

#### 14. *La Gestalt nel contesto delle vie di sviluppo*<sup>7</sup>

E' un onore per me essere qui di fronte a voi, ancor più perché l'invito ad aprire questa conferenza era stato rivolto in origine a Laura Perls, e solo data la sua attuale impossibilità di essere presente è stato rivolto a me. Poiché la presenza di Laura era nei desideri degli organizzatori, penso che sia giusto renderla presente, almeno con un breve omaggio, e dire che, sebbene Laura non fosse con Fritz durante i suoi anni in California e in Canada (che ritengo quelli della maturità del suo lavoro), non tutti sanno in quale misura abbia ispirato e fortemente influenzato la gestazione della terapia della Gestalt. Ancor meno sono coloro che sanno che è stata l'autrice di buona parte del primo libro di Fritz, *Ego Hunger and Aggression*. Inoltre, essendo da molto tempo allieva di Bellcross Dalcroze, Laura, insieme a Reich, stimolò l'attenzione di Fritz al corpo nel processo terapeutico, e la sua insistenza sul "risveglio dei sensi".

Non solo per me è un onore essere di fronte a voi oggi, ma anche un'occasione molto felice. Penso che sia molto vero il detto spagnolo "*la tercera la vencida*" (La terza volta c'è la vittoria), almeno nella vita questo mi è sempre sembrato vero. Questa è la terza volta che sono chiamato ad aprire una conferenza di Gestalt (dalla prima a Berkeley) e mi sembra che il riconoscimento che ricevo implicitamente con questo invito ad aprire la Seconda Conferenza Internazionale

---

<sup>7</sup> Relazione alla Seconda Conferenza Internazionale di Gestalt (Madrid 1987).

di Gestalt a Madrid costituisca qualcosa come un segno di interpunzione in un importante momento di transizione nella mia vita: una transizione che è sia interiore (poiché sento che i miei anni di pellegrinaggio stanno per terminare e che, un po' tardi, sto giungendo alla maturità), sia anche esteriore, in quanto sento che il fulcro della mia attività si sta spostando dagli Stati Uniti alla Spagna.

Come **Pancho Huneere**, che mi siede accanto a questo tavolo, ho iniziato la mia vita in Cile; sebbene senza sentimenti molto patriottici, perché non mi sono mai sentito molto a casa mia crescendo e vivendo là, ma mi sono sentito piuttosto uno straniero. Sono arrivato a Berkeley come ad un'oasi, e là ho cominciato i miei anni di apprendistato, anni di pellegrinaggio. Ora ho la sensazione che in Spagna passerò buona parte del periodo migliore della mia vita, e al momento me ne sento attratto non solo per l'invito di colleghi e amici, che mi hanno chiesto di insegnare qui (ho iniziato un corso estivo triennale a partire da quest'anno), ma anche per la generosità di Ignacio Martinez Poyo, che mi ha offerto un posto dove vivere e lavorare: nel "Regno di Babia", vicino ad Almeria.

Ma, per concludere con le digressioni personali (di tipo gestaltico, per quanto la Gestalt possa essere personale), passo al tema del mio intervento o, più precisamente, al primo dei due temi che intendo discutere quali aspetti della Gestalt in un contesto specifico: il ruolo della Gestalt tra le "vie di evoluzione" antiche e classiche.

Inizierò parlando di alcune affinità tra la Gestalt e alcune tradizioni spirituali, poi di quello che penso che la Gestalt escluda, senza necessità, dal suo credo e dalla sua prassi e che potrebbe arricchirla.

Viviamo in tempi in cui sperimentiamo la presenza simultanea di una grande molteplicità di metodi terapeutici e sperimentali. Proprio come nella storia della musica, c'è stato un periodo in cui si viveva nel presente ma, da quando sono disponibili registrazioni, abbiamo vissuto sempre più alla presenza simultanea di tutta la storia musicale, così ora, in tempi planetari sempre più globali, ci troviamo di fronte alla presenza *simultanea* di contributi di tutte le culture anche nel campo dell'evoluzione personale.

## PARTE TERZA

Quando mi domando, di fronte a questo diversificato repertorio di metodi, quale tra di essi sia il più vicino alla Gestalt, la prima risposta che mi do è quella che ho già discusso nel mio libro *On the Psychology of Meditation* (con Robert Ornstein, New York, 1971) di circa vent'anni fa: è, naturalmente, la vipassana, la meditazione che costituisce la prima e più caratteristica tecnica del buddhismo, è che non è nient'altro che attenzione al "qui e ora".

La principale differenza tra essa e la Gestalt è che, nella meditazione buddhista classica, la pratica di concentrarsi sui "dati immediati della coscienza" (per usare l'espressione di Bergson) non è un'attività interpersonale, ma piuttosto un'esercizio effettuato in una situazione appartata e, più in generale, in silenzio e immobilità. Perciò si può dire (come ha fatto Jim Simkin) che la teoria della Gestalt è la pratica del "qui e ora" nel contesto dell' "Io e Tu".

Ora, il parallelo tra Gestalt e Buddhismo non si ferma alla tradizione Hinayana, di cui la vipassana è la pratica principale. Sebbene si possa vedere la Gestalt come una riscoperta (se non un'applicazione) della vipassana nella situazione interpersonale, Fritz fu molto più vicino allo Zen che alla tradizione Hinayana. Questo influsso entrò nella sua vita soprattutto tramite il suo amico e discepolo Emil Weiss a New York e, più tardi, a seguito del suo viaggio in Giappone.

Quando si trasferì in California, questa influenza e affinità era di particolare interesse per la cultura locale, che in quegli anni era aperta all'Oriente (più di qualunque altra cultura occidentale) specialmente per la brillante interpretazione dello Zen di Alan Watts.

Il tema di Gestalt e Zen è stato trattato in molti scritti. Io penso che le somiglianze più importanti consistano nell'invito a sospendere il pensiero concettuale, nell'apprezzamento della spontaneità, e in un caratteristico stile tagliente, severo, da parte dell'insegnante-terapeuta.

Tuttavia, ancora maggiore di quello con l'Hinayana e lo Zen è il parallelismo della Gestalt con insegnamenti buddhisti meno noti, e in particolare con gli insegnamenti *Dzog-Chen* del tibetano *Ningmapa*, praticamente sconosciuti in Occidente ai tempi di Fritz. Se le affinità con **lirazaru** (qui e ora) e **ntayama** (vivere con la pancia invece che con la testa) sono stringenti, lo è ancor più quella con il

buddhismo tantrico, definito anche vajrayana o veicolo diamantino.

Nella scuola *Ningmapa*, che è la più antica del buddhismo tibetano, vengono riconosciuti nove yana o veicoli, che vanno dall'*Hinayana* all'*Ati-Yoga* o insegnamenti del Grande Progetto (*Dzog'Chen*). Perché, nonostante la somiglianza tra la vipassana e l'esercizio del continuum di consapevolezza, questa antica forma hinayanica del buddhismo si differenzia dalla Gestalt in quanto il suo stile complessivo è di austerità, in contrasto con quello delle terapie edonistiche in generale. Mentre nell'*Hinayana* c'è una grande insistenza sull'osservanza della disciplina, nella Gestalt sono soprattutto sottolineate la spontaneità e l'espressione degli impulsi. E mentre l'apprezzamento della spontaneità è già presente nello Zen, essa è ancora più messa in luce nel buddhismo tantrico dove, inoltre, viene data molta rilevanza alla "trasformazione di energie": la trasmutazione delle motivazioni passionali e patologiche caratteristiche della coscienza non illuminata, nei diversi gradi di illuminazione (simbolizzati dai *Dhyani* Buddha e dai corrispondenti colori). In questo processo di trasformazione si fa uso di esercizi di visualizzazione il cui aspetto più importante non è l'immaginazione visiva vera e propria ma l'evocazione di qualità mentali e l'atto di trasformarsi in esse nell'immaginazione. Sebbene nella Gestalt non venga sollecitata l'identificazione con dei o archetipi ma, di solito, quella con immagini di sogno, sub-personalità e modi di essere riflessi nel linguaggio corporeo, il rapporto tra la Gestalt e il Buddismo tantrico in questo campo somiglia a quello tra l'interpretazione di simboli religiosi nella tradizione cabalistica e l'interpretazione dei simboli dei sogni intrapresa da Freud.

Sebbene sia possibile, come propone David Bacon, considerata, tra le altre cose, la presenza di certi libri nella sua biblioteca, che Freud possa essere stato influenzato da idee Hassidiche, nel caso di Fritz la tecnica di identificazione con materiali simbolici non deriva certamente dall'Oriente ma, come sappiamo dal teatro e, in particolare, dal suo apprendistato con Max Reinhardt.

Ma è nell'insegnamento meno conosciuto e più avanzato del buddhismo che troviamo il parallelo più stretto con la Gestalt; nel *Dzog-Chen* o *Ati yoga*, di cui solo di recente sono giunti in Occidente insegnamenti scritti, e i cui due pilastri

## PARTE TERZA

sono precisamente lo sviluppo dell'attenzione e della spontaneità. Sebbene questa via comprenda *guruyoga* e altri elementi, si può dire che nel complesso si fonda sullo sviluppo dell'attenzione e sul riconoscimento della perfezione della mente nel suo stato naturale.

Persino l'enfasi sull'atteggiamento di non cercare l'illuminazione, che deriva da questo riconoscimento della perfezione intrinseca, è simile alla situazione gestaltica, in cui non viene stimolata la ricerca ma la scoperta, tramite l'attenzione al presente e un atteggiamento sano nel qui e ora.

Per quanto possa essere importante il parallelo con il buddhismo, le risonanze tra la Gestalt e le altre vie tradizionali di evoluzione non si fermano qui. Come si può dire che la Gestalt è un cripto-buddhismo, la Gestalt è anche cripto-taoismo. Fritz era un esemplare e un praticante del taoismo vivente e questo era forse l'elemento principale della sua affinità con Esalen (forse la mini-cultura neo-taoistica più significativa in America). Contemporaneamente, durante i primi anni (mentre io e Fritz ci trovavamo lì insieme), viveva ad Esalen anche Gia-Fu-Feng, che era arrivato di recente dalla Cina, e la cui presenza sembrava condensare e anche rendere più sentito il taoismo nell'atmosfera della comunità che si viveva tra i prati, le sequoie e il mare. Spesso la sua scrittura ornava qualche muro, o si poteva vedere la sua silhouette ai limiti della proprietà, mentre praticava il Tai Chi insieme ad alcuni studenti. La scintilla più lucente del primo periodo di Esalen - senza la quale sicuramente non avrebbe prosperato - fu Alan Watts, che contribuì tanto alla diffusione dello Zen ma che, effettivamente, vibrava con lo spirito del taoismo, trasmesso tanto eloquentemente tramite i suoi libri e i suoi discorsi.

Lo spirito del taoismo nella Gestalt è molto forte. Il taoismo parla di un "Tao del ciclo" e di un "Tao dell' uomo", del "Tao delle cose" e del "Tao dell' individuo". Questo "Tao dell'individuo", una spontaneità profonda e intrinsecamente saggia, al di là della volontà programmata dell'io cosciente, non è differente dall'ideale della Gestalt. Inoltre la Gestalt è taoistica nel suo essere naturalistica (il termine natura è spesso la traduzione di Tao): è una spiritualità che abbraccia non solo il reale e concreto ma, in particolare, il corpo e la sfera istintiva.

## LA TERAPIA GESTALTICA RIVISITATA

Ma se parliamo della consonanza della Gestalt con il Buddhismo e con il Taoismo, non possiamo omettere di citare anche la sua affinità con il Sufismo, definito Quarta Via.

L'influsso di Gurdjeff e della sua scuola è stato importante nella mia vita, e c'è stato un periodo in cui speravo di incontrare un secondo Gurdjeff. Proprio negli anni in cui andai in California vivevo la speranza di poter arrivare a incontrare una persona con tanta preparazione e maestria. Anche oggi direi che la persona più simile a Gurdjeff che io abbia conosciuto è stato Perls. Non so quanto possiate sapere di questo Scorate russo, che divenne noto poco prima della rivoluzione russa ed emigrò in Turchia, e poi in Francia. Lavorò con l'attenzione e con quello che definiva "sofferenza consapevole" (che non è altro che la non-evasione dalla sofferenza) o accettazione della sofferenza legata alla crescita. Perls non si limitava a proporre il "segreto della consapevolezza" ma, in termini psicologici, era un chirurgo. Il suo successo terapeutico si basava, in misura considerevole, sull'invito a non sfuggire al dolore causato dal duro confronto con lui. E' interessante che la parola chiave nel linguaggio di Gurdjeff fosse "lavoro". Ci sono persone, addestrate nell'ambito di questa tradizione, che si riferiscono a questo dicendo semplicemente: sono "al lavoro". Questa è stata anche una parola chiave nel vocabolario di Perls, tanto che l'invito tipico al coinvolgimento terapeutico nei gruppi che conduceva era: "chi vuole lavorare?". E' per suo tramite che questa parola è diventata un luogo comune tra i conduttori di gruppi.

Mentre riconosciamo che Perls era un cripto Buddhista, un cripto Taoista e un cripto Sufi, non possiamo fare a meno di notare che in lui c'era anche molto del rabbino Hassidico. Rammentava agli altri la *joie de vivre*, la gioia della salute mentale: non solo la "maturità" freudiana, la maturità seria della persona che non è più un bambino, ma il traboccante benessere di chi ha integrato il bambino e la sua spontaneità. Un legame tra il Hassidismo e Perls era, senza dubbio, Buber, con cui aveva molto in comune implicitamente, se non esplicitamente. Sebbene Buber fosse profondamente impregnato della tradizione Hassidica e si esprimesse tramite la scrittura, mentre Perls si esprimeva con l'attività, piuttosto che con la riflessione, entrambi hanno avuto in comune il loro elevarsi al di sopra della loro specifica

## PARTE TERZA

professione, rispettivamente di filosofo e terapeuta, fino a ciò che può definirsi significato profetico.

E' soprattutto a partire da *I and You* che troviamo in Buber una particolare affinità con Perls, perché era il periodo in cui Buber, noto come esponente del Hassidismo, si dissociò dalla forma di espressione Hassidica e si permise perfino di dubitare dell'esistenza di Dio. In questo periodo Buber, senza cessare di essere profondamente religioso, divenne anti-mistico, poiché smise di interessarsi all'esperienza esclusivamente interiore del divino, e alla religiosità separata dal contatto umano. Perls, come Buber, era un profeta del contatto, e io penso che sia corretto chiamarlo "profeta" (anche se non troviamo nel suo lavoro la retorica della salvezza di Buber), perché fu effettivamente uno dei più potenti agenti di cambiamento nei giorni in cui emergevano la psicologia umanistica e la "rivoluzione della coscienza". Potremmo anche definirlo un profeta del qui e ora, che ebbe una personale influenza sull'approccio alla vita della gente, prima in California, poi nel "Human Potential Movement" che si andava affermando.

Penso che la più stringente somiglianza tra l'approccio di Perls e quello di Buber si possa riassumere nella parola *presenza*, e le riflessioni di Buber sulla presenza devono essere fonte di ispirazione per tutti i gestaltisti, perché la Gestalt presuppone che l'azione terapeutica si fondi sulla presenza più che sulla tecnica. Mentre il termine presenza in Buber ha l'implicita connotazione di presenza amorevole - cioè premurosa - la presenza perseguita nella Gestalt è più un fatto di attenzione al presente: attenzione a sé, attenzione all'altro, e autenticità nell'incontro io-tu. Potremmo dire che la formula di Buber per l'atteggiamento ideale di fronte all'altro sia quella di una presenza premurosa, mentre nel credo implicito di Perls sia presenza e autenticità (anche se questa autenticità comporta il riconoscimento dei propri limiti nell'occuparsi degli altri e l'espressione della rabbia).

Riguardo all'espressione della rabbia, tuttavia, troviamo di nuovo una somiglianza tra lo spirito di Perls e quello di Buber, forse oscurato dalla retorica molto diversa di ciascuno di essi. Nella recente conferenza "Immaginare il futuro e risanare la terra" tenuta a Zurigo nel 1987, ho avuto il piacere di ascoltare Maurice

## LA TERAPIA GESTALTIGA RIVISITATA

Friedman (traduttore di Buber in inglese e suo biografo) esprimere una critica generalizzata allo spirito della "nuova era" in psicologia, che indulge al piacere della fusione senza un corretto riconoscimento delle differenze. Lo fece con l'ottica di Buber, il cui atteggiamento era quello di combattere generosamente con gli altri per queste differenze e di farsi un dovere di offrire loro il nostro disaccordo. Mentre Fritz era contrario al linguaggio "doveristico", era certamente un maestro nel guarire tramite il confronto ed era profondamente consapevole del fatto che "il contatto è consapevolezza delle differenze."

Ma una differenza importante tra lo spirito della Gestalt e tutte le antiche tradizioni discusse consiste, penso, nell'essere la via spirituale che non sembra essere. Si tratta certamente di una spiritualità molto incarnata e intrisa della consapevolezza dei pericoli presenti nella ricerca dell'esperienza spirituale (riconosciuti anche da Buber) come evasione dai problemi terreni. Oltre a ciò, l'atteggiamento di Fritz era tutt'altro che pio, se essere "pio" significa pregare supplicando ed esercitare virtù convenzionali, atteggiamenti che egli considerava conseguenza dell'essere un "bravo ragazzo" o una "brava ragazza". Nella sua spiritualità terrena e apparentemente scarsa, la Gestalt somiglia allo sciamanismo più che a qualunque altra cosa. La resa è comune sia alle correnti della spiritualità profetica occidentale, sia allo sciamanismo ma, facendo un paragone, la religione civilizzata ha anche un forte elemento apollineo, mentre lo sciamanismo comporta una resa più incondizionata e, di conseguenza, una maggiore familiarità con la follia.

Ho sottolineato che la nuova psicologia, che ha ispirato la definizione di "umanistica" e "transpersonale" è, più che un evento accademico, un vasto fenomeno culturale, che si può interpretare come un nuovo sciamanismo, e lo sciamano si può definire l'archetipo del nostro *Zeitgeist*. Un aspetto dell'attività pionieristica di Esalen è quello di aver riunito negli anni '60 molti di noi sensibili a questo spirito, patrocinando iniziative sul tema del "valore positivo dell'esperienza psicotica", che furono seguite dalla creazione di un "trattamento" alternativo della psicosi, lungo le direttrici intuite da Laing, Perry, Silverman e altri.

## PARTE TERZA

La psicoterapia è piuttosto dionisiaca nel complesso, ma i soli psicoterapeuti che potrei definire più dionisiaci di quanto fa Fritz nel periodo californiano di pratica gestaltica, sono alcuni terapeuti psichedelici, e penso che possa essere interessante rilevare che il momento di transizione tra il Fritz della iniziale Gestalt della "costa orientale" e quello della terapia degli anni '60, è costituito dal significativo trattamento psichedelico cui si sottopose a Gerusalemme. E mentre la costa orientale tendeva a considerarlo una persona diventata hippy, io lo vedo come uno dei pochi che abbiano osato sfidare il mondo e diventare "folle" (imparò a danzare intorno ai 70 anni). Viveva a Esalen, non solo capitale californiana dello spirito taoistico, ma prototipo degli attuali centri per lo sviluppo, e anche centro significativo per l'evoluzione della spiritualità dionisiaca di oggi (così ben individuata da Sam Keen in un dio danzante).

Mi sembra significativo che l'occasione in cui incontrai Fritz fu durante la mia prima visita a Esalen, in compagnia di Carlos Castaneda. Un antropologo americano ora ben noto, Michael Harner, ci aveva invitati a raggiungerlo alla presentazione di un *work-shop* sullo Sciamanismo. Esalen aveva appena aperto le sue porte e Fritz era andato ad abitarvi; ancora non lavorava e iniziava appena a mostrare chi fosse a Esalen. Avemmo l'onore di averlo tra i partecipanti al *work-shop* a cui avevamo portato con noi **Elsie Parish**, una guaritrice indiana. Ricordo che Fritz, durante una pausa, diceva qualcosa a proposito del fatto che, se quello che faceva Elsie era sciamanismo, anche lui era uno sciamano. Ed è vero dal momento che lo sciamanismo è soprattutto intuizionismo, e una delle sue tipiche modalità di intervento è la continua guida della corrente di esperienza dell'altro, metodo caratteristico anche della situazione gestaltica. Tipico dello sciamanismo è anche quel "contagio di energia" che ebbe tanta parte nel successo di Fritz, come in quello di altri grandi terapeuti. Ma è ancora più significativo che lo sciamanismo sia la più dionisiaca delle spiritualità, proprio come la terapia della Gestalt (insieme a quella psichedelica) è la più dionisiaca tra le nuove "vie di evoluzione".

Ora voglio passare al mio secondo tema, e dire qualcosa sui buchi nella Gestalt e sul suo ruolo potenziale in un programma olistico di evoluzione.

## LA TERAPIA GESTALTICA RIVISITATA

Avete di certo familiarità con questo concetto di "buchi" divulgato da Fritz. Un individuo può non avere occhi, ma piuttosto sentirsi guardato; un altro può alienare il suo cuore e aver bisogno del calore di qualcun'altro; altri non sono in contatto con l'esperienza del loro corpo, e sono invece in contatto con astrazioni. Ciascuno di noi scotomizza alcuni aspetti della sua esperienza, una parte del suo campo di esperienza. Penso che succeda qualcosa di simile alla Gestalt nel suo complesso, come realtà socio-culturale. Fritz ha usato molto il termine "disconoscere"». Come sapete, egli riteneva che l'Io fosse un fenomeno di identificazione: un atto con cui asseriamo: "questo è il mio limite", con cui poniamo una barriera e diciamo: "ciò che è oltre non è me, non sono io". Anche la terapia gestaltica ha detto: "*questa* non è la Gestalt". Ha eretto barriere, e ha detto di questo o quello: "non è la terapia gestaltica".

Vorrei dire che la terapia gestaltica è entrata nel mondo affermandosi competitivamente (e, quanto a questo, molto efficacemente) agli inizi di ciò che definiamo Movimento Umanistico. Fritz fu molto competitivo e fece un ottimo lavoro quando fu necessario competere con il monopolio della psicoanalisi: un monopolio dogmatico, che aveva esiliato alcuni dei suoi migliori talenti (come Horney) e continuava a opporsi a molta della creatività allora presente. Fritz fu il primo a manovrare efficacemente e senza aiuto nella competizione con la psicoanalisi negli Stati Uniti, tanto che fu della Gestalt che si disse per la prima volta "qui c'è qualcosa con un maggiore potere terapeutico". Sono convinto che questo sia ciò che ha aperto la strada al movimento umanistico in generale, perché le idee seguono la pratica e non la precedono. Molti degli altri approcci, analisi transazionale, gruppi di incontro, ecc., che da soli non avrebbero ottenuto tanto successo, inondarono improvvisamente la scena, dopo che era stata lanciata la sfida all'autorità suprema della psicoanalisi. Era con questo atteggiamento e in questo contesto competitivo che Fritz ebbe a dire: "questo non è quello, e questo è molto meglio". Ad esempio richiamava l'attenzione su tutti gli anni persi sul lettino, e non smise mai di sfogare il suo rancore contro Freud per la scarsa attenzione che gli aveva prestato in occasione della sua visita a Vienna. Ma direi che non solo non è necessario, ma è anche riduttivo buttare a mare il processo di comprensione in psi-

## PARTE TERZA

terapia o minimizzare l'importanza della comprensione, come è abituale implicitamente nel movimento della Gestalt. Mi sembra che tutte le terapie del profondo operino per mezzo della comprensione, anche quando non è l'interpretazione che porta a questa comprensione, ma la sperimentazione comportamentale: come il mettersi a rischio, l'interazione di gruppo, la drammatizzazione, l'attenzione acuta, o la comunicazione, da parte del terapeuta, di idee personali. Penso che non sia necessario rinunciare al semplice processo con cui il terapeuta condivide percezioni e intuizioni.

L'intellettualizzazione non va bene durante una *seduta* di terapia gestaltica, ma oggi molti (tra cui forse il più rappresentativo è Abe Levitsky) hanno scoperto che non è necessario praticare la Gestalt in ogni singola seduta e alternano, in ogni seduta, la modalità gestaltica e quella interpretativa. Oggi ci sono persino analisti che dichiarano che le tecniche della Gestalt sono un contributo alla psicoanalisi, cosa che ritengo ragionevole se si fa riferimento a una analisi in cui l'originaria adesione a una specifica teoria non cancelli l'aspetto fenomenologico dell'attività terapeutica e il libero gioco dell'intuizione terapeutica.

I buchi che emergono nella Gestalt, dovuti al ripudio della psicoanalisi, non sono solo la mancanza del riconoscimento teorico della comprensione e dell'uso concreto dell'interpretazione, ma anche l'assenza della libera associazione, che Fritz denigrava definendola libera dissociazione. Penso che sia utile, a volte, esplorare il flusso del pensiero (invece di sentire - fare - percepire) di un paziente, così come è utile interpretare, non dogmaticamente, ma con lo spirito di comunicare "questo è quello che vedo".

Dirò qualcosa sulla cosiddetta *merda di vacca*. E' un termine molto utile per un certo tipo di intellettualizzazione difensiva, e la distinzione tra normale *merda di vacca* e *merda di elefante* non è meno appropriata. Ma dobbiamo tenere a mente che Fritz era molto ambivalente riguardo alle sue stesse teorizzazioni. Nella sua autobiografia si può vedere come in una pagina faccia brillanti osservazioni su tempo, spazio e consapevolezza, e in quelle successive si derida per il suo filosofeggiare. Da una parte ha iniettato nella Gestalt una concezione che non la-

scia spazio alla teoria e, dall'altra parte ci dice, anche nella sua autobiografia, che se un giorno gli fosse capitato, avrebbe promosso l'integrazione tra psicologia, medicina e filosofia.

E' chiaro, penso, che la personalità di Fritz comprendeva un forte pregiudizio anti-intellettuale, ma non dobbiamo esserne accecati e non riconoscere che l'intelletto, proprio come l'emozione e l'azione, è parte della via di evoluzione. E' precisamente in base a questo riconoscimento che sono nati quelli che tradizionalmente si chiamano "insegnamenti". Le vie orientali, ad esempio, comprendono ciascuna una *visione* del mondo, in parte cosmologica, in parte antropologica, visione che sostiene o stimola il processo di trasformazione. Questi approcci (in sanscrito *drishti*) sono modi di vedere le cose che rendono più facile il percorso. Penso che anche la Gestalt possa operare nel contesto di una visione delle cose, e lo dico nonostante il mio scarso entusiasmo per le teorizzazioni tradizionali (ad es. di Paul Goodman). Questo è stato un altro buco nella Gestalt, sorto dalla sua pretesa competitiva di essere in grado di fare tutto senza supporto teorico. La Gestalt di Fritz negli ultimi anni era una buona dimostrazione storica del fatto che è possibile fare terapia senza teoria, ma non è necessario mantenere rigidamente questa posizione e continuare ad addestrare i terapeuti a considerare merda di vacca la comprensione della psicopatologia e della maturazione umana.

Qualcosa di simile si può dire riguardo alla meditazione. Personalmente Fritz meditava, almeno nel periodo in cui lo conobbi, ma, data la sua scarsa volontà di apprezzare qualunque via diversa dalla propria, dava l'impressione di guardare dall'alto al basso qualunque cosa correlata alla spiritualità. Di conseguenza, alcuni gestaltisti di oggi non sono al corrente del fatto che la coscienza meditativa rappresenta l'auto-sostegno più profondo. I gestaltisti, in maggioranza, hanno familiarità con il concetto di crescita come spostamento dal sostegno ambientale all'auto-sostegno. Mentre molto si è detto sul sostegno che proviene dall'essere radicati nella consapevolezza sensoria e, più in generale, nella consapevolezza dell'esperienza, abbiamo molto da apprendere dalle tradizioni spirituali riguardo al sostegno che deriva dal rinunciare a qualunque sostegno e dallo sviluppare, tramite

## PARTE TERZA

questa apertura, il senso dell'esistenza al di là della consapevolezza del contenuto: una *consapevolezza della consapevolezza*, pura presenza o puro risveglio (nel Buddhismo *bodhi*), che conferisce un senso di invulnerabilità e una capacità di essere "vuoti".

C'è un buco nella Gestalt tradizionale (se si può chiamare così la prima Gestalt che era, fino ad allora, una tradizione non verificata), un buco nato dal presupposto e dalla convinzione che l'attenzione che esca dal corpo nel corso di una seduta sia sufficiente. La Gestalt deve essere apprezzata sia per la sua consapevolezza del corpo e la sua attenzione alla posizione e alla gestualità nel corso del processo terapeutico, sia per la sua attenzione alle sensazioni corporee come parte del "risveglio" e specchio dei sentimenti. Ma penso che Fritz e Laura siano stati un po' presuntuosi nella loro convinzione che questo fosse sufficiente; e apprezzo i gestaltisti della nostra generazione come Bob Hall, Laing, Bloomberg, Ilana Rubinfeld e tutti quelli che hanno integrato nella Gestalt elementi di "lavoro sul corpo", reichiani e non. Essenzialmente l'individuo si trova in una situazione in cui è in grado di ricevere qualcosa dalla terapia, ma è ancor più in grado di aiutare se stesso prestando attenzione al dissolvimento della corazza corporea. Secondo tutte le scuole più importanti, per essere efficace il lavoro corporeo richiede una notevole quantità di attenzione e di tempo. Si tratti dei metodi di Feldenkris, di Alexander, o di altri più antichi, come lo Yoga o il Tai-chi, per apprendere le tecniche ci vuole tempo e costante dedizione.

Un altro buco nel repertorio terapeutico, che si può evidenziare se un terapeuta si mantiene troppo strettamente entro i confini prescritti dalla Gestalt, è il sistematico rifiuto dei vantaggi offerti da consigli e prescrizioni comportamentali. Tutti questi importanti aspetti della terapia comportamentale e della moderna terapia familiare sono una indubbia risorsa in mano sia allo psicoterapeuta, sia alla guida spirituale, e vorrei lanciare una sfida alla concezione piuttosto prevalente nella Gestalt (ripresa dalla psicoanalisi e dalla terapia rogersiana), secondo la quale influenzare i pazienti con consigli è qualcosa da evitare. Per quanto un terapeuta gestaltista possa essere non direttivo nel suo sostegno della spontaneità, può essere molto direttivo nel suo modo di suggerire esperimenti comportamentali nel corso

di una seduta; e non c'è ragione per cui questo non possa essere esteso (come ha fatto spesso Jim Simkin) alla prescrizione di compiti che vadano oltre l'orario della terapia vera e propria, cioè a consigli per il lavoro su di sé nella vita quotidiana.

Finora ho parlato di buchi la cui natura è la mancata incorporazione di una valida risorsa, remissione di attività che potrebbero contribuire al processo terapeutico, in nome della purezza della Gestalt. Ora vorrei parlare dei buchi la cui natura è più psicologica. Ne descriverei uno come la tendenza della Gestalt alla "durezza" piuttosto che alla "tenerezza". Per quanto valido possa essere stato il contributo della Gestalt nel suo sistematico sostegno all'espressione della rabbia, penso che il suo primato in rudezza abbia a volte implicato la dimenticanza dell'ideale dell'amore; ideale che anch'io, come Freud, credo non si possa separare dalla nostra idea di guarigione. E' vero che l'espressione dei conflitti e del dolore in molti casi è sufficiente a rimuovere le barriere all'integrazione spontanea; tuttavia è di aiuto avere come obiettivo esplicito il processo di integrazione, sapere che stiamo lavorando per ricostruire la capacità di amare senza la quale non ci può essere soddisfazione profonda né fine alla sofferenza. A questo proposito i gestaltisti possono avere molto da imparare (come ho già detto) dal processo Fischer-Hoffman; non perché debbano necessariamente trasformarsi in terapeuti in stile Fischer-Hoffman, ma perché l'enfasi che in tale psicoterapia viene data a fattori importanti quali amore e perdono può essere di ispirazione per la pratica gestaltica.

Un'altra tendenza della Gestalt che ha come conseguenza la perpetuazione di un buco è l'apprezzamento del piacere più che del dolore nel processo di trasformazione. Come l'ho descritta nei primi anni, la Gestalt è "edonismo umanistico". E' vero, l'espressione degli impulsi ha aiutato a dissolvere la repressione; l'ingiunzione a non trattenere ha favorito il processo di prendere coscienza degli impulsi, ma questo non ci deve portare a pensare che il processo contrario, di inibizione degli impulsi, sia infruttuoso come approccio in sé. La spiritualità tradizionalmente non è stata edonistica ma ascetica, austera, a causa del

riconoscimento che anche la restrizione può *affinare* l'attenzione ai nostri desideri ed emozioni. Se guardiamo con più attenzione la pratica gestaltica possiamo vedere che in essa sono riflessi entrambi gli aspetti. Parte della Gestalt consiste nell'osare stare senza il Persecutore (in misura maggiore che nella vita reale) ma parte di essa consiste anche nella capacità di "stare con" la propria esperienza senza agirla, come ad esempio quando un membro del gruppo dice "Mi sento a disagio per quello che hai detto", invece di fare un'osservazione critica. L'espressione principale di questo buco nella pratica gestaltica sta nel suggerimento per la vita quotidiana che la maggior parte dei partecipanti riporta dalle sedute di Gestalt. La convinzione comune è che si debba vivere in "modo gestaltico" in ogni momento, e quindi esprimere i propri sentimenti negativi in famiglia e al lavoro. Io non sono d'accordo con questa idea, perché ho osservato troppo spesso come porti a una spirale senza fine di irritazione in gruppi non orientati o assistiti in senso psicoterapeutico, in cui questo diventa distruttivo invece che costruttivo. Penso che la regola della trasparenza sia molto valida entro i confini della terapia gestaltica, ma che le formule tradizionali per l'inibizione della distruttività nella vita quotidiana possano essere lo sfondo migliore per un lavoro complementare su se stessi.

Penso che la terapia gestaltica, metodo rivoluzionario 15 anni fa, quando fiorì ed emerse nella cultura, oggi corra il rischio di trasformarsi in un'ulteriore ortodossia, in un monopolio non dissimile a quello della psicoanalisi nel passato. E penso che sarebbe appropriato che oggi - quando la Gestalt è ampiamente riconosciuta - rendesse i suoi confini più flessibili in modo da facilitare lo sviluppo di una Gestalt più ampia: un approccio olistico in cui le capacità dell'individuo di lavorare su di sé venissero impiegate nella meditazione e nella pratica quotidiana della consapevolezza, e in cui sia il lavoro sul corpo, sia il punto di vista intellettuale sullo sviluppo umano contribuissero al processo di crescita dell'individuo, oltre alle vere e proprie sedute terapeutiche. La terapia della Gestalt allora svolgerebbe ancor meglio la sua funzione di elemento prezioso in un mosaico che nello stesso tempo la completerebbe e sosterebbe.