

2. Il primato dell'atteggiamento e la trasmissione dell'esperienza

Le diverse scuole di psicoanalisi, e ancora di più di terapia comportamentale, rappresentano l'applicazione di certe idee e teorie: cioè di assunti riguardo alle leggi che regolerebbero i fenomeni psicologici. Tali assunti, quando applicati alla situazione terapeutica, danno origine alle procedure o tecniche caratteristiche dei differenti approcci. Le tecniche costituiscono l'espressione pratica delle idee che caratterizzano un dato sistema e possono essere considerate come la definizione comportamentale di quella scuola di psicoterapia.

Ma sono veramente le tecniche di una determinata tradizione quelle che spiegano il successo rivendicato dagli esperti che le impiegano? Se l'efficacia della psicoterapia dipendesse completamente dalla totalità delle sue tecniche, avremmo il diritto di aspettarci che prima o poi i computer assumano le funzioni del professionista, e che approcci fai-da-te, che seguano dettagliatamente le procedure di un determinato approccio, siano efficaci quanto la situazione interpersonale.

Attualmente la maggior parte degli psichiatri respingerebbe questo punto di vista, in nome della convinzione che proprio il rapporto personale tra medico e paziente sia il punto critico del processo di guarigione. Sulla natura di tale rapporto, tuttavia, rimane ancora molto da dire, perché le opinioni degli psicoterapeuti tendono a differire su questo tema proprio come sulle concezioni teoriche.

Gli studi, ora classici, di Fielder sulla natura del rapporto

PARTE PRIMA

terapeutico sono stati importanti nel mostrare che gli esperti delle diverse scuole si somigliano tra loro più di quanto somiglino ai professionisti meno abili della loro stessa scuola, sia nella concezione del rapporto terapeutico ideale, sia nel comportamento durante le sedute con i pazienti. Quando si arriva al punto di definire la natura di questo comportamento o di definire l'ideale dei terapeuti più esperti, non possiamo tuttavia essere soddisfatti delle informazioni di Fielder, perché l'unico tratto chiaro da lui messo in luce in tale comportamento è la "comprensione" del paziente. Mentre i professionisti di scuole diverse differivano uno dall'altro quanto a sostegno o penalizzazione, partecipazione o non partecipazione (atteggiamento non direttivo), presunta condizione di superiorità o ruolo equalitario e di collaborazione del terapeuta; tutti i rappresentanti più capaci dei diversi approcci ascoltavano e comprendevano i pazienti piuttosto che interrompere i loro pensieri o essere incapaci di comprenderli a causa di loro bisogni personali.

La scoperta sperimentale di una convergenza dei sistemi psicoterapeutici ai più alti livelli di conoscenza conferma, penso, la convinzione che molti di noi hanno sulla base dell'esperienza, e riecheggia il crescente riconoscimento, al giorno d'oggi, di una simile convergenza "al vertice" tra le vie delle diverse religioni. Se il punto cruciale di questa convergenza e l'elemento personale in discussione non si trovano nelle formulazioni intellettuali né nelle tecniche esplicite che definiscono i vari approcci, possiamo chiederci se per trovarli sia sufficiente cercarli in un elenco di "tratti comportamentali", o se piuttosto non risiedano in un *atteggiamento*, uno stato, un caratteristico "stato mentale" che sia per questi tratti quello che una *Gestalt* è per gli elementi che la compongono.

In un noto libro di tecniche di *self-help* Laura Huxley sottolinea un punto piuttosto rilevante in questa discussione. Più e più volte, nel corso delle pagine, in connessione con certi procedimenti, insiste con i lettori del volume sul fatto che: "*Questo funziona se tu lavori*". La stessa cosa si può dire a proposito di molte discipline spirituali, ed è forse il limite maggiore di ogni esercizio condotto da soli. Anche nell'apprendimento di una lingua o di uno strumento musicale pochi hanno la costanza di imporsi da soli la disciplina necessaria per padroneggiare anche

gli aspetti più grossolani e superficiali della capacità richiesta. Quando tuttavia si arriva al problema del cambiamento interiore le difficoltà aumentano, perché *chi vuole cambiare? e chi è veramente in grado di "lavorare"?*

In termini comportamentistici la psicopatologia consiste in tendenze ed evitamenti che possono essere cambiati in una direzione prescelta soltanto tramite punizioni e ricompense. In termini psicoanalitici, la psicopatologia è lo sbocco di "difese", che inevitabilmente si manifesteranno in psicoterapia come "resistenze". Alla luce di tali formulazioni il ruolo dello psico-terapeuta non è soltanto quello di chi applica certe tecniche, ma colui che può far sì che il paziente lavori con esse nonostante se stesso.

I mezzi che ha l'individuo per sconfiggere il suo stesso intento terapeutico, inoltre, sono più sottili della semplice omissione. Può pensare di fare libere associazioni o di esprimere i suoi attuali sentimenti, o di essere se stesso, ad esempio, e in realtà fare qualcosa di molto diverso; oppure, ancora più sottilmente, può rispondere alle indicazioni o seguire le fasi di una data tecnica in modo meccanico, senza sentire. Se è così "fa" qualcosa solo in apparenza, e non c'è da stupirsi se non conclude nulla. Il professionista esperto in psicoterapia è, innanzi tutto, chi riesce a stimolare il fare reale, oltre le azioni superficiali che, quando non sono sostenute dall'atteggiamento adeguato, non sono che un vuoto rituale. È capace di individuare l'atteggiamento corretto, di rinforzarlo, di richiederlo, di insegnarlo, perché lo riconosce in se stesso. Qualunque libro può descrivere una tecnica, ma un atteggiamento deve venire trasmesso da una persona.

Il ruolo centrale dell'atteggiamento corretto non è da vedersi solo nel campo della psicoterapia ma in qualunque esercizio psicologico o disciplina spirituale. Se cerchiamo il cuore di una tecnica arriviamo invariabilmente a istruzioni che trascendono la descrizione del comportamento, che sono difficili da comunicare, anche tramite la supervisione diretta, a cui spesso si fa riferimento come a qualcosa di fondamentalmente inesprimibile. Può essere necessario, ad esempio, che la persona che si impegna in un certo tipo di pratica abbia un atteggiamento di "apertura", che "lasci andare, che si ponga in un atteggiamento

PARTE PRIMA

ricettivo, o di abbandono, o di equanimità o fiducia, o di fede, o di desiderio, e così via. Anche nel caso di una pratica che consiste nel "non fare", come è il caso della meditazione Zen, il maestro di meditazione si preoccupa immediatamente di comunicare come si deve mettere in pratica la tecnica per renderla efficace. Sebbene gli aspetti esterni della non-azione possano essere chiari, "Stare solo seduti", come ha detto Shrunyu Sjuzaki, "comprende tutti i koan".

Per non essere solo un dimostratore di tecniche ma una persona che può controllare che svolgano la loro funzione il terapeuta, come la guida spirituale di diverse tradizioni, deve essere un esperto nel come delle tecniche. Si può paragonarlo al riparatore di orologi che, in una barzelletta, richiede una grossa somma per dare una forte soffiata al meccanismo di un orologio. "Tutti questi soldi solo per soffiare!" è la naturale reazione del cliente, sebbene non possa evitare di ammettere che adesso l'orologio funziona. "Solo dieci centesimi per la soffiata, il resto per sapere dove serviva". Molti degli scritti esistenti sui sistemi psicoterapeutici trattano delle tecniche e tuttavia, come il soffio nella storiella che precede, le tecniche non sono l'essenziale. Le tecniche, si può dire, sono Yoccasione - sia per il paziente sia per il terapeuta, per esprimere Patteggiamento che costituisce il vero lavoro. Sono una serie di azioni da intraprendere con un certo spirito, e il terapeuta ha qualche padronanza di questo spirito. La sua conoscenza di cosa fare o di come agire non deriva principalmente da formule molecolari, ma da una comprensione globale di "a che punto siamo", comprensione che non necessariamente è in grado di formulare esplicitamente. Inoltre, la sua implicita comprensione - che ha sviluppato attraverso la vita e la formazione professionale - non è necessariamente correlata la sua visione teorica.

La terapia gestaltica è unica tra le più importanti scuole psicoterapeutiche a causa della *misura in cui è un sistema costruito sulla comprensione intuitiva piuttosto che sulla teoria*. Questo non significa che l'intuizione non fosse importante nel processo creativo di Freud, Jung o altri. Forse ogni sistema efficace ha origine da una intuizione personale. Ne ciò significa che l'intuizione non sia parte della prassi psicoterapeutica in generale. L'unicità della terapia gestaltica consiste, piuttosto, nel

fatto che l'intuizione e la comprensione immediata sono i fondamenti dell'attività pratica, mai sostituiti da presupposti teorici. Le idee fanno certamente parte del sistema, ma le idee sono i suoi fiori e mai le sue radici. Inoltre, queste idee hanno generalmente il carattere di spiegazione di atteggiamenti piuttosto che quello di costruzioni teoriche. Si tratta di idee radicate nell'esperienza piuttosto che nell'attività speculativa, e che non forniscono un supporto all'attività terapeutica ma costituiscono, come questa, una via di espressione alternativa. Perla credeva che essere psicoterapeuta significasse essere se stesso e viceversa. Utilizzava e creava tecniche (proprio come usava penne per scrivere o posate per mangiare) ma ci metteva in guardia sugli *strumenti del mestiere*, procedimenti impiegati con la convinzione che faranno qualcosa da soli mentre noi stiamo a sedere. Nella sua mente non c'era separazione tra essere ciò che era e fare il suo lavoro, e quello che pensava quando formava psicoterapeuti consisteva nel portarli ad essere se stessi. Credeva che l'essere fosse contagioso, e che la *comprensione intrinseca* della psicoterapia fosse sufficiente. *Essere*, per lui, significava essere qui e ora, essere consapevole e responsabile, cioè essere dietro alle proprie azioni e sentimenti.

Questi tre punti - apprezzamento dell'*attualità*, della *consapevolezza* e della *responsabilità* - costituiscono il nucleo dell'atteggiamento della terapia gestaltica. Sebbene siano, in apparenza, tre atteggiamenti differenti, non sono che aspetti o sfaccettature di un unico modo di essere nel mondo. Essere responsabile (capace di risposta) comporta essere presente, essere qui. Ed essere veramente presente significa essere consapevole. La consapevolezza, a sua volta, è presenza - realtà - ed è una condizione incompatibile con l'illusione di irresponsabilità tramite la quale evitiamo di vivere le nostre vite (o di sapere che di fatto le viviamo, qualunque cosa ne possiamo pensare).

2.1 *La filosofia implicita della terapia gestaltica*

L'atteggiamento di base di apprezzamento del presente, consapevolezza e responsabilità diventa evidente in una serie di atteggiamenti più specifici che i terapeuti della Gestalt im-

PARTE PREMA

parano nella loro formazione e comunicano senza predicare nel loro lavoro. Questi atteggiamenti più specifici possono essere considerati corollari di attualità, consapevolezza, responsabilità. Credo che queste, insieme alla loro triplice essenza, costituiscano la reale tradizione della terapia gestaltica, mentre le tecniche sono solo strumenti adatti all'espressione e alla trasmissione della conoscenza. Per dare alcuni esempi:

1) Nella terapia gestaltica c'è un atteggiamento di rispetto per il malessere della persona piuttosto che il tentativo di effettuare un cambiamento. E' paradossale dire che un'attività psicoterapeutica, che naturalmente intendiamo orientata verso il cambiamento, sia basata in questo caso sul presupposto di accettare una persona come è. D'altra parte qualunque forma di psicoterapia ci insegna che nei fatti, se non in teoria, l'accettazione (sotto forma di auto-accettazione a volte facilitata da un genuino sostegno esterno) conduce all'evoluzione piuttosto che alla stagnazione. La vita è un processo e vivere è tutto ciò che è necessario per mantenere il suo flusso. Secondo la terapia gestaltica uno dei modi di non vivere è quello di stare in disparte dalla vita dicendo a noi stessi cosa *dovremmo* fare. Con il "doverismo" non sviluppiamo il nostro essere ma perdiamo di vista ciò che siamo. La terapia gestaltica, sotto questo aspetto, si distingue per ciò che evita di fare piuttosto che per ciò che fa. Afferma che la consapevolezza è sufficiente, che, perché avvenga il cambiamento, non è necessario nient'altro oltre presenza, consapevolezza, responsabilità. Questo è ciò che il Dr. Arnold Beisser ha definito "teoria paradossale del cambiamento". Io metterei in discussione il termine "teoria" data la base esperienziale di questo atteggiamento. Nella sua espressione migliore, non si fonda sul presupposto intellettuale "So che cambierà una volta che smette di provarci. Mi fiderò di questa teoria e lo tirerò fuori dal suo circolo vizioso", ma su un autentico interesse a che il paziente sia ciò che è (o sul disinteresse a cambiarlo). Se un terapeuta vuole assolutamente il "cambiamento", vuole per lo più la stessa cosa. Vuole che il paziente sia più presente, responsabile per ciò che è e consapevole. Il paziente che vuole "cambiare" *vuole il meno possibile di se stesso*, perciò evita, mente, finge, ecc. E tuttavia potrà imparare, dalla semplice *esperienza di essere* che non ha bisogno di cercare di essere

quello che non è.

2) Un'altra espressione di quello che chiamo atteggiamento di base della terapia gestaltica è quella particolare impostazione che il Dr. Resnik ha discusso nel suo saggio "La zuppa di pollo è veleno". Se il nostro essere (presenza, consapevolezza, responsabilità) è tutto ciò di cui abbiamo bisogno, non è però tutto quello che *vogliamo*. Dal punto di vista della terapia gestaltica, molte delle nostre esigenze non si fondano sui bisogni, ma sono un frenetico desiderio di trovare nell'ambiente sostituti di ciò che disconosciamo nel nostro essere. Peris concepì la maturazione come passaggio dal sostegno ambientale all'auto-sostegno, e i terapeuti della Gestalt dopo di lui sono ben consapevoli della doppia ripercussione che il sostegno può avere nell'ambito della terapia: una base per la crescita o un sostituto per essa. Il terapeuta della Gestalt vede con riserva il ruolo terapeutico di "aiuto", perché crede che "aiutare" possa essere il maggiore ostacolo alla sua reale capacità di dare aiuto. Di conseguenza prende le distanze dall'amore compulsivo e cerca o quell'equilibrio tra sostegno e frustrazione che più contribuisce alla crescita, o l'espressione spontanea di se stesso.

3) Un altro corollario alla posizione di base della psicoterapia gestaltica è l'atteggiamento con cui il terapeuta osserva gli aspetti apparentemente indesiderabili della personalità del paziente. Il terapeuta della Gestalt, al suo meglio, apprezza ugualmente la natura impulsiva del paziente e i suoi meccanismi di difesa. In entrambi vede energie che operano distruttivamente nell'oscurità, ma che possono trovare espressione costruttiva nella consapevolezza. Dire che per il terapeuta è sufficiente accrescere la consapevolezza del paziente, il suo senso della realtà e la sua responsabilità, o dire che queste tre cose sono sufficienti perché noi diventiamo completamente umani, comporta una *fiducia di base nella adeguatezza della nostra natura*. Data questa fiducia, non abbiamo bisogno di manipolare noi stessi e gli altri per preservare la nostra "virtù" ed evitare la catastrofe del caos o della distruttività. La Gestalt crede che tale manipolazione non solo sia superflua e sprechi le nostre energie, ma sia anche distruttiva, perché ci aliena da ciò che siamo, crea infelicità dentro e fuori, e infine porta al bisogno di ulteriori manipolazioni per evitare l'infelicità o per non

PARTE PRIMA

sentire il nostro vuoto.

Dire che il terapeuta della Gestalt ha fiducia nell'adeguatezza della natura umana non significa che egli concepisca l'autenticità come una condizione priva di attriti o di sofferenza. Come ha detto Fritz Peris; "tutto quello che posso fare è, probabilmente, aiutare le persone a riorganizzare se stesse per funzionare meglio, per godere di più la vita, per sentirsi - e questo è molto importante - per sentirsi più reali. Cosa volete di più? La vita non è rose e fiori."

Il terapeuta della Gestalt non dice che l'aggressività non distrugga o non faccia male, ma che una certa dose di aggressività fa parte del funzionamento del nostro organismo e che, quando non è riconosciuta e viene repressa, rifiutata, distorta, è probabile che questo potenziale aggressivo determini un grande incremento della distruttività e l'infelicità della persona. Di conseguenza, il lavoro del terapeuta della Gestalt è fortemente caratterizzato dalla misura in cui provoca il comportamento esplosivo, aggressivo o altro. Non teme gli estremi dei sentimenti o la mancanza di controllo ma, al contrario, li considera l'occasione perché il paziente raggiunga la necessaria consapevolezza degli impulsi e se ne prenda la responsabilità, riconoscendoli come parte del suo essere.

Ciò che è vero dell'espressione degli impulsi - inclusa, in particolare, l'espressione della rabbia - è ugualmente vero dell'espressione del controllo. La terapia gestaltica non considera la resistenza come qualcosa che deve venire smascherato, ma come un'altra attività di cui diventare consapevoli e responsabili. Le difese non sono qualcosa che ci *accade* e di cui qualcuno ci può liberare, ma qualcosa che *noi facciamo*, e che possiamo scegliere se continuare a fare o no, in base alla nostra valutazione dei nostri bisogni e della situazione. Come nello Judo o nel Tai Chi Chuan, Patteggiamento del terapeuta della Gestalt è quello di guidare il paziente ad *usare* le energie presenti in ciò che egli tenderebbe a combattere come un avversario. Per fare ciò, prima di tutto deve entrare in *contatto* con il suo avversario: ascoltarlo e vedere cosa sta per fare. Alla fine si renderà conto che non c'è nessun "altro".

4) Un altro atteggiamento che si esprime nell'attività del terapeuta della Gestalt è il disinteresse per spiegazioni, interprefazioni,

giustificazioni e attività concettuale in genere.

Come questa posizione derivi da ciò che chiamo l'atteggiamento di base è facile a vedersi, se consideriamo che parlando *intorno* alle cose contemporaneamente evitiamo di sperimentarle direttamente.

Di solito la giustificazione ha origine nella mancanza di auto-accettazione della persona - almeno nel momento in cui si giustifica - e rivela che sta scegliendo di evitare un'esperienza sgradevole cercando l'approvazione esterna. Un terapeuta gestaltista, prima di tutto, vuole che si appropri della propria esperienza invece di fare giochi di società. Inoltre, può aiutare il paziente a prendersi la responsabilità per le sue autoaccuse oppure, se si tratta di un fantasma, dissolverlo nella consapevolezza, riconciliandolo con le sue azioni. Le spiegazioni in generale si basano sullo stesso terreno emotivo delle giustificazioni. Dietro alla maggior parte dei "perché" c'è l'eco silenziosa di un ammonimento dei genitori "Se non puoi spiegare la tua reazione - o azione - non hai diritto a farla". Questo tipo di spiegazione si può intendere come una giustificazione in termini di cause invece che una giustificazione in termini di scopi e intenzioni o di modelli estrinseci. La giustificazione, che sia in termini di passato o futuro, di cause o di scopi, è un tentativo di basare l'*essere* di una esperienza su una realtà diversa dal presente. Per il terapeuta della Gestalt non c'è realtà diversa da *questa* qui e ora. Accettare ciò che siamo qui e ora significa prenderci la responsabilità di essere ciò che siamo. Non farlo significa attaccarsi a un dio più grande della realtà.

La terapia gestaltica, al contrario della psicoanalisi, ha poco da aggiungere all'interpretazione dinamica dei fenomeni psicopatologici. E'una "terapia" più che una teoria, un'arte più che un sistema psicologico. Tuttavia, come la psicoanalisi, la terapia gestaltica comporta un fondamento filosofico. Gli atteggiamenti elencati in precedenza, come la loro triplice premessa, costituiscono il fondamento filosofico della terapia gestaltica. Inoltre la terapia gestaltica si basa su un'implicita posizione filosofica, che viene trasmessa dal terapeuta al paziente o all'allievo tramite le sue procedure, senza bisogno di spiegazioni. E inoltre vorrei suggerire che l'assimilazione esperienziale di tale implicita *Weltanschauung* è la chiave nascosta del processo

PARTE PRIMA

terapeutico. Questo equivale a dichiarare che una specifica *filosofia* della vita costituisce il retroterra della terapia gestaltica, proprio come una specifica psicologia costituisce quello della terapia psicoanalitica.

La trasmissione di atteggiamenti come quelli elencati in precedenza, tramite Fuso di strumenti caratteristici della terapia della Gestalt si può assimilare al processo tramite il quale uno scultore crea una forma con gli strumenti della sua arte. In entrambi i casi il contenuto trascende gli strumenti, sebbene gli strumenti siano stati concepiti per la sua espressione. Sfortunatamente, una delle nostre debolezze umane è la fiducia che le formule e le tecniche possano fare qualunque cosa per noi, come è dimostrato nella storia di tutti i culti: storia di una incessante pietrificazione della verità in forme rigide.

Definendo la filosofia della Gestalt "implicita" non intendo che essa sia, come in psicoanalisi, nascosta. E' *semplicemente* implicita, e questo è il risultato della sua stessa natura e sostanza: perché il terapeuta della Gestalt dà valore alle azioni più che alle parole, all'esperienza più che ai pensieri, al processo vivente dell'interazione terapeutica e al cambiamento inferiore che ne risulta più che alla possibilità di influenzare le convinzioni. L'azione produce sostanza o tocca la sostanza. Le idee possono facilmente sommergere, nascondere o sostituire la realtà. Perciò nulla può essere più lontano dallo stile della terapia gestaltica che predicare. E tuttavia comporta un certo predicare senza ingiunzioni o dichiarazioni di principio, come un artista predica la sua visione del mondo e il suo orientamento verso Resistenza attraverso il suo stile.

Le idee sono pericolose quanto le tecniche come sostituti dell'esperienza reale, dal momento che ci tentano con la loro chiarezza e precisione. Così cadiamo nella "magica" trappola che consiste nell'identificare conoscenza e essere, comprensione e azione, espressione e concretezza. E tuttavia non abbiamo niente oltre le idee e le tecniche, e dobbiamo accettare che ciò che ci serve può anche metterci a dormire e prendere il nostro posto.

2.2 *La moralità al di là del bene e del male*

"Bene" e "male" sono sospetti per il terapeuta gestaltista, che è abituato a percepire la maggior parte dei convincimenti umani come sottili manipolazioni, la discussione su temi morali come auto-justificazione e razionalizzazione dei bisogni, le dichiarazioni di merito o demerito come eccessive generalizzazioni e proiezioni dell'esperienza personale nell'ambiente, nel tentativo di evitare la responsabilità per i propri sentimenti e reazioni.

Come ha detto F. Perls:

"Bene e male sono risposte dell'organismo". Diciamo "Mi fai impazzire", "Mi rendi felice", meno spesso "Mi fai sentire bene" "Mi fai sentire male". Tra i popoli primitivi questa frase è estremamente frequente. Inoltre usiamo espressioni come "Mi sento bene", "Mi sento schifosamente" senza tenere conto dello stimolo. Ma ciò che accade è che un bravo allievo fa sentire bene il suo maestro, un bambino obbediente fa sentire bene i suoi genitori. Il pugilatore vittorioso fa sentire bene i suoi tifosi, come un bravo amante fa sentire bene la sua amata. Un libro o un dipinto fanno lo stesso quando incontrano i vostri bisogni estetici. E viceversa: se le persone o gli oggetti non corrispondono ai bisogni e non producono soddisfazione, ci sentiamo male in relazione ad essi.

Il passo successivo consiste nel non confessare le nostre esperienze come nostre, ma nel proiettarle, ributtando sullo stimolo la responsabilità della nostra risposta. (Questo può dipendere dalla nostra paura dell'eccitamento, dalla volontà di evitare la responsabilità, ecc.). Diciamo che l'allievo, il bambino, il pugilatore, l'amante, il libro, il dipinto "sono" buoni o cattivi. In quel momento, etichettando lo stimolo come buono o cattivo, tagliamo fuori il buono e il cattivo dalla nostra esperienza. Diventano astrazioni, e gli oggetti-stimolo sono corrispondentemente archiviati. Questo non accade senza conseguenze. Una volta che isoliamo il pensare dal sentire, il giudizio dall'intuizione, la moralità dalla consapevolezza, la decisione dalla spontaneità,

PARTE PRIMA

il verbale dal non-verbale, perdiamo il Sé, l'essenza dell'esistenza, e diventiamo freddi robot umani o confusi nevrotici.³ A dispetto di queste idee sul bene e sul male, la terapia gestaltica abbonda quanto a ingiunzioni riguardo la desiderabilità di alcuni atteggiamenti verso la vita e l'esperienza. Si tratta di *ingiunzioni morali* nel senso che si riferiscono alla ricerca di una vita buona. Anche se la nozione di moralità nel linguaggio comune ha finito per indicare una preoccupazione di vivere secondo modelli estrinseci all'uomo, è possibile che tutti i grandi problemi morali abbiano origine in un'etica umana in cui bene e male non erano separati dalla condizione umana. Così il concetto di *rettitudine* nel Giudaismo, religione eminentemente impositiva, una volta indicava la condizione di essere in accordo con la legge o la volontà di Dio, in un modo che possiamo interpretare simile a ciò che la religione cinese non-teistica definisce vivere nel Tao, cioè seguire la propria *Via*. Quindi può sembrare che ciò che in una visione vivente della vita viene ritenuto corretto, giusto, adeguato o buono, dopo essere stato sancito in leggi, si rivolti contro l'uomo e lo renda schiavo ricorrendo ad una autorità superiore all'uomo stesso.

Se vogliamo elencare le implicite ingiunzioni morali della terapia gestaltica la lista può essere più o meno lunga a seconda del livello di generalizzazione o specificazione della nostra analisi. Senza pretendere di essere sistematico o completo, eccone alcune che possono dare un'idea immediata dello stile di vita che comportano:

- 1) Vivi ora: cioè occupati del presente piuttosto che del passato o del futuro.
- 2) Vivi qui: cioè occupati di ciò che è presente piuttosto che di quello che non c'è.
- 3) Smetti di immaginare: sperimenta la realtà.
- 4) Smetti di pensare quando non è necessario. Piuttosto assaggia e senti.
- 5) Esprimi invece di manipolare, spiegare, giustificare o giudicare.
- 6) Arrenditi all'infelicità e al dolore proprio come al piacere: non restringere la tua consapevolezza.

³ *Complex*, New York, inverno 1953-54

- 7) Non accettare doveri oltre ai tuoi propri: non adorare idoli.
- 8) Prendi la piena responsabilità delle tue azioni, sentimenti e pensieri.
- 9) Arrenditi ad essere ciò che sei.

Il paradosso che tali ingiunzioni possano far parte di una filosofia morale che raccomanda esplicitamente di eliminare le ingiunzioni, si può risolvere se le vediamo come dichiarazioni di verità piuttosto che doveri. La responsabilità, ad esempio, non è un dovere ma un fatto inequivocabile: siamo gli autori responsabili di qualunque cosa noi facciamo. La nostra sola alternativa è riconoscere questa responsabilità o negarla. Tutto ciò che dice la terapia gestaltica è che, accettando la verità, (che equivale a evitare di non fare piuttosto che a fare) ne usciamo meglio: la consapevolezza cura. Naturalmente ci cura dalle nostre menzogne. Penso che tutte queste ingiunzioni specifiche della terapia gestaltica possano a loro volta essere classificate in base a tre principi più generali che ho menzionato in precedenza nel testo:

- 1) Apprezzamento dell'attualità temporale (presente contro passato o futuro), spaziale (presente contro assente), e sostanziale (atto contro simbolo).
- 2) Apprezzamento della consapevolezza e dell'accettazione dell'esperienza.
- 3) Apprezzamento della completezza o responsabilità.

Considerare questi come punti di vista meramente tecnici o come espedienti terapeutici significherebbe sottovalutare il loro ruolo. Considerate, ad esempio le interazioni che seguono, che non penso siano eccezionali nelle sedute di terapia gestaltica:

(Sull'attualità)

P.: Mi sentivo molto depresso ieri...

T.: Vedo che stai cominciando a raccontarmi una storia.

P.: Capisco... è vero che ora non sono depresso, ma pensavo che sarebbe stato bene capire cosa è successo; altrimenti ho paura che la prossima volta...

T.: Vedi come ti preoccupi?

R.: Bene, se non penso al mio futuro, che cosa ci faccio qui allora?

PARTE PRIMA

T.: Cerchiamo di scoprirlo.

Oppure considerate quello che segue, sul tema della responsabilità:

P.: Sono in ansia perché sento che ti aspetti che io esca fuori con qualcosa...

T.: Io?

P.: Be', immagino... o piuttosto, mi piacerebbe farti piacere o far colpo... però non devo sentirmi così.

T.: Chi lo dice?

P.: Non mi piace sentirmi in quel modo. Mi fa sentire debole.

T.: Cosa "ti fa"?

P.: Io mi faccio sentire debole. Mi eQntraggo. Stacco la eovente.

T.: Quindi è così che ti rendi ansioso..!,

P.: Sì. Ho la scelta...

Penso che in questi esempi l'interazione del terapeuta si possa considerare una dimostrazione pratica della validità o dei meriti di una filosofia della vita. Piuttosto spesso, la portata del lavoro sarà ristretta nella sua particolarità, ma la coerenza nell'impostazione porterà gradualmente alla costruzione di un nuovo complesso di convinzioni. Un paziente, per esempio, può scoprire sperimentalmente che arrendendosi a sentimenti che ha evitato, questi si trasformano; che accettandoli cambiano mentre, nella sua normale politica di tenerli a distanza, li ha soltanto perpetuati. Oppure nel processo di "dimenticare" intenzionalmente e temporaneamente le preoccupazioni passate e future, può scoprire con sorpresa che non ha bisogno di aggrapparsi ad esse tutto il tempo, e difatti può, con questo nuovo atteggiamento, far fronte meglio, e non peggio, ai problemi pratici. Questo tipo di interazione nella terapia gestaltica assomiglia a quella dello Zen:

Sengtsan si rivolse a Huike dicendo: "Sono contaminato: ti prego di purificarmi dal mio peccato." Huike disse: "Portami il tuo peccato e ti purificherò." Sengtsan pensò un poco, poi disse: "Non posso portarlo." Huike rispose: "Allora ti ho purificato."

2.3 *Al di là dell'atteggiamento: l'esperienza diretta*

L'atteggiamento di base che consiste nell'apprezzare il presente e la presenza, la consapevolezza e la responsabilità, si trasforma - come la luce bianca suddivisa nei colori dell'arcobaleno - negli atteggiamenti o negli ideali più specifici che ispirano il comportamento del terapeuta della Gestalt nel suo lavoro. Ciascuno di questi atteggiamenti specifici o ingiunzioni implicite ha origine, come particolare forma di espressione di una singola norma, da ciò che abbiamo posto come triplice atteggiamento centrale. Parlando di atteggiamenti, senza dubbio, non ho sottolineato abbastanza il fondamento *esperienziale* dei comportamenti o delle convinzioni presenti nelle descrizioni che precedono. Il termine "atteggiamento" è adeguato in quanto denota una risposta globale, suggerisce l'area della filosofia della vita piuttosto che un comportamento basato su presupposti tecnici, e implica aspetti cognitivi e comportamentali con connotazioni affettive. Sarà bene tuttavia chiarire che l'apprendimento di atteggiamenti che pongo in risalto come processo centrale nella terapia gestaltica non deve essere considerato alla stregua di un cambiamento di convinzioni o di una imitazione di un comportamento. La sostanza della trasmissione che ha luogo in psicoterapia non consiste nelle idee o nello stile di comportamento, ma in una esperienza da cui possono derivare sia le idee sia il comportamento, non quindi in una descrizione ma in una esperienza di presenza, consapevolezza, responsabilità, che reca con sé la garanzia della sua validità e la percezione che essa sia possibile per altri esseri. Colui che è non solo può basarsi su se stesso e godere piuttosto che soffrire della sua situazione, ma può anche vedere la *realtà* del fatto che altri stanno sprestando energie nel negare e nello sforzarsi per qualcosa. Non deve *adottare* un'atteggiamento. Si sperimenta come degno di esistere, e così sperimenta l'altro. Come è per se stesso così è *verso* il suo paziente, non agisce contro di lui, ma è disinteressato ai giochi che oscurano il suo essere.

Dire che il processo di apprendimento che ha luogo nella terapia della Gestalt è esperienziale piuttosto che intellettuale e meramente comportamentale è ovvio. Perciò penso che sia il

PARTE PRIMA

caso di affermare che, se questo è vero, il processo terapeutico consiste nella trasmissione di un'esperienza. Molto è stato scritto sulla psicoterapia come tecnica, cioè dal punto di vista degli *effetti* sul paziente delle azioni o interpretazioni del terapeuta. Nelle discussioni di questo tipo, le esperienze del paziente si considerano sempre *provocate* da deliberate scelte di comportamento da parte del terapeuta. Ciò che rimane fuori, tuttavia, è il concetto che *l'esperienza può venire trasmessa*, e che, come la vita deriva dalla vita, una certa profondità di esperienza forse può essere provocata solo dalla *presenza* di un altro essere che condivide quella profondità e non dalla manipolazione. Se un atteggiamento è un elemento più profondo di una tecnica, e se le tecniche derivano dagli atteggiamenti, l'esperienza è un elemento ancora più profondo degli atteggiamenti e costituisce la loro origine. Senza l'atteggiamento adatto le tecniche diventano forme vuote. Senza l'esperienza persino l'atteggiamento diviene un dogma di seconda mano. Come un organismo morto non può riprodursi, atteggiamenti morti non possono generare nessun corrispondente atteggiamento in un altro essere. L'esperienza, d'altra parte, si duplica da sé. Crea le forme esterne che ne racchiudono il cuore pulsante.

Credo che quanto precede sia vero di ogni psicoterapia che abbia successo, e particolarmente vero della terapia gestaltica dove il terapeuta deve ancor più raccogliere la sfida di essere sia un essere umano nudo sia un artista. Nello stesso senso in cui Beethoven disse della sua musica che passava da cuore a cuore, così vedo le azioni del terapeuta gestaltista significative solo nella misura in cui sono, più che tecniche, espressioni di una visione delle cose, incarnazioni di una conoscenza vivente, che può generare la stessa conoscenza in un'altra persona. Nella misura in cui sono fondate su questa conoscenza vivente o esperienziale, genereranno la fiducia o fede richiesta per fare della psicoterapia una comunicazione profonda piuttosto che un gioco di parole.