; l'accettazione dell'esperienza della realtà in quanto tale al di fuori di tentativi manipolatori pur sostenuti dalle migliori intenzioni; l'attenzione ai metodi di ricerca più che alla codifica di una ideologia statica ed onnicomprensiva.

Una menzione particolare merita indubbiamente lo Zen che, dice Perls «[...] mi aveva attirato in quanto rappresentava la possibilità di una religione senza Dio» (F. Perls, 1969, p. 109).

[...]Lo Zen mi affascinò sempre di più con la sua saggezza, il suo potenziale, la sua attitudine non moralistica. Paul cercò di integrare la Gestalt e lo Zen, la mia ricerca metteva più l'accento sulla ricerca di un metodo praticabile per aprire questo tipo di auto-trascendenza all'uomo occidentale. (...) Ci vogliono anni... ci vogliono anni prima di essere centrati. Ci vogliono ancora più anni per capire e per essere ora. Ma fino a quel momento diffida di entrambe gli estremi. Sia del perfezionismo che della guarigione istantanea, della gioia istantanea, della consapevolezza sensoriale istantanea. Fino a quel momento diffida di chi dice che ti vuole aiutare. Sono imbrogliatori che ti promettono qualcosa in cambio di niente. Ti viziano e ti fanno rimanere dipendente e immaturo (F. Perls, 1969, p. 102).

Lo Zen venne introdotto nel “Gruppo dei 7” anche da Paul Weiss e Perls stesso lo praticò in Giappone in occasione di un suo viaggio a Kyoto pur prendendo le distanze da una modalità eccessivamente rigida di applicarlo. Con scarna definizione di Perls possiamo sintetizzare in definitiva tale parentela «Sia la Gestalt che lo Zen sono forme, pratiche di approccio alla esperienza della realtà» (ibid. p. 107).

Ai contributi del pensiero occidentale vanno aggiunti quelli del pensiero orientale che, benchè solo parzialmente sviluppati da Perls, rappresentano componenti spesso non accessorie ed anzi strutturali dell'impostazione gestaltica e che stanno ricevendo di recente una attenzione portatrice di ulteriori sviluppi integrativi sia sotto il profilo teoretico che delle tecniche di crescita e di consapevolezza (van Dusen, 60, Naranjo, 1980, Zerbetto, 1992).

## **6. Per tornare alla Gestalt, o, meglio, alla *gestaltung***

Nel tentativo di cogliere l'essenza epistemologica della Gestalt mi sembra importante segnalare come tale concezione sulla Gestalt come dato primario, direi ontico (ma anche Perls, come abbiamo visto, usa lo stesso termine) fosse ben delineata anche per gli autorevoli teorici della *Psicologia della forma* e spesso ingiustamente **dimenticati dagli stessi gestaltisti**, laddove, per voce **di Koffka (p. 297)** nell'omonima opera, si dice come:

Per essere più concreti, ha la nostra psicologia contribuito all'integrazione di natura, vita e mente? Occorre a mio avviso sostenere che ha cercato di farlo. Il giudizio in merito all'esito di questo tentativo dipenderà in ultima analisi dalla verità, o adeguatezza, del concetto di Gestalt. Questo concetto non appare circoscritto dalla divisione tra i vari regni di esistenza, essendo applicabile entro ciascuno di essi. La dimostrazione di Köhler dell'esistenza delle Gestalt fisiche ha condotto a stabilire una nuova unificazione di natura e vita; se l'ordine pervade la natura inorganica, non c'è alcuna ragione di postulare nuovi fattori di ordine, specifici della vita. Il principio dell'isomorfismo, elaborato da Wertheimer e Köhler, ha integrato la mente con la natura e la vita. Esso è risultato straordinariamente fecondo nella ricerca sperimentale; fornisce infatti direzioni precise alle ipotesi fisiologiche, che a loro volta portano a nuovi esperimenti psicologici.

L'attitudine delle entità della materia – ma verosimilmente anche dello spirito ovvero della materia “sottile”, come il pensiero, seppur non implicando entità che trascendono completamente una componente materia – si strutturerebbe per virtù intrinseca, autogena come strutture-forme, come

*gestalten* (anche il plurale della parola, in tedesco, è discutibile dal momento che alcuni termini finiscono per trascendere la propria matrice linguistica perdendo i vincoli delle regole grammaticali di origine). Tale processo viene generalmente chiamato “*gestaltung*” o morfogenesi ed è stato oggetto di un mio contributo preliminare presentato al congresso di Gestalt di Città del Messico nel 1991 (*La costruzione y la destrucción de las figuras-formas*).

Le “*gestalten*”, infatti, non sono un processo fisso, ma un fenomeno in perpetua evoluzione. Tale fenomeno riguarda la configurazione della materia a partire da quel “*big bang*” che sancì il passaggio da energia a materia e che, lungi dal produrre caos, produsse, insieme alla materia, le quattro leggi fondamentali attraverso le quali la materia stessa si organizza. Ad una tendenza “*entropica*”, che tende a dissolvere e disorganizzare la settaria, si contrappone quindi una forza “*sintrópica*” che giustifica il passaggio da forme più elementari e disperse a forme sempre più articolate e auto-organizzate. Tale processo viene attualmente definito “*autopoiesi*”, ma in realtà cominciamo solo ora a conoscere le leggi che possono giustificare il passaggio da atomi più semplici a formazioni atomiche e molecolari più complesse e sappiamo ancora molto poco delle leggi che hanno portato alla formazione di materiale organico e al fenomeno definito *nascita della vita*. Viene il sospetto che il processo che sottende la aggregazione della materia secondo direttrici così complesse implichi un *disegno* intrinseco la cui origine è veramente difficile spiegare. E’ nota l’espressione di Einstein relativa al non aver capito nulla dell’universo osservando un moscerino che si muoveva sui fogli pieni delle sue formule. Dove è scritto il disegno che istruisce le cellule che compongono una piuma di uccello o la struttura di un’orchidea è difficile dire. Ai confini estremi della ricerca empirica pare si sconfini in interrogativi inevitabilmente trascendenti che rimandano alle idee platoniche e ad un iperuranio dove le leggi dell’organizzazione del mondo sono scritte anche prima che il mondo si manifesti nella sua dimensione fenomenica. La fenomenologia sconfinava quindi nell’ontologia e la possibilità di descrivere si arresta di fronte all’indescrivibile.

Giungeva alle stesse conclusioni, interrogandosi sul significato di “Gestalt”, Koffka a conclusione della sua opera poderosa sulla Psicologia della Forma con una sintesi che colpisce ancora per la sua forza definitoria

La parola "Gestalt" designa un'entità concreta e individuale, che esiste come qualcosa di staccato e che ha come uno dei suoi attributi la forma, o configurazione" (Kohler, 1929). Una Gestalt è perciò un prodotto dell'organizzazione e l'organizzazione è il processo che produce la Gestalt. Ma, come definizione, questa specificazione non basta, se non teniamo conto della natura dell'organizzazione espressa nella legge di pregnanza, e del fatto che, come categoria, l'organizzazione è diametralmente opposta alla mera giustapposizione o alla distribuzione casuale. Nel processo di organizzazione «ciò che concerne una parte della totalità è determinato da leggi intrinseche, inerenti a tale totalità» (Wertheimer, 1925).

L’importanza del pensiero di Wertheimer nello sviluppo del pensiero di Perls è chiaramente indicato dalla dedica a lui fatta nella seconda edizione del suo primo testo *Ego, Hunger and*

*Agression: a Revision of Freud's Theory and Method* del 1942.

Sempre per Koffka (*ibid.* p. 797)

Nel titolo di questo libro e da tutti gli psicologi della Gestalt il termine è stato usato in quest'accezione più ampia. In quest'accezione il termine comporta l'alternativa caos-cosmo; dire che un processo, o il prodotto di un processo, è una Gestalt, è come dire che esso non può venire spiegato dal mero caos, dalla mera combinazione cieca di cause essenzialmente non connesse; è come dire - ricorrendo a un linguaggio metafisico per rendere un'idea espressa tante volte in questo libro da nozioni sceve di metafisica quanto lo può essere una nozione scientifica - che la sua essenza è la ragione della sua esistenza.

E' curioso osservare come, ancora una volta, un procedimento empiricamente fondato può sconfinare, laddove condotto sino alle sue estreme conseguenze, in una apertura di carattere metafisico. Una constatazione che non cessa di stupire gli stessi gestaltisti che pur partiti da posizioni biologicamente fondate e sceve da fughe sublimative si trovano "naturalmente" a confrontarsi con implicazioni di carattere transpersonale.

### **6.1. Corollari da un concetto non concettualizzabile e l'organismo-gestalt**

Il concetto di Gestalt, come si è visto, può essere difficilmente riportato al rango di un semplice concetto. Non a caso viene spesso avvicinato al concetto di Tao. Con un'analogia possiamo dire che assomiglia all'importanza dello zero in matematica o della linea retta che non esiste in natura, ma rappresenta il fondamento per la costruzione della geometria euclidea sulla quale abbiamo potuto costruire le diverse architetture del mondo abitabile. Da questo *primum movens* – una specie di motore immobile – derivano parimenti una serie di corollari di estrema pregnanza concettuale e validità operativa che, in una successione non sistematica ma solo abbozzata, possiamo indicare nei seguenti.

L'autopoiesi, riferita agli organismi biologici, viene generalmente definita "autoregolazione organistica". Merita riportare il credito attribuito da Perls a questo concetto dove, nell'introduzione alla Gestalt Therapy del 1951 (tr. it. p. 11), afferma come «*Il magnifico lavoro di Goldstein nella neuropsichiatria non ha ancora trovato il posto che merita nella scienza moderna*». Anche Claudio Naranjo sembra concordare con tale riconoscimento stando al già citato: «*se credi nelle potenzialità terapeutiche della consapevolezza e se credi nell'autoregolazione e nella spontaneità hai già due terzi della teoria della terapia della Gestalt*»

Duole constatare come lo stesso testo di Abraham Goldstein, *Organism*, del 1939, solo di recente sia stato tradotto in italiano (pubblicato nel 2010 dall'Editore Fioritti grazie alla traduzione di Luigi Corsi) mentre ha nuova attenzione da una sua riedizione che porta l'introduzione a firma di Oliver Sachs.

La fede nelle potenzialità autoregolative comporta sia a livello terapeutico che filosofico e religioso, delle conseguenze a dir poco epocali. Se a Nietzsche si deve il riconoscimento del fatto

che “*esiste più saggezza nel corpo che in tutte le filosofie*” come ad Heidegger il fatto che “*l’esser-ci precede il discorso sull’essere*”, non meno significativo appare lo spostamento da una concezione trascendentalista (la natura, specie quella umana, è nel caos senza la “Legge che viene dall’Alto”, come insegna l’episodio di Mosè che scende dal Sinai con le tavole della legge) ad una immanentista (il Logos abita, come il Buddha, l’intimo delle persone. Si tratta semmai di farlo maieuticamente emergere).

Perls ci rende partecipi in *In and Out* dell’appassionato dialogo interno a proposito dell’isomorfismo dalla materia inorganica alla dimensione dell’etica: «*Vedo che hai preso qualche scorciatoia e che ne hai approfittato per rifilarci la tua chimica. Ancora non vedo i rapporti fra chimica e morale*». E aggiunge «*Mi piace la formulazione che all’origine la morale non è un giudizio etico, bensì un giudizio organismico* (ibid. pag. 21)».

## **6.2. Una consapevolezza... anche inconsapevole**

Tale legge, che pure compare nella citata opera di Goldstein, viene da Perls estesa a tutta la dimensione del reale, come abbiamo già osservato in occasione della sua concezione sulla Gestalt. Riferendosi al punto zero (1969, p. 68) Perls afferma infatti che «*Questo può essere un processo semplice e molto complicato, e presuppone che almeno tutta la vita organica possieda consapevolezza*». Una intelligenza immanente sembrerebbe regolare infatti i diversi livelli della realtà costituendone la legge portante, la *struttura* che sottende le infinite *forme* in cui si dispiega: in altre parole la struttura-forma, la Gestalt, appunto.

Il fatto che la materia abbia un’*anima*, quasi un principio ispiratore che ne orienta le traiettorie evolutive e auto-organizzatrici rappresenta una conclusione sicuramente ardua e che lui stesso riconosce: «*Posso capire che potreste non essere d’accordo con me nella teoria che tutto è consapevolezza, ma non riesco ad accettare la vostra riluttanza riguardo all’idea di Gestalt*» (ibid. p. 68). Si direbbe un vero pronunciamento di fede in questa realtà tanto evidente a chi si esprime con tale appassionata adesione quanto difficile da suffragare con elementi empirici di dimostrazione.

## **6.3. La gerarchizzazione della relazione figura-sfondo**

Il corollario a tale postulato implica inoltre la necessità di ipotizzare un criterio che guidi l’emergenza delle traiettorie evolutive rispetto alle infinite possibili. Perls non ha dubbi su quale sia la legge empirica e fenomenica che la individua seppure – ancora una volta – la sua intima scaturigine resta nella sua essenza misteriosa «*E la formazione figura/sfondo più forte che assumerà provvisoriamente il controllo dell’organismo totale. Tale è la legge: dell’auto-*

*regolazione dell'organismo»* (ibid. p. 19).

Tale principio, ancora una volta, si applica sia alla dimensione del reale (materia inanimata e/o organica) che della percezione - e quindi della psicologia – che della stessa semantica. Esiste un contributo molto importante che i gestaltisti hanno dato alla nostra comprensione: la differenziazione della Gestalt tra figura e sfondo. Questo contributo riguarda la semantica, o il significato del significato.

## **7. Quale Gestalt dopo Fritz?**

Invitato ad aprire il IV Congresso internazionale di psicoterapia della Gestalt tenutosi a Siena nel 1991 su *Per una scienza dell'esperienza* con una relazione sulla *Gestalt after Fritz* Claudio ebbe a rammaricarsi del fatto che il *Requiem per la Gestalt*, intonato da Isador Fromm ed altri autorevoli colleghi della East Coast in riferimento alla presunta degenerazione della Gestalt nell'evoluzione dell'ultimo Perls, evidenziasse al contrario l'impovertimento di un filone che si era appoggiato maggiormente su presupposti di carattere teorico rinunciando ad evolvere come aveva fatto al contrario la Gestalt della *West Coast*. Claudio sembra anche condividere con J. M. Robine l'impressione che, negli ultimi decenni, non sia dato registrare avanzamenti sostanziali sia a livello teoretico che metodologico nella Gestalt terapia.

Se un *breve excursus* mi è concesso (che non pretende di essere ovviamente esaustivo) penso si possa dire che - accanto ad alcuni contributi di Joseph Zinker sul processo creativo, di Bob Hall sul lavoro corporeo e meditativo (sul versante del Vipassana che tuttavia viene tenuto sostanzialmente distinto e parallelo rispetto a quello della Gestalt), di Abraham Levitzky sulla giuntura Gestalt e Psicoanalisi, di Robine e Joe Latner (oltre, mi sia concessa l'immodestia) me medesimo, sulla teoria del Sé, di Serge Ginger sulla ricostruzione dei fondamenti epistemologici e sulla dinamica interemisferica, di Marie Petit sulla giunzione con la fenomenologia, di Barrie Stevens sulle tecniche di visualizzazione, di Walter Kempler sulla terapia familiare, di Sonia Nevis sul ciclo del contatto e sulla terapia di coppia – le direttrici che maggiormente hanno avuto impulso sono attribuibili a Claudio Naranjo. Dico questo, non solo in riferimento a specifici apporti personali, ma anche grazie ad una scuola di pensiero e di applicazioni che ha integrato un certo numero di collaboratori impegnati in settori particolari, seppure all'interno di un orientamento relativamente coerente. Contrariamente a Perls, che rimase un gigante isolato (vedi anche quanto riportato da Gaines nella sua biografia) ed incapace di collaborare “strutturalmente” con suoi allievi e collaboratori se non per brevi periodi di tempo, credo di poter asserire che (accanto ad altre esperienze pur pregevoli, ma a mio parere più limitate, come la scuola di Cleveland, di Parigi, di Ragusa e di Madrid) che una crescita come *organismo metazoico*

(composto cioè da più individualità collegate funzionalmente) sia avvenuta e stia ancora avvenendo nel cenacolo animato da Claudio Naranjo.

Mi riferisco in particolare a:

- lavoro sulla consapevolezza e quindi interfaccia tra Gestalt e pratiche meditative. E' del 1968 la pubblicazione di *On the Psychology of Meditation*, prima delle molte opere nelle quali Claudio esplora la interfaccia tra i due ambiti di ricerca. Un territorio condiviso senza eccezione da tutti i suoi più vicini collaboratori e che ha prodotto una mole incomparabile di esperienze ed acquisizioni teorico-metodologiche; il lavoro catartico sulle figure genitoriali sulla scorta del *Quadrinity Process* di Bob Hoffman; l'interfaccia tra terapia e teatro; la ricerca sul mito, con particolare riferimento al "cammino dell'eroe" come rappresentazione paradigmatica del rapporto di crescita; il lavoro sugli "stili nevrotici" e sulle strutture caratteriali nella prospettiva dell'Enneagramma; il lavoro sul corpo e sul movimento con integrazioni della Bioenergetica, della Caratteroanalisi e delle pratiche meditativo-corporee, il lavoro sulla voce; il lavoro sul rapporto di coppia e sulle strutture familiari; non ultimo il lavoro attinente le "*doors of perceptions*" per usare un termine huxleiano e con gli *emotional enhancers* reso comprensibilmente più difficoltoso da indiscriminate norme restrittive successive agli anni '70. Un ambito ampiamente esplorato da Perls ed al quale pochi gestaltisti hanno il coraggio di dare il significato che merita.

In una dimensione che vuole rimanere critica (in senso popperiano) ritengo che aspetti tuttora in ombra, nell'ambiente culturale e di crescita promosso da Naranjo, siano proprio quelli relativi alla ricerca epistemologica e, per alcuni versi, alla Art Therapy (che personalmente preferisco definire GestaltArt ritenendo limitativo il riferimento alla cura) sulla quale tuttavia vanno sviluppandosi esperienze interessanti, oltre a quelle di teatro e di espressione musicale (non dimenticando che Claudio è, in origine, e non solo, un musicista), nella poesia nelle arti grafiche.

Sono consapevole dei limiti di tale ricostruzione e che non tiene conto dei significativi contributi di gestaltisti europei ed italiani che, tuttavia, sono più conosciuti e ben rappresentati anche nel documento delle Competenze del terapeuta della Gestalt riportato in questa raccolta di scritti e che lascio quindi sullo sfondo essendomi proposto di dare maggiore attenzione, come detto in premessa, all'orientamento ispirato da Perls nella cosiddetta Gestalt della *West Coast*.

### **7.1. Illuminazione o follia?**

Non vi è alcun dubbio sul fatto che la sintesi operata da Perls, con il contributo degli altri fondatori della Gestalt, abbia comportato un elemento di innegabile novità nel campo della psicoterapia. La

nuova configurazione di elementi di per sé non nuovi può far perdere tuttavia di vista l'importanza dei singoli elementi costitutivi. Se è vero che l'acqua, per richiamare un esempio caro a Perls, è più che la somma di idrogeno e di ossigeno, non si può dire comunque che può prescindere degli elementi da cui deriva. La mia sensazione è che Perls, specie nel periodo magico della sua realizzazione umana e professionale, sia stato come abbacinato dalla forza e novità del metodo e dallo stile di lavoro da lui introdotto, sino a fargli perdere il senso del debito dovuto agli ascendenti culturali che lo stesso integrava pur superandoli in una nuova ed originalissima sintesi. Dando a lui stesso la parola, sempre dall'*In and Out* (p. 67):

Poi venne l'illuminazione: nessun sostegno spirituale, morale, finanziario, più da nessuna fonte! Tutte le religioni non erano che crudi manufatti umani, tutte le filosofie non erano che giochi di adattamento fatti dall'uomo. Dovevo io stesso prendermi tutta la responsabilità per la mia propria esistenza. Mi ero messo in trappola da solo [...]. Con scetticismo, cercai più in là e sono arrivato dove sono ora. Nonostante tutte le tendenze anticoncettuali e profenomenologiche, nessuna filosofia esistenziale si regge sulle proprie gambe. Cos'è Tillich senza il suo Protestantesimo, Buber senza il suo Chassidismo, Marcel senza il suo Cattolicesimo? Potreste immaginare un Sartre senza il sostegno delle sue idee comuniste, Heidegger senza quelle del linguaggio, o Binswanger senza la psicoanalisi? Non esiste dunque la possibilità di un orientamento ontico nel quale Dasein – il fatto e i mezzi della nostra esistenza - manifesta se stesso, comprensibile senza spiegazioni; un modo di vedere il mondo senza la distorsione dei concetti, ma dove comprendiamo la tendenziosità della concettualizzazione; una prospettiva nella quale non ci accontentiamo di prendere un'astrazione per il quadro totale, dove, per esempio, l'aspetto fisico è considerato come tutto ciò che c'è?

Il fatto che *“la Terapia della Gestalt non è un approccio analitico ma integrativo”* asserito sempre da Perls non dovrebbe far dimenticare – a lui stesso come a noi - che analisi e sintesi, lungi dal contrapporsi, rappresentano una polarità intrinsecamente interconnessa. Sterile sarebbe infatti un riduzionismo che privilegi il punto di arrivo dimenticando il complesso ma inevitabile processo necessario per giungervi.

## **7.2. Academic bullshit ed estasi intellettuale**

Seppure appare ampiamente condivisibile il parere di Naranjo *«A me sembra che Perls avesse un genio per l'intuizione terapeutica, ma che non fosse né dotato né appropriatamente formato come un teorico»* (Ferrara, 1994) credo sia altrettanto indubitabile l'attitudine dello stesso a farsi rapire da grandi intuizioni non solo nella dimensione esperienziale, ma anche intellettuale. Il convincimento sulla potenza del concetto di Gestalt viene ribadito a più riprese da Perls e certo non solo per avere credito in un ambiente scientifico tradizionale. Perls scriveva questo negli ultimi anni della sua vita allorché poteva concedersi il lusso di non dipendere più dal riconoscimento in ambito accademico. Credo quindi che si trattasse di autentica ed intima convinzione quella che lo portava, anche precedentemente **(nel Gestalt Therapy)** a pronunciarsi con espressioni come: *«La verità del principio della Gestalt dovrà venir accertata dal futuro sviluppo della scienza. Non avrei però scritto questo libro, basato su una teoria non positivista, se non fosse mia profonda convinzione scientifica che la verità richiede una simile filosofia (tr. it. p. 12)»*.

Se la sola applicazione intellettuale non è sufficiente, va anche detto tuttavia che l'ignoranza di per sé serve ancora meno. Tale sembra essere anche il pensiero di Perls che scagliava contro il fatto che ad Esalen, dove operò negli ultimi anni, “*Dei giovani senza formazione guidano dei gruppi d'incontro: Non funzioniamo senza LSD. Al diavolo le diagnosi! Ci prendiamo gioco dei casi limite!*” (1969, p. 67). Anche Naranjo (*Gestalt Therapy*, 1993) al di là della diffidenza per la teoresi pura applicata alla psicoterapia non manca di ribadire come «*Lungi dall'essere contrario alla teoria, ho espresso le mie critiche nei confronti dell'orientamento anti-intellettualistico, ereditato da molti*».

## 8. Alcune specificità nel modello del CSTG

Il logo del CSTG parte dall'idea di disegnare in stile zen un cerchio, ma non chiuso, come è appunto nella tradizione cui si ispira, ma aperto ad un accenno di spirale. Uso quest'immagine come metafora di un processo, nella relazione dinamica tra teoria e prassi, che, in ultima istanza, rimanda ad una dialettica polare non contrappositiva, ma che anzi si alimenta della diversità dei due fattori in gioco. Come acutamente viene già detto in premessa al *Gestalt Therapy* (1951, p. 12):

Sia per la redazione di questo libro sia per la sua comprensione profonda è indispensabile un atteggiamento che, come teoria, permea realmente di sé il contenuto e il metodo del libro. Pertanto il lettore si trova apparentemente di fronte a un compito impossibile: per capire il libro egli deve avere una mentalità 'gestaltista', e per acquistare quest'ultima, deve capire il libro. Per fortuna, questa difficoltà è ben lontana dall'essere insuperabile, poiché non sono gli autori che hanno inventato una tale mentalità. Al contrario, noi crediamo che il punto di vista gestaltico, sia l'approccio originario, naturale e non deformato alla vita; cioè, al pensare, all'agire, e al sentire dell'uomo.

D'altra parte, dando ancora la parola a **Koffka (tr. it. p. 702)**:

La teoria della Gestalt è stata coerente nel suo sviluppo. Ha dapprima studiato le leggi fondamentali della psicologia nelle condizioni più semplici, nei problemi quasi elementari della percezione; ha poi incluso nel suo studio insieme sempre più complessi di condizioni, occupandosi della memoria, del pensiero e dell'azione. Ha cominciato a considerare le condizioni in cui la personalità stessa diviene oggetto della ricerca. Trattandosi però soltanto di un inizio, è più saggio aspettare che i tempi siano più maturi.

Ci sembra di poter dire che i tempi in realtà sono maturati e che l'affinamento delle attitudini e delle tecniche per lavorare efficacemente sui disturbi della funzione di contatto – e quindi della personalità – sono estremamente progrediti attraverso un allargamento delle capacità di Perls a centinaia di psicoterapeuti che, pur non possedendo lo stesso carisma ed intuito, sono nella sostanza in grado di perpetuarne efficacemente l'opera.

Più lacunoso resta l'avanzamento della teoresi che, pur avendo in Perls molti ingredienti potenziali, non ha trovato ancora menti speculative in grado di svilupparne più organicamente il pensiero. L'errore sarebbe tuttavia quello di farsi condizionare negativamente dagli aspetti formali insoddisfacenti dell'opera di Perls. Come una buona levatrice, dovremmo dedicare una infinita

cura per non gettare il bambino con l'acqua sporca. Le intuizioni di Perls hanno un incredibile valore teorico. Si tratta tuttavia di perle (intenzionale l'accostamento di parole) che devono essere pulite estraendole dal fango e dai detriti delle inesattezze linguistiche, dai salti repentini di argomento, dalle ibridazioni sui diversi livelli di lettura del fenomeno osservato, dalle mancate citazioni sulle fonti. Sono schizzi, spesso, non dissertazioni: materiale grezzo (come appunto lo furono gli appunti dati a Goodmann) e non compiuto.

### **8.1. La dimensione archetipica della poesia**

L'interesse per l'espressione poetica, nel contesto in cui viene affrontato in queste pagine, non riguarda l'approfondimento di una disciplina espressiva e di una forma particolare di arte riservata a letterati o a cultori della materia, ma il quesito se la stessa non rappresenti una dimensione universale dell'essere umano seppure rimanga ad uno stato soltanto potenziale nella maggior parte delle persone, mentre possa esprimersi in diversi gradi di complessità e compiutezza in altri.

A Thomas Mann viene riferita un'espressione piuttosto cruda che mi accompagna da anni: *«Tutti scriviamo poesie da bambini. Da adulti lo fanno gli imbecilli ed i poeti»*. Beh, sono forse la maggior parte coloro che, non sentendosi dei “veri poeti”, trascurano di coltivare lo slancio di “*essere posseduti dalle Muse*”, anche in momenti di particolare intensità estetico-emozionale che forse meriterebbe di lasciare un segno, seppure riservato a pochi intimi. Come nella favola di Pollicino che lasciava dei sassolini per ritrovare la via del ritorno, scrivere un haiku o un componimento anche breve può avere il significato di lasciare una traccia di percorso in momenti che non si vuole vengano dimenticati. Diamo molta importanza (anche troppo) ad un'istantanea fotografica, ma non altrettanto ad uno scritto, per quanto breve, a cui consegnare un vissuto che ci è caro e che potremmo ritrovare con il potere della rievocazione anche a distanza di tempo.

Ma l'interesse per questo tema va anche oltre e riguarda il quesito se l'essenza stessa dell'essere-al-mondo nella sua forma “umana e consapevole” non sia di per sé un vissuto primariamente poetico, prima che logico e descrittivo. Il sentimento dello “stupore” pervade gli scritti dei primi filosofi presocratici nei quali filosofia, scienza, religiosità e poesia erano espressioni di un sentimento unificante e che solo successivamente si diramerà in traiettorie differenziate. La stessa psicologia infantile, quelle dei popoli primitivi e di forme di malattia mentale ci orientano a sostenere tale ipotesi che dobbiamo a Jung aver esplorato forse come nessun altro. Se questo fosse vero, ne deriverebbe di conseguenza che l'attitudine a sviluppare (o a recuperare) e coltivare questa forma di coscienzialità potrebbe (e forse addirittura dovrebbe) essere parte del lavoro come psicoterapeuti e come formatori a questa disciplina.

Non stupisce constatare, in tale direzione, quante iniziative si siano avviate in questi anni nella direzione di sostenere la produzione poetica sia nell'infanzia che con portatori di handicap che con persone in trattamento psicoterapico, di sostegno o di approcci fondati sulla narrazione, l'autobiografia o la scrittura creativa. Un chiaro segno della rinnovata importanza riconosciuta oggi alla possibilità di

esprimere i propri vissuti personali con la libertà espressiva, la fantasia e la coloritura emozionale che il linguaggio poetico sa offrire.

In ambito gestaltico, in particolare, non mancano esperienze molto significative in tal senso e, solo per fare un esempio, non possiamo dimenticare il pregevole testo di Erving Polster, *Everybody worths a novel*, nel quale sottolinea l'aspetto umanistico-letterario che dovremmo riconoscere ai nostri clienti al di là di una fredda raccolta anamnestica di informazioni sulla loro sofferenza psichica. Ma valga per tutte l'esperienza concreta di Perls che, per il suo ultimo libro *In and Out the Garbage Pail*, scelse l'originalissima forma espressiva fatta da considerazioni molto personali anche in forma poetica, alternate a riflessioni filosofiche e a vignette da lui stesso disegnate con stile incisivo e personalissimo. Un esempio di *multimedialità espressiva* decisamente anticipativa se consideriamo sia stata proposta quasi mezzo secolo fa. **Riporto solo un passaggio a sostegno di questa modalità espressiva che, come specifica, non intende essere né prosa né poesia in senso stretto:**

Voglio imparare  
a scrivere in versi.  
Non versi in rima, ma ritmici  
che scorrono in discese  
E su e giù.  
Che scorrono come acqua  
che gorgoglia dolcemente.  
E pur sempre prosa, per dire ciò che vuol venire  
alla mente e al cuore.  
Non fredda scienza né poesia.  
Gestalt che emerge da uno sfondo.  
Vita che vive da se stessa

Nelle pagine che seguono mi propongo tuttavia di riportare alcuni passaggi tratti da Hillman che a questo tema ha dedicato delle pagine interessanti, pur sacrificando altri autori, come Aldo Carotenuto (che, non a caso, fondò il Centro studi e la Rivista di letteratura e psicologia) William James, Henry Courbin, Walter Otto, Carol Kerényi, James Campbell e, anche in ambito gestaltico, Michel Miller, Bob Hall, Anna Fabbrini e molti altri cui non è possibile lasciare spazio nella necessità di sintesi di queste pagine.

Per studiare la natura umana al suo livello basilare, bisogna rivolgersi a quelle sfere della cultura (mitologia, religione, arte, architettura, epica, dramma, riti) dove questi modelli sono rappresentati. Questo distacco dalla base biochimica, storico-sociale e personale-comportamentale della natura umana in direzione dell'immaginario presuppone ciò che Hillman ha chiamato "*la base poetica della mente*". Questa espressione si ritrova per la prima volta in Hillman (*Re-visioning Psychology*, New York 1975, p. XI) come sintetica definizione della psicologia archetipica che «non ha il suo inizio nella fisiologia del cervello o nella struttura del linguaggio o nell'organizzazione della società e nemmeno nell'analisi del comportamento, ma nei processi dell'immaginazione».

In *The fiction of case history* (1975, p. 123), Hillman esamina il modello di caso clinico impiegato da

Freud, e da tutti gli analisti dopo di lui, in chiave di stile narrativo. I problemi raccontati dai pazienti si trasformano subito, allora, nell'argomento di una riflessione immaginativa, letteraria, della quale quello clinico è soltanto un genere tra gli altri. «*Poiché il modo in cui raccontiamo la nostra storia è il modo con cui formiamo la nostra terapia l'intero svolgimento del lavoro terapeutico va ripensato nei termini della base poetica della mente*» (Berry, 1974, p. 69).

Fondamentale risulta quindi il poter “dare un volto”, una immagine, ad un sentimento o emozione in modo che le due dimensioni dell'esperienza – emozione e immagine – non restino scisse ma si ricompongano in un ologramma, in un *elebnis* (vissuto) che coinvolge interamente il soggetto. «*Il compito della terapia è di ricondurre i sentimenti personali (ansia, desiderio, confusione, noia, infelicità) alle immagini specifiche che li contengono. La terapia tenta di individuare il volto di ogni emozione: il corpo del desiderio, la faccia della paura, la situazione della disperazione; i sentimenti sono immaginati sin nei particolari* » (Hillman, ibid., p. 22).

In tema di intensità e significatività dei vissuti, va richiamato il primato riconosciuto da Freud alla *libido* come anche da Perls all'”*excitement*” a cui viene associato, nel sottotitolo del *Gestalt Therapy* il “*Growth in human peronality*”. Anche per Hillman (1972, pp. 63):

L'onnipresenza dell'eros nella terapia e nella teoria di tutte le psicologie del profondo ha trovato il suo riconoscimento sotto il termine tecnico di transfert. La psicologia archetipica ha trasposto il transfert su uno sfondo mitico, costituito dal mitologema di Eros e Psiche quale si trova nell'Asino d'oro di Apuleio e così facendo ha destoricizzato e depersonalizzato la fenomenologia dell'amore tanto nella terapia quanto in ogni intensa passione umana. La trasposizione mitica implica che tutti i fenomeni erotici di qualsivoglia natura cercano la coscienza psicologica, e che tutti i fenomeni psichici, inclusi i sintomi nevrotici e psicotici, cercano l'amplesso erotico perché la coppia mitologica rende necessario che le due cose compaiano insieme.

## **8.2. Il lavoro sul sogno in una prospettiva gestaltico-archetipica**

Il *dreamwork*, o lavoro sul sogno, rappresenta sicuramente uno degli ambiti applicativi più originali dell'approccio gestaltico. È noto come Freud, nella sua opera *L'interpretazione dei sogni*, considerava il sogno come la “via regia” nel processo dell'auto-conoscimento. È tuttavia merito di Perls aggiungere alle due dimensioni del passato (approfondita da Freud) e del futuro (approfondita da Jung) quella focalizzazione sul presente che facilita il raccordo con gli aspetti esistenziali che il soggetto sta vivendo, appunto, nella attuale fase della propria vita.

Difficile quindi prescindere, anche se va sottolineato come il lavoro sul sogno rappresenti una delle sfide più delicate per chi si occupa della psiche. Nel caso della psicoterapia si pone quindi doverosamente il quesito circa l'opportunità o meno di avvalersi del materiale onirico nel lavoro di accompagnamento del cliente ad un maggiore livello di consapevolezza e di fruizione delle potenzialità latenti. La “oniromanzia” è una scienza antica e, quale che sia il suo codice di riferimento, richiede una grande esperienza e conoscenza specifica su quello che E. Fromm

definisce “*il linguaggio dimenticato*”. Nell’approccio gestaltico tuttavia, nel lavoro sul sogno, come in generale, si evita un approccio “interpretativo” a favore di quello “esperienziale”. Il fatto stesso di far emergere il materiale onirico, attraverso il racconto che se ne può fare a chi è disposto ad ascoltare, è comunque utile a favorire il processo integrativo e della consapevole assunzione delle parti scisse che puntualmente costituiscono una parte strutturale della produzione onirica.

Mi riferirò, a questo proposito, ad alcuni criteri orientativi del *dreamwork* tentando di sintetizzarlo come segue (da Zerbetto, 1998):

- “*il sogno ha già un valore “autocurativo di per sé”*”, coerentemente ad acquisizioni sul versante neurofisiologico che indicano la funzione integrativa dell’attività onirica;
- “*la semplice narrazione*” dei contenuti onirici rappresenta un’opportunità di espressione di contenuti inconsci e di rispecchiamento della parte cosciente sugli stessi che facilitano di per sé la familiarizzazione ed il contatto con il materiale onirico. Seppure la comprensione di tali contenuti non sia sempre chiara, è comunque utile favorire il processo dello *stare con* tali contenuti dal momento che sono emersi;
- “*l’immaginario onirico, inteso come poiesis*”, come creazione autogena della coscienza, ha una sua ricchezza ed originalità che merita attenzione e contemplazione prima ancora di essere ricondotta alla sua intelligibilità attraverso gli schemi della logica concettuale. Come davanti ad una produzione artistica di carattere figurativo o musicale si tratta innanzitutto di assorbire l’impatto sensoriale ed emozionale dell’opera, prima di tentarne una *comprensione*, così di fronte alla autopoiesi onirica è fondamentale *esporsi* emozionalmente ai contenuti prima di operarne la *analisi*;
- coerentemente alla impostazione *autoregolativa* ed *autoplastica* della visione gestaltica, anche i contenuti di coscienza esprimono il processo morfogenetico teso alla *configurazione* dei dati esperienziali in *gestalten* significanti. La semplice attitudine al rispetto e attenzione per tali contenuti di coscienza è tale da operare di per sé un interessante effetto autoconoscitivo e di integrazione tra parti scisse della personalità che, come sappiamo, non si riscontrano solo in pazienti fortemente disturbati ma sussistono in ognuno di noi;
- “*identificarci nelle parti*”. Sappiamo dagli studi di neurofisiologia che l’attività onirica è necessaria al mantenimento della nostra integrità psichica per non cadere in forme di perdita dell’identità e di frantumazione dell’Io. Sembra quindi che l’attività onirica rappresenti una forma di *ruminazione psichica* attraverso la quale i vissuti raccolti quotidianamente, le tracce mnestiche e le rappresentazioni anticipative sul futuro vengono *processate* dalla psiche al fine di “*mettere insieme i pezzi*” in *insiemi* dotati di

senso. Il problema è che spesso sussistono impedimenti a tale processo *assimilativo*. Un pregiudizio contro l'aggressività, ad esempio, può impedirmi di riconoscere come *mia* una pulsione aggressiva con il risultato di proiettarla sull'*altro da me*.

- "*il percorso esperienziale*". Più che la comprensione intellettuale, che naturalmente *fiorisce* in una seconda parte, è quindi importante lasciare spazio all'esperienza di *entrare* nel proprio sogno e in qualche modo riappropriarsi di parti che istintivamente siamo portati a disconoscere e, quindi, alienare.
- "*unicità della persona e dizionario dei simboli*". I simboli, come le parole, possono avere molteplici – e spesso anche opposti – significati. Non è quindi compito del terapeuta avventurarsi in percorsi interpretativi ma accompagnare il cliente nel processo di familiarizzazione con i propri contenuti immaginali. Sentiamo al proposito Perls (1947, p. 241): «*Dopo aver preso coscienza dell'esistenza delle proiezioni, dopo averle riconosciute come appartenenti alla vostra personalità, dovete assimilarle*».

In conclusione possiamo dire che il lavoro sul sogno rappresenta un'utile opportunità di esplorazione del sé e delle sue modalità di contatto e di cambiamento, specie se utilizzato con una attitudine di ascolto partecipe che favorisca la riappropriazione delle parti scisse, di presa di coscienza sui vissuti rimossi nonché di rappresentazione di quegli scenari immaginali verso i quali il "*pensiero anticipativo*" tipico del sogno a volte ci propone. Per dare la parola a Perls (1947, p. 251):

Tutti i differenti elementi del sogno sono dei frammenti della personalità. Essendo il fine di ciascuno di noi divenire una personalità sana, vale a dire unificata, si tratta quindi di mettere insieme i diversi elementi del sogno. Dobbiamo riappropriarci degli elementi proiettati, frammenti della nostra personalità, e recuperare quindi il potenziale contenuto nel sogno.

Interessante, al proposito, la convergenza sul tema con quanto afferma Jung (tr. it. 1980):

Tutta la creazione onirica è sostanzialmente soggettiva, e il sogno è un teatro in cui chi sogna è scena, attore, suggeritore, regista, critico, autore e pubblico insieme. Questa semplice verità è la base della concezione del significato del sogno da me definita con il termine di interpretazione al livello del soggetto. Come dice il termine, questa interpretazione concepisce tutte le figure del sogno come tratti personificati della personalità di chi sogna.

Quando lavoriamo un sogno in Gestalt partiamo da questo punto, ma la strada che percorriamo non muove dall'interpretazione (che presuppone un soggetto-terapeuta che dà la sua lettura su un oggetto-cliente che è tenuto ad accoglierla) ad un coinvolgimento più diretto e responsabile del cliente che è chiamato ad essere quanto più possibile "soggetto" dei suoi vissuti, anche se problematici, identificandosi, ad esempio, con il persecutore e non solamente con la vittima in cui primariamente può identificarsi. Se il sognatore è "*scena, attore, suggeritore, regista, critico, autore e pubblico insieme*", entriamo in questa consapevolezza e la viviamo. Invece di interpretare,

ne facciamo oggetto di un percorso esperienziale. Lasciando la parola allo stesso Hillman «*Nell'approccio della Gestalt si penetra empaticamente in ciascuna persona e scena d'un sogno o d'una fantasia e si arriva a riconoscere che si anche questo è nostro*» (1977, p.88).

Nella concezione isomorfica di Perls, per venire ai contenuti che il sogno ci propone, la dimensione biologica non può separarsi da quella psicologica e sociale dal momento che l'uomo, pur esaminato a diversi livelli, appartiene contemporaneamente ed ineluttabilmente a queste diverse dimensioni. Da cui, conseguentemente, la dimensione *olistica* spesso invocata nella concezione della Gestalt.

Si inserisce, a questo punto, un quesito relativo alla “*dimensione simbolica*” dei vissuti ed alla *polisemia di significati* che inevitabilmente evocano. “*Non di solo pane vive l'uomo*” ci ricorda il Vangelo. Ed in effetti, quale sia il dio in causa, l'uomo vive anche di parole, di significati. L'*homo*, oltre che *faber*, è per sua natura *symbolicus*, investe di significati i dati empirici e le “cose”.

La *gestalt* che si enuclea in figura dal racconto di un cliente, rispecchia quindi una *gestalt archetipica* nella quale le relazioni tra gli elementi in gioco si riflettono isomorficamente, per taluni aspetti, sia a livello individuale storicizzato che universale e metastorico.

In tal senso, per tornare a Jung (tr. **it. 1984**) «*il sogno utilizza figure collettive perché non sta esprimendo un problema della vita di quella persona ma un problema umano eterno che si ripete all'infinito*».

Il rischio, in tale prospettiva, sarebbe sia quello di limitarsi ad osservare il fenomeno senza coglierne il riflesso archetipo, sia quello di cogliere l'universale perdendo di vista il particolare, la unicità irripetibile del vissuto del sognatore.

Il processo della guarigione, in questa prospettiva, non si configura unicamente come operazione che si gioca nella relazione tra paziente e terapeuta. Implica una funzione *mediativa* di quest'ultimo nei confronti del sistema simbolico nel quale il paziente cerca di ri-configurarsi.

Riportando S. **Ginger (1987)** «*il sogno permetterà l'integrazione della memoria individuale alla nostra memoria collettiva assicurando così una funzione essenziale di sintesi dell'innato e dell'acquisito*».

### **8.3. Poiesis onirica e processo creativo**

Il sogno rappresenta una mirabile “creazione autogena della coscienza” che ha una sua ricchezza ed originalità che merita attenzione e contemplazione, prima ancora di essere ricondotta alla sua intelligibilità attraverso gli schemi della logica concettuale. Come davanti ad una produzione artistica di carattere figurativo o musicale si tratta, innanzitutto, di assorbire l'impatto sensoriale ed emozionale dell'opera, prima di tentarne una *comprensione*, così di fronte alla autopoiesi onirica è fondamentale *esporsi* emozionalmente ai contenuti prima di cercare di operarne una analisi e

cercare di tradurla in una comprensione (Zerbetto, 2014). Come scrive **Perls (1968, p. 87)**:

Ogni sogno è un'opera d'arte, più di un romanzo o di una commedia grottesca. Che si tratti di arte valida oppure no, questa è tutt'altra faccenda, ma c'è sempre un gran movimento, scontri, incontri, ogni genere di cose. Se dunque questa mia convinzione è nel giusto, come ovviamente penso che sia, tutte le diverse parti del sogno sono frammenti della nostra personalità.

Non può sfuggire, specie a chi ha assistito ad una drammatizzazione condotta da un terapeuta esperto, la componente *artistica* di tale operazione. Sulla scia di Perls, anche Erving Polster, Serge Ginger e altri sottolineano come l'approccio gestaltico alla rievocazione delle vicende umane corrisponde ad un modello estetico e creativo, più che "scientifico" se a questo termine associamo il "metodo" galileiano che definisce le modalità di "obiettivazione" del materiale osservato. Il lavoro sui sogni, anche per Michel Miller, rappresenta:

[...] una delle modalità prioritarie per dare, come fa l'artista nelle sue opere, forma e grazia all'esperienza, per trasformare il materiale negativo che riguarda l'esperienza di vita degli individui in altro materiale che sia completo e significativo, utile e saggio e che faccia sentire alla persona di star costruendo il senso della propria (da Giusti E. e Rosa, 2002, p. 309).

A sostegno delle origini affettive ed immaginative della vita mentale ed il collegamento con la epistemologia gestaltica depongono alcune ricerche recenti sviluppate da Jaak Panksepp, neuroscienziato fondatore delle *Affective Neuroscience* e autore di *Archeologia della mente* (2012). In un suo capitolo scritto insieme al collega Antonio Alcaro, su "*Le radici affettive ed immaginative del Sé. Un'indagine neuroetologica sulle origini della soggettività*" vengono presentati tre diversi livelli del Sé, dotati di differenti substrati neuroanatomici: il *Sé affettivo*, il *Sé immaginativo* ed il *Sé individuale*. La comprensione del livello affettivo e di quello immaginativo è fondamentale per giungere al livello individuale, che è invece oggi generalmente considerato senza dare la dovuta rilevanza ai primi due. Il Sé individuale, infatti, si colloca quasi interamente nella dimensione dello sviluppo personale, mentre i primi due hanno un'origine prevalentemente istintuale, transpersonale ed archetipica sulla quale si sono mosse anche le ricerche di C.G. Jung.

I cosiddetti "*Sistemi Emozionali di base*, che sono alla base della *proto-coscienza affettiva*", funzionano come i dispositivi innati che gli etologi descrivono alla base delle risposte somatiche e viscerali che costituiscono il repertorio stereotipato caratteristico di ciascuna emozione. Allo stato attuale, per Panksepp, viene riconosciuta l'esistenza di sette Sistemi Emozionali: il Desiderio/Ricerca, la Rabbia, la Paura, il Panico/Angoscia da Separazione, l'Amore/Accudimento, la Bramosia Sessuale ed infine la Gioia/Gioco che tendono a configurarsi progressivamente in immagini-rappresentazioni di carattere universale e che, in quanto tale, abitano l'immaginario dei singoli in modo condiviso, da cui la estrapolazione all'idea proposta da Jung sull'inconscio collettivo e la presenza universale delle configurazioni archetipiche.

#### 8.4. Sulla religiosità implicita nella gestalt di Fritz Perls

É davvero affascinante scoprire, sulle orme di Claudio Naranjo, questo percorso di ricerca coscienziale ed esistenziale che ci porta a scoprire aspetti così sottili ed intimi della figura del Padre della Gestalt sotto una angolatura a cui forse pochi hanno potuto accedere. Nel capitolo su: *La dimensione spirituale della terapia gestaltica* Claudio Naranjo (2007, P. 87) ci ricorda ancora come:

La Gestalt, che non ha radici esplicite nelle tradizioni spirituali, ha un contenuto ben preciso e un forte impatto liberatorio che condivide con le tradizioni sapienziali” e come “La Gestalt ebbe origine nella pratica di un solo maestro, così rivoluzionario e anticonvenzionale (se non scandaloso) da far sì che saggezza e spiritualità della stessa Gestalt rimanessero nascoste ai contemporanei.

Sulla personale esperienza di questo contatto, ricorda (*ibid.*) come:

Fino all’incontro con Perls non avevo mai conosciuto un maestro simile, non solo per la sua personalità ma anche perché metteva al centro del proprio lavoro l’attenzione all’esperienza del momento e il confronto, cosa che lo trasformava in una specie di chirurgo, com’era solito dire lui stesso.

É noto come spesso Perls utilizzasse una esperienza sul vuoto per avviare un lavoro terapeutico con le persone che si affidavano al suo lavoro esperienziale. Su questa linea, commenta Claudio (*ibid.*, p. 156) come:

Il ricercatore è consapevole di un vuoto che non è di questo mondo e può essere riempito solo con qualcosa che appartiene a un’altra dimensione. Il problema di riempire questo vuoto non può essere separato dalla soluzione dei problemi psicologici: credo perciò che tutte le terapie abbiano qualcosa in comune con la grande ricerca e che il desiderio di sistemare ciò che non funziona bene finisca per portare i ricercatori più perspicaci alla ricerca del proprio essere più profondo.

Dobbiamo a Claudio Naranjo, più che ad ogni altro continuatore dell’opera di Perls, aver esplorato i territori della ricerca spirituale in una prospettiva profondamente integrata a quella psicologica, come risulta dalle sue numerose pubblicazioni e dalla testimonianza di chi ha avuto l’occasione di dividerne i percorsi di ricerca. La “*meditazione interpersonale*”, introdotta da Claudio Naranjo, a partire dagli anni ’60, rappresenta in particolare una innovazione rivoluzionaria nel panorama delle pratiche meditative unite al lavoro psicologico sulla dinamica delle relazioni. Le prime, specie nella tradizione orientale, prevedono una sospensione dei rapporti con il mondo esterno per consentire una maggiore focalizzazione sull’auto-ascolto, le percezioni emotivo-corporee e il flusso del pensiero. Il lavoro psicologico si focalizza molto sulla comunicazione e sulle dinamiche relazionali. Stare nel “duplice contatto” o, come si dice in Gestalt “al confine di contatto” tra Mondo interno e Mondo esterno, rappresenta quindi l’opportunità di esplorare quelle “funzioni del sé” nelle quali l’approccio psicologico di tipo gestaltico si incontra con la pratica meditativa che, sempre in Gestalt, si definisce “*continuum di consapevolezza*”. Claudio Naranjo, in riferimento alla possibilità di integrazione-superamento dei due mondi della meditazione e della psicologia, afferma come

La meditazione Vipassana è una pratica sofisticata di presenza mentale a cui il Buddhismo e il Sufismo settentrionale hanno dato particolare importanza; non è diversa dalla pratica dell'attenzione al qui e ora, che Fritz Perls introdusse senza sapere di star riscoprendo un'antica formula. Benché corrisponda al vero che la Gestalt è una specie di Vipassana interpersonale, ad essa manca il non attaccamento e l'orientamento verso l'insight metafisico (2014, p. 87).

### **8.5. Il modello dell'intervento terapeutico**

Il modello di riferimento, alla luce delle premesse qui richiamate, consiste nel favorire delle condizioni in cui il processo di crescita, eccitazione, ad-gressività (come passaggio da una posizione *orale* e passiva ad una posizione più responsabile ed attiva) venga ripristinato. Anziché *interpretare* detti contenuti scissi - che possono esprimersi attraverso il sogno, sintomi di conversione somatica, incongruenze mimico-gestuali, comportamenti di cui il soggetto «si sente agito» o fenomeni dispercettivi di vario tipo - la Gestalt propone un *percorso esperienziale* di graduale appropriazione ed integrazione delle parti scisse.

L'importanza delle emozioni viene sottolineata da Perls:

Le emozioni sono il linguaggio stesso dell'organismo; modificano l'eccitazione basilare a seconda della situazione da affrontare. L'eccitazione viene trasformata in emozioni specifiche, e le emozioni vengono trasformate in azioni sensoriali e motorie. Le emozioni producono le cariche energetiche e mobilitano i modi e mezzi per soddisfare i bisogni (Perls, 1973, p. 33).

Anche se oggi si comporta in un certo modo *a causa* di eventi passati, le sue difficoltà attuali sono connesse al suo agire oggi. Le questioni insolute del passato gli ostruiscono la strada del presente e, mediante la terapia, gli viene data la possibilità di far riemergere tali conflitti e di esplorare modalità diverse per affrontarli. In tale processo si tratta di mettere in opera una serie di operazioni che favoriscano il ripristino di un flusso vitale evolutivo nel paziente.

Noi siamo noi stessi, tutti noi stessi in ogni gesto, in ogni azione, ogni menzogna, ogni interruzione autoimposta. Importante è acquistarne consapevolezza, appropriarci responsabilmente di chi siamo e di cosa facciamo e chissà, se lo scegliamo, mutare i nostri schemi ripetitivi ed insoddisfacenti.

E il lavoro terapeutico è identificare blocchi, sciogliere nodi, aprire circoli viziosi, canalizzare energie intrappolate, integrare dialetticamente vissuti conflittuali, scoprire le carte di un dialogo tra oggetti interni, trasformare distruttività in aggressività e desiderio, riappropriarsi di parti amputate di noi stessi e che premono dolorosamente contro barriere e censure che ci siamo imposti, è scoprire nell'istinto di morte il volto di un più vasto istinto per la vita, è sopravvivere al distacco, imparare l'amore di sé che comprende gli altri e ancora la scoperta dell'altro, è riconoscersi in entrambe le polarità che ci inducono all'ambivalenza senza presumere di poterne negare una.

Ancora è ristrutturare una politica di investimenti produttivi, fare delle scelte, permettersi di sbagliare, accettare la propria età emotiva per quello che è e l'aspetto perverso e polimorfo della nostra persistente sessualità infantile.

É fornire strumenti di comprensione e consapevolezza, accettare il residuo bisogno di dipendenza e di simbiosi per poterla superare avendola in qualche modo soddisfatta, è riconoscersi nei diversi modi e copioni di vita che continuamente agiamo prendendo coscienza di quanto nel presente e nelle scelte ad esso collegate decidiamo di essere soggetti od oggetti di quanto ci riguarda.

É passare insomma dalla condizione di scissione e di confusione a quello del confronto, della coesistenza e dell'integrazione di elementi che una arcaica concezione manichea ci fa percepire come irriducibilmente contrapposti.

Se la terapia è sblocco, sviluppo, crescita, rottura del meccanismo paralizzante, in una parola ricerca di uno spiraglio per la vita che ci liberi dal vicolo cieco, dallo scacco matto, allora ogni possibilità va cercata ed affinata.

Ecco quindi che il discorso sulle nuove tecniche può vedersi come un modo nuovo di intendere nel suo insieme l'intervento terapeutico e il ruolo del terapeuta. Non potrà comunque esaurirsi, chi si propone come guida di un percorso di crescita esistenziale, dal «cimento dell'invenzione», da un continuo processo di adeguamento che tenga imprescindibilmente conto della specifica persona nello specifico momento e luogo in cui l'incontro si realizza.

La capacità di cogliere lo scarto evolutivo inceppato, lo *“unfinished business”* o la *gestalt incompiuta* dovrà quindi accompagnarsi alla apertura di un percorso che si avvalga di una gamma sufficientemente ampia di modalità di intervento.

Si tratterà, a seconda delle diverse situazioni, di ricondurre il conflitto attuale al trauma originario attraverso tecniche che consentono la regressione e la presentificazione del conflitto agendone il potenziale catartico; di drammatizzare il conflitto tra oggetti interni agendo i diversi ruoli o invitando i membri di un gruppo ad agirli; di evocare l'immagine, la rappresentazione, la gestalt che riveli il come si è qui ed ora davanti a sé e agli altri per agire successivamente la rappresentazione e lasciar sviluppare l'immagine sinché ci dia compiutamente il suo messaggio.

Si tratterà, in altri casi, di ridurre il livello di ansia, il disperato tentativo di controllo sull'ambiente interno ed esterno per sbloccare un vissuto paralizzante, per scoprire un nuovo modo di percepirci nel mondo, per affrontare lavori più settoriali su somatizzazioni o cenesopatie; e ancora di *leggere il corpo* e lavorare *sul* corpo per mobilitare ingorghi energetici e strozzature del flusso vitale; di sviluppare i modi di un linguaggio non verbale per acquisire una maggiore consapevolezza di più immediati livelli di essere e comunicare; di evidenziare sequenze comportamentali infruttuose ed eventualmente rinforzare attitudini più assertive e responsabili.

I presupposti teorici della terapia della Gestalt rappresentano uno scheletro (struttura portante solida, ma non per questo immutabile e priva di capacità plastiche che la adattino ad un processo in continua trasformazione) che sottende l'agire terapeutico secondo un'impostazione scrupolosamente

“*esperienziale*” che per ciò stesso può sfuggire ad un'osservazione sprovvista e preconcepita.

Tali presupposti costituiscono un tutt'uno con un metodo di lavoro costituito da alcune regole essenziali e da una gamma virtualmente infinita di percorsi esperienziali che ogni buon terapeuta saprà creare e ricreare adattandole alle specifiche situazioni di un setting individuale, di gruppo o familiare allo scopo di favorire il processo della consapevolezza dell'integrazione della personalità ed, eventualmente, del cambiamento.

“*Sarò con te. Tu farai quello che ritieni necessario*” soleva ripetere Perls (da Perls-Baumgardner, 1975, 41) specificando come

[...] uno dei nostri principali obiettivi è quello di consentire al paziente di fare delle scoperte: scoprire, quando vuole, alcune parti di Sé e il suo potere, che sono per lui estranei e irraggiungibili” - e ancora - "Il ruolo del terapeuta è quello di facilitare non di insegnare; di 'essere con' non di imporsi.

Essenziale in questo processo, affinché il *risveglio* della coscienza sia reale - Perls lo chiamava il fenomeno della “*ah, ah experience*” - è che il vissuto si manifesti nella sua intrinseca dimensione olistica e non limitatamente ad una *insight* intellettuale, ad una possibilità di “*afferramento*” (*ergreifen* dei fenomenologi) del concetto. E nessun accadimento della coscienza può avvenire se non *nel* paziente. Sua deve essere, auspicabilmente, la scoperta. A lui conservare la gioia, seppure dolente a volte, della *epifania*, della *auto rivelazione*, del *quid novi* che dal fondo indistinto della coscienza emerge alla luce più definita e chiara dell'evidenza.

## **9. Ricerche e indirizzi futuri**

A una domanda posta da Dan Bloom (Past-President del *New York Institute for Gestalt Therapy*, con-direttore della rivista *Studies in Gestalt Therapy. Dialogical Bridges*) su: *in quali aspetti della tua pratica della psicoterapia della Gestalt hai notato personalmente e direttamente l'evoluzione o la crescita del nostro approccio?* e pubblicata su *Quaderni di Gestalt* (2011) rispondevo come, avendo avuto come miei maestri Claudio Naranjo, oltre a Barrie Simmons e a Isha Bloomberg, tutti appartenenti alla tradizione della West Coast ma venendo da una formazione di orientamento analitico (oltre che sistemico e fenomenologico) sono stato rapito dal forte impatto dello stile gestaltico nell'evocare dei vissuti: un impatto diretto, a tutto spessore, e che risentiva della trasmissione “orale”, del contagio con Fritz Perls nel periodo della sua maturità umana, professionale e, direi pure, artistica; perché di vera arte si tratta quando il processo morfogenetico si configura come un *erlebnis* che sa evocare una intima *ha ha experience*. Scoprire nella teoria del sé e nelle funzioni di contatto l'essenza dell'impianto teorico della Gestalt ha rappresentato per me un'esperienza di autentica rivelazione. L'approfondimento dei fondamenti epistemologici della Gestalt rappresenta per me un'inesauribile fonte di scoperta.

Il genio di Perls, d'altra parte, aveva già saputo intuire le componenti di una costruzione

intellettuale dotata di mirabile coerenza interna le cui potenzialità sono ancora tutte da esplorare e che trovano crescenti conferme non solo nell'ambito delle neuroscienze, ma anche in quello della cultura artistica e umanistica. Perls stesso, nel suo *In and out the garbage pail*, si diceva stupito dell'attualità dei concetti già esposti in *Gestalt Therapy* e commentava come solo l'esperienza diretta ci permetta di coglierne la "trama" teoretica, come solo l'acquisizione intellettuale ci permetta di comprendere quello che osserviamo nel lavoro clinico.

Ad una seconda domanda su "*Quali aspetti teorici della psicoterapia della Gestalt pensi che maggiormente necessitino di sviluppo*"(ibid.) rispondevo come la teoria della psicoterapia della Gestalt abbia ancora grandi potenziali di sviluppo, anche grazie ad un allargamento di contesto ben al di là dell'ambito specifico della psicoterapia in senso stretto. Alcune di tali direttrici, a mio avviso, potrebbero riguardare:

- l'approfondimento dei collegamenti tra fenomeni senso-percettivi, strutture cognitive ed emozioni. Le implicazioni a livello clinico ed esistenziali della funzione discriminativa tra figura e sfondo non sono ancora state esplorate adeguatamente. Tale carenza di elaborazione è all'origine dell'errore così diffuso tra i gestaltisti, i quali ritengono che psicologia della forma e psicoterapia della Gestalt non abbiano alcun punto di contatto e contraddicendo, per inciso, il pensiero di Perls che - nel citato *In and out*- indica nella concezione della psicologia della Gestalt la vera essenza del suo approccio.
- Il concetto di gestalt rimanda al processo della *gestaltung*, e cioè alla morfogenesi che rappresenta la natura essenziale del processo evolutivo dell'universo. Come suggeriva J. Smuts (1927) è l'insieme che ordina la composizione e lo sviluppo delle parti. In tal senso è la realtà stessa che risulta dotata di quelle caratteristiche che noi osserviamo a livello percettivo nelle leggi della psicologia della forma.
- La valorizzazione della teoria del campo, che rappresenta il presupposto interazionista della concezione gestaltica.
- Importante, inoltre, raccordare i temi collegati allo sviluppo della personalità, specie nelle prime età, alle recenti acquisizioni in tema di teoria dell'attaccamento e della relazione madre/bambino come paradigma originario della relazione individuo/ambiente (meritevole in tal senso il contributo di Margherita Spagnuolo Lobb nell'acquisire i fondamentali apporti di Daniel Stern).
- Raccordare le gestalt individuali con quelle archetipiche attraverso lo studio non tanto del mito quanto della dinamica mitopoietica. Sul tema delle gestalt archetipiche ho orientato buona parte della mia ricerca degli ultimi anni. Al di là di una apparente

“distanza” di Perls nei confronti di Jung (accusato da Perls di astrattezza ed eccessiva enfasi attribuita al concetto di inconscio) assistiamo di fatto a frequenti e feconde ibridazioni tra il modello gestaltico e quello junghiano, in particolare a seguito dei fondamentali apporti di James Hillman. Penso adesso al lavoro sul sogno (la tecnica della “immaginazione attiva” introdotta da Jung ne’ *Il Libro Rosso* con l’identificazione del sognatore in tutte le parti presentificate dal sogno, e la drammatizzazione tra le parti). Le potenzialità del rispecchiamento archetipico consentono inoltre di dare spessore ai vissuti che rischiano a volte di rimanere intrappolati in un qui-ed-ora che appiattisce l’esperienza se svincolata da riverberazioni antropologiche di più ampio respiro.

- Accettare una maggiore familiarità con il linguaggio dei simboli e con le valenze culturali a cui gli stessi possono rimandare (vedi gli interventi in ambito multietnico). Infatti il mito, per sua natura, si offre ad una molteplicità di prospettive interpretative. Apre scenari che superano una interpretazione a senso unico tipica di sistemi ideologici di orientamento monistico. Evoca più che spiegare.
- Va avviato lo studio delle strutture (gestalt) di personalità sul quale la pregiudiziale negativa contro il diagnosticismo stereotipo ha pesato sino ad ora. Si rende in tal senso auspicabile acquisire il principio già anticipato da Koffka circa le *configurazioni di personalità* (già individuate, seppure in modo approssimativo e grossolano come stili nevrotici). Fondamentale, seppure tuttora scarsamente valorizzato in ambito gestaltico, appare l’apporto di Claudio Naranjo che integrando griglie nosografiche di varia provenienza (Sheldon, Jung, Reich e Wallon) con tradizioni sapienziali antiche ha riproposto una rivisitata classificazione nelle strutture enneatipiche (Naranjo (1994). Tale impostazione consente di fornire non solo schemi diagnostici ad uso dei terapeuti, ma anche – e soprattutto – strumenti di autoanalisi e di lavoro correttivo sui tratti caratteriali distorti.

### **9.1. “Che cosa fanno i terapeuti della Gestalt nella pratica clinica”? Da una ricerca qualitativa sulla congruenza dell’approccio gestaltico**

In un loro interessante contributo proposto da Margherita Spagnuolo Lobb al congresso FISIG del 2017 come base di riflessione sulla ricerca qualitativa in Gestalt, Madeleine Fogarty, Sunil Bhar, Stephen Theiler and Leanne (2015) su:

Che cosa fanno i terapeuti della Gestalt nella pratica clinica? Il consenso degli esperti” si chiedono “Cosa i terapeuti della Gestalt fanno nella pratica clinica di diverso rispetto agli altri terapeuti? In altre parole, cosa rende gestaltica la terapia della Gestalt, e la distingue da altri modelli psicoterapici?

Utilizzando uno studio Delphi (metodo per il quale le istruzioni (come la descrizione del comportamento del terapeuta) sono sottoposti ad un gruppo di esperti, e considerati validi solo se approvati da un consenso dell'80% o più (vedi [www.britishgestaltjournal.com](http://www.britishgestaltjournal.com)) sono stati identificati otto concetti chiave che caratterizzano la terapia della Gestalt insieme ai comportamenti del terapeuta che riflettono questi stessi concetti. Riguardo allo sviluppo della consapevolezza si dice che:

Lo scopo della GT è quello di sviluppare la consapevolezza e promuovere la consapevolezza della consapevolezza. Questo non significa semplicemente lo sviluppo di un insight o introspezione, ma esplorare le esperienze come esseri fisici ed emotivi dando valore al nostro mondo e al nostro rapporto con gli altri e all'ambiente. Il terapeuta sostiene la consapevolezza per il cliente e il suo mondo e il processo attraverso cui si sviluppa. In questo modo la consapevolezza può essere vista come mezzo per aumentare l'autoregolazione. La consapevolezza comprende esperienza sensoriale e corporea così come consapevolezza cognitiva ed emotiva. La GT identifica tre zone di consapevolezza: interna (stati d'animo), esterna (funzioni di contatto: comportamento, discorso e azioni), e media (pensieri, giudizi, idee).

Ognuna di queste zone di consapevolezza e le loro relazioni reciproche e con il campo più ampio si sviluppano attraverso i concetti principali che verranno esplicitati di seguito come:

- lavoro relazionale;
- lavorare nel qui e ora;
- pratica fenomenologica;
- lavorare con l'incarnazione (*embodiment*);
- esperienza del campo sensibile (*field sensitive practice*);
- lavorare con il processo di contatto;
- atteggiamento sperimentale.

Ai partecipanti al secondo turno della Delphi è stato chiesto se i seguenti comportamenti del terapeuta riflettono questo concetto:

Il terapeuta segue il cliente con attenzione, monitorando il processo di consapevolezza e l'esperienza del cliente, non seguendo un ordine del giorno prestabilito.

Il terapeuta risponde in modo non giudicante al cliente, creando le condizioni che consentano la espressione del cliente più efficace.

Il terapeuta dimostra la volontà di essere incerto e di lavorare con l'indifferenza creativa.

Il terapeuta si basa sul suo rapporto con il cliente come base per la il cambiamento e la crescita.

Il terapeuta cerca di individuare e riparare eventuali rotture nel rapporto.

Analoghe domande vengono poste in una griglia valutativa di sedute osservate in diretta o videoregistrate per valutare la congruenza interna della metodologia gestaltica adottata. Un procedimento estremamente sofisticato di cui si stanno verificando le potenzialità applicative, seppure con il rischio, come con tutti i protocolli procedurali, di categorizzare un processo difficilmente inquadrabile in categorie data la estrema complessità delle dinamiche interattive e

l'essenza comunque misteriosa di ciò che avviene nella relazione terapeutica se alla stessa riconosciamo la valenza ultima individuata da J. Hillman in relazione alla psicologia archetipico-polyteistica che si presenta più come una

[...] psicologia con dei che non è una religione” per la quale “Avere a cuore e prendersi cura di queste potenze è la vocazione dei therapeutes. Questo termine significava in origine «servitore degli dei». Esso indica anche «chi si occupa di qualcosa » e « colui che assiste i malati». Il terapeuta è colui che presta attenzione, offre i suoi servizi al «dio nella malattia » (ib. p. 216).

Auguriamoci di saper apprendere questa arte difficile che si colloca in quello spazio virtuale tra mortali ed immortali, tra i nostri pazienti con i loro “sintomi” e le costellazioni archetipiche nelle quali le loro vicende inevitabilmente si inscrivono.

## **Bibliografia**

**Antonelli G. (2014)** *Ferenczi Il nonno della Gestalt da Il mare di Ferenczi. La storia, il pensiero, la tecnica di un maestro della psicoanalisi*, 2° edizione volume II, Ed. Alpes, Roma.

**Anzieu D. (1985)** *Le Moi-peau* Bordas, Paris, tr.it. *L'Io Pelle*, Ed. Borla, Roma, 2005.

**Appelbaum A. (1976)** *A Psychoanalyst Looks at Gestalt Therapy*, in Hatcher C.

**Beisser A. (1970)** *The paradoxical Theory of Change*, dal Festschrift for Fritz Perls. non pubblicato

**Buber M. (1958)** *I and Thou*, New York, Scribner tr. it. *Il principio dialogico*, Ed. Comunità, Milano, 1958.

**Carotenuto A. (1986)** *La colomba di Kant, transfert e controtransfert*, Ed. Bompiani, Milano..

**Cavaleri P. (a cura di) (1991)** *Quale Horney influenzò F. Perls? Intervista a Vincenzo Morrone*, in Quaderni di Gestalt, n. 12, pp. 21-27.

**Delacroix J.M. (1982)** *Gestalt et Psychanalyse*, Ed. Institut de Gestalt de Grenoble.

**Donadio G., Sarta S. (1987)** *La Gestalt analitica*, Ed. Luigi Pozzi, Roma.

**Ferrara A. (1994)** *Intorno al transpersonale: intervista a Claudio Naranjo in Informazione psicologia Psicoterapia psichiatria*, n. 21, gennaio-aprile 1994.

**Freud S. (1895)** *Progetto di una psicologia*, in Opere 2 Ed. Boringhieri, Torino, 1961.

**Freud S. (1912)** *La dinamica della traslazione* Opere vol 6.

**Freud S. (1923)** *L'Io e l'Es*, in Opere 9 Ed. Boringhieri, Torino, 1961.

**Fromm I. (1985)** *Requiem for "Gestalt"*, in: Quaderni di Gestalt, n.1, pp. 22-32.

- Gaines J. (1979)** *Fritz Perls. Here and Now*, Millbrae: Celestial Arts.
- Ginger S., Ginger A. (1987)** *La Gestalt, une thérapie du contact*, Hommes et Groupes éditeurs Paris, tr. it. *La Gestalt. Terapia del con-tatto emotivo*, Ed. Mediterranee, Roma, 1990.
- Giusti E., Rosa V. (2002)** *Psicoterapia della Gestalt. Integrazione dell'Evolutione Pluralistica*, ASPIC Edizioni Scientifiche, Roma.
- Goldstein K. (1939)** *The Organism*, N.Y. American Book Co.
- Gorton D. (1982)** *The Historical Background of Gestalt Therapy a Chart and Brief Philosophical Introduction*, Gestalt Therapy Center, Encino LA. 555 White Oak.
- Henle M. (1978)** *Gestalt Psychology and Gestalt Therapy*, in *Journal of the History of the Behavioral Sciences*, n. 14, pp.23-32. Wiggins NY.
- Hillman J. (1972)** *The Myth of Analysis*, Evanston, Ill. tr. it. 1995 *Il mito dell'analisi*, Ed. Adelphi, Milano.
- Hillman, J. (1975, a)** *Re-visioning Psychology*, New York, tr. it. 1979, *La re-visione della psicologia*, Ed. Adelphi, Milano.
- Hillman, J. (1975, b)** *The fiction of case history in Religion as a story* (a cura di) in: J. Hillman, J., Berry, 1975 *Archetypal therapy*, in *First international seminar of archetypal psychology*, Dallas Himmelstein P. Eds.
- Jimeno A., Rosal R. (1983)** *Fuentes teòricas de la Terapia Gestalt y la Psicologia de la Gestalt*, in *Revista de Psiquiatria e Psicologia Humanística*, n. 5.
- Kitzler R. (2003)** *Creativity as Gestalt Therapy*, in *The Art of Gestalt Therapy*, Spagnuolo Lobb M., Amendt-Lyon N. Eds. Creative License, Vienna and New York: Springer.
- Koffka K. (1935)** *Principles of Gestalt Psychology*, tr. it. *Principi di Psicologia della Forma*, Ed. Boringhieri, Torino, 1970
- Kohler W. (1947)** *Gestalt Psychology: an Introduction to new concepts in modern psychology*. New York: Liveright.
- Kohut H. (1995)** *Narzissmus (The Analysis of the Self)* Frankfurt a. M. Suhrkamp, tr. it. *Narcisismo e analisi del sé*, Ed. Bollati Boringhieri, Torino, 1977.
- Lay J., Kitzler, R. (1999)** *Working With Group Process. The Model of the New York Institute for Gestalt Therapy*, in: *Studies in Gestalt Therapy*, n.8, pp. 318-320.
- Lewin K. (1951)** *Field Theory in social science*. New York, Harper & Brothers.
- Naranjo C. (1968)** *On the Psychology of Meditation*, New York, Vintage Books.
- Naranjo C. (1973)** *Teoria della Tecnica Gestalt*, Ed. Melusina., Roma.
- Naranjo C. (1980)** *The Techniques of Gestalt Therapy*, Highland, N.Y, *The Gestalt Journal* 4, 1980 tr. it. 1989 Ed. Melusina, Roma.
- Naranjo C. (1983)** *The Theory of Gestalt Therapy*, from Hatcher C., Himmelstein P. *The Handbook of Gestalt Therapy* 1983 J. Aronson, NY Avenue, Ca 91316, 19820-31.
- Naranjo, C. (1993)** *Gestalt therapy: The attitude and practice of an atheoretical experientialis*, Nevada, City, CA: Gateways/IDDHP Publishing.
- Naranjo, C. (1993)** *GESTALT sin fronteras testimonies sobre el legado de Fritz Perls*, Era Naciente Ed.
- Naranjo C. (1996)** *Carattere e Nevrosi*, Ed. Astrolabio, Roma.
- Naranjo C., (2007)** *Por una Gestalt viva*, Editorial La Llave, Victoria-Gasteiz. Tr. it. *Per una Gestalt Viva*, Ed Astrolabio, Roma 2009
- Naranjo C. (2014)** *La via del silenzio e la via della parola*, Ed. Astrolabio, Roma.
- Naranjo C. (2014)** *Dimensiones de la unica busqueda*, Ediciones La Llave
- Nietzsche F. (1994)** *La nascita della tragedia*, Ed. Adelphi, Milano.
- Otto W. (1966)** *Philosophie der Myrholoèie*, S.W. II. Band 2; Wissenschaftliche Buchgesellschaft, Darmstadt.
- Panksepp J., Alcaro A. (2014)** *Le radici affettive ed immaginative del Sè. Un'indagine neuroetologica sulle origini della soggettività* da Biven L., 2012 *Affective Neuroscience*, tr. it. *Archeologia della mente* Ed. Cortina, Milano.
- Peñarrubia P. (1997)** *Terapia Gestalt. La vía del vacío fértil*, Alianza Editorial.
- Perls F. (1942)** *Ego, Hunger and Agression: a Revision of Freud's Theory and Method*, London: George Allen & Unwin; N.Y: Random House, 1969a tr. it. 1998 *L'io, la fame e l'aggressività*, Ed. Astrolabio, Roma.

- Perls F., Hefferline R., Goodman P. (1951)** *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*, Julian Press, New York N. Y., tr it. *La terapia della Gestalt: eccitamento e accrescimento nella personalità umana*; Ed. Astrolabio, Roma, 1971.
- Perls F. (1968)** *Gestalt Therapy Verbatim*, Real People Press, Moab, Utah, tr. it. *La terapia gestaltica parola per parola*, Ed. Astrolabio, Roma, 1991.
- Perls F. (1969)** *In and out the Garbage Pail* Real People Press, New York tr. it. *Qui ed Ora. Psicoterapia autobiografica*, Ed. Sovera, Roma, 1991.
- Perls F. (1973)** *The Gestalt Approach & Eye Witness to Therapy*, Science and Behavior Books tr.it. J.Sanders *La terapia gestaltica parola per parola*, Ed. Astrolabio, Roma, 1977.
- Perls, F. & Baumgartner, P. (1975)** *Gifts from Lake Cowichan. Legacy from Fritz*. Palo Alto, CA: Science & Behavior Books.
- Polster E. M. Polster (1973)** *Gestalt Therapy Integrated. Contours of Theory and Practise*. New York, Vintage Books tr. it. *Terapia della Gestalt Integrata. Profili di teoria e pratica*, Ed. Giuffré, Milano, 1986.
- Polster, E. (1987)** *Every person's life is worth a novel*. New York, Norton.
- Robine J.M. (1991)** *L'olismo di Jean C. Smuts*, in: Quaderni di Gestalt, n. 16/17, pp. 43-53.
- Robine J.M. (2006)** *Il rivelarsi del sé nel contatto. Studi di psicoterapia della Gestalt*, Ed FrancoAngeli, Milano.
- Rosenfeld E. (a cura di) (1986)** *Storia orale della psicoterapia della Gestalt. Parte I: conversazione con Laura Perls*, in: Quaderni di Gestalt, n.3, pp. 36-60.
- Salonia G. (1990)** *Karen Horney e Frederick Perls: dalla Psicoanalisi Interpersonale alla Terapia del Contatto*, in: Quaderni di Gestalt, n. 10/11, pp. 35-42.
- Salonia G., Spagnuolo Lobb M. (a cura di) (1988)** *Quale Reich influenzò Perls? Intervista a Luigi De Marchi*, in: Quaderni di Gestalt, n. 6/7, pp.19-36.
- Shepard M. (1975)** *Fritz. an intimate portrait of Fritz Perls and Gestalt Therapy*, N.Y, Saturday Review Press; Bantam Books, 1976.
- Shepard M. (1975)** *Fritz. an intimate portrait of Fritz Perls and Gestalt Therapy*, N.Y, Saturday Review Press; Bantam Books, 1976.
- Smuts J. (1927)** *Holism and Evolution*, Mcmillan and Company Limited.
- Stern D. N. (2004)** *The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life*, New York: Norton.
- Stevens J. (1983)** *Awareness: exploring, experimenting, experiencing*, Bantam Books Toronto 1983.
- Stevens J. (1975)** *Gestalt is*, Real People Press
- Van Dusen W. (1960)** *Existential Analytic Psychotherapy*, Am. J. Psychoanal, vol. XX, n. 1, 1960.
- Vernant, J.P., Vidal-Naquet, P. (1986)** *Mythe et tragédie deux*, Paris, Éditions La Découverte tr. it. *Mito e tragedia due*, Ed. Einaudi, Torino, 1991.
- Villegas M (1982)** *La Gestalt: una terapia existencial*, en *Varios: Gestalt, hoy*, ed. AETG, Barma.
- Wertheimer M. (1945)** *Productive Thinking*, New York: Harper and Bros.
- Wheeler G. (1991)** *Gestalt Reconsidered. A New approach to Contact and resistance*, Gardner Press, Inc. NY.
- Yontef G. (1981)** *Gestalt Therapy*, in *Handbook of Innovative Psychotherapies*, Corsini R. J., Wiley Interdisciplinary Publ.
- Zerbetto R (2011)** *Il sogno, la Gestalt e gli Archetipi*, Contributo a: Mazzo di fiori, *Festschrift* in onore di Herbert Hoffman, edited by Dieter Metzler, Verlag Franz Philipp Rutzen, Wiesbadel.
- Zerbetto R. (1982)** *La psicologia Umanistica* in: *Psicoterapia Umanistica*, Anno IV, N° 10.
- Zerbetto R. (1984)** *L'immagine dell'uomo secondo la Terapia della Gestalt*, in Ferrucci P., Rosini Eds. *Immagini dell'uomo*, Firenze..
- Zerbetto R. (1991)** *La construccion y la destruccion de las estructuras - formas como ley de la vida*, *Revista Internacional de Gestalt*, Vol.III, Mexico.
- Zerbetto R. (1992)** *L'eredità di F. Perls, un'intervista a C. Naranjo*, in *Qui e Ora, Rivista di Gestalt*, Ed. Mazzei, Cagliari.
- Zerbetto R. (1994)** *Il Sé come membrana: modello, metafora, epistème*, in: *Psicoterapia della Gestalt, per una scienza dell'esperienza* (a cura di) Riccardo Zerbetto, Ed. Centro studi di psicosomatica, Roma.

- Zerbetto R. (1997)** *Opening address by the President of the European Association for Psychotherapy on the First World Council of Psychotherapy Congress, 1996*, International Journal of Psychotherapy, Carfax, Cambridge, MA 02139 USA.
- Zerbetto R. (1998)** *La Gestalt: terapia della consapevolezza*, Ed. Xenia, Milano.
- Zerbetto R. (1999)** *Gestalt Therapie in Italie*, in Reinhard Fuhr, Milan Sreckovic e Martina Gremmler-Fuhr, a cura di, Handbuck der Gestalttherapie, Ed. Hogrefe.
- Zerbetto R. (2002)** *E il corpo si fece parola*, in M. Pini, a cura di, *Psicoterapia corporea-organismica. Teoria e pratica clinica*, Ed. Franco Angeli, Milano.
- Zerbetto, R., Tantom D. (2002)** *The Survey of European Psychotherapy Training 3: What psychotherapy is available in Europe?* in: European Journal of Psychotherapy, Counselling and Health, 4, 396-406.
- Zerbetto R. (2002)** *Quali miti sottendono i riti della psicoterapia?* Atti dal Convegno SIPT su *I nuovi rituali in psicoterapia*, 2001 in *Rivista di Psicopsicologia Terapeutica*, Ed. SIPT, Firenze, Anno III N. 3, marzo 2002.
- Zerbetto R. (2002)** *Al logo le gusta ascondere (Eraclito)* in Claudio Naranjo, (a cura di) *Gestalt de Vanguardia*, Ed. La Llave, Victoria (SP).
- Zerbetto R. (2004)** *Differenze tra psicoterapia e counseling nell'approccio gestaltico* In *Professione Counseling: individuo, azienda, società. Atti del congresso omonimo tenutosi a Milano nel novembre 2003*, Ed. Franco Angeli, Milano.
- Zerbetto R. (2006)** *I volti di Edipo*, in *L'implicito e l'esplicito in psicoterapia* (a cura di) M. Spagnuolo Lobb, Ed. FrancoAngeli, Milano.
- Zerbetto R. (2006)** *La narrazione in una prospettiva gestaltica da Raccontare in analisi*, Numero monografico del Giornale storico del *Centro Studi di Psicologia e Letteratura* fondata da Aldo Carotenuto, Vol. 2 ottobre 2006, fascicolo 3.
- Zerbetto R. (2008)** *Principi di Gestalt Art*, in *Le voci della Gestalt: sviluppi e innovazioni di una psicoterapia (a cura di) A. Ferrara, M. Spagnuolo Lobb*, Ed. Franco Angeli., Milano.
- Zerbetto R. (2009)** *La Terapia della Gestalt*, in: L. Cionini L. (a cura di) *Psicoterapie: modelli a confronto*, Carocci Ed.
- Zerbetto R. (2009)** *Il Virgilio dantesco ed altri antecedenti dello psicoterapeuta*, In C. Lorio e P. Moselli (a cura di) in *Dimensioni cliniche e modelli teorici della relazione terapeutica*, Ed. FrancoAngeli, Milano.
- Zerbetto R. (2009)** *In ricordo di Barrie Simmon*, in *Quaderni di Psicoterapia della Gestalt*, n. 1.
- Zerbetto R. (2010)** *Vizi capitali e psicologia degli Enneatipi*, in *Giornale storico del Centro Studi di Psicologia e Letteratura* fondato da Aldo Carotenuto, Vol. 2, ottobre 2010, fascicolo 8 sui *Vizi capitali*.
- Zerbetto R. (2010)** *West and East coasts: la formazione nella Gestalt terapia tra scienza ed esperienza*, in *Quaderni di Psicoterapia della Gestalt*, n. 3 del 2010.
- Zerbetto R. (2011)** *Perls e Jung*, in *Giornale storico del Centro studi di Psicologia e Letteratura*, fondato da Aldo Carotenuto) n. 12, aprile 2011.
- Zerbetto R. (2011)** *Il mondo è pieno di dei (Taletti di Mileto)* in M. Menditto (a cura di) *Psicoterapia della Gestalt contemporanea: esperienze e strumenti a confronto*, Ed. FrancoAngeli, Milano.
- Zerbetto R. (2011)** *Intervista con Dan Bloom* in *Quaderni di Psicoterapia della Gestalt*, n. 2, 2011.
- Zerbetto R. (2011)** *Quando il daimon si scinde in angelo o demone* in *Giornale storico del Centro studi di Psicologia e Letteratura* fondato da Aldo Carotenuto Volume 7, ottobre 2011 Fascicolo 13 su: *Dèmoni e Dèi*.
- Zerbetto R. (2012)** *Psicoterapia e percorso iniziatico*, in *Il nostro mare affettivo: la psicoterapia come viaggio* (a cura di) P. Moselli, Ed. Franco Angeli. Milano, 2012.
- Zerbetto R. (2013)** *El espíritu dionisiaco en el trabajo de Claudio Naranjo* in *Dimensiones de la unica busqueda*, Ed. La Llave.
- Zerbetto, R. (2014)** *L'approccio umanistico-esistenziale*, in *Manuale sul gioco d'azzardo. Diagnosi, modelli di trattamento, organizzazione dei servizi* (a cura di) Graziano Bellio e Mauro Croce, Ed. FancoAngeli, Milano.
- Zerbetto, R. (2014)** *Il lavoro sul sogno nell'approccio della terapia della Gestalt* in *Il sogno, crocevia di mondi*, (a cura di) Angela Peduto e Giorgio Antonelli, Ed. Alpes, Roma.
- Zerbetto, R. (2015)** *Note sul transfert in S. Ferenczi e in F. S. Perls* in *Revista della Asociación Española de Terapia Gestalt*, ottobre 2014.
- Zinker J.**, *Creative Process in Gestalt Therapy*, Vintage Books, New York N.Y., 1978.

**Note sull'Autore**

Riccardo Zerbetto: Neopsichiatra e Direttore del Centro Studi di Terapia della Gestalt, riconosciuto dal MIUR per lo svolgimento di corsi di psicoterapia con sede a Milano e Siena. Già Presidente della Associazione Italiana di Psicologia Umana e Traspersonale nel 1984, della European Association for Psychotherapy (EAP) nel 1996-97, della Federazione Italiana delle Scuole e Istituti di Gestalt (FISIG) nel 1996-98, promotore della EAP\_ Italia e Socio Onorario della Federazione Italiana delle Associazioni di Psicoterapia (FIAP). Già Consulente del Comune di Roma e del Ministero della Sanità nel 1980 sulle tossicodipendenze. È co-fondatore e Past President di Alea-Associazione per lo studio del gioco d'azzardo e Direttore Scientifico di Orthos, Associazione che gestisce un programma intensivo per giocatori in ambito residenziale finanziato dalla Regione Toscana. Ha svolto incarichi di insegnamento in Psicopatologia presso la Scuola di specializzazione In Psichiatria dell'Università degli Studi di Siena.