

La Gestalt in un contesto integrativo.
Un curriculum non tradizionale, esperienziale
e interdisciplinare per la formazione dei gestaltisti

Paco Peñarrubia dice che ci siamo conosciuti nel 1982, quando egli partecipò insieme ad altri gestaltisti spagnoli, tra i quali Juanjo Albert e Antonio Asín, a un seminario che aveva organizzato per me Paco Cheloz a Valencia. Non so fino a che punto il dottor Cheloz, il quale era stato discepolo di Lacan e che era in stretto contatto con Emilio Rodrigué (uno dei più famosi psicoanalisti argentini) condividesse l'idea del suo celebre collega che io potessi essere il *Don Juan* di Castaneda, ma è ovvio che l'idea già circolava in Spagna e sicuramente ha contribuito al mio benvenuto.

Immagino che il seminario andò bene, visto che il dottor Cheloz continuò a invitarmi e incominciarono a farlo anche in altri posti, soprattutto a El Paular nei dintorni di Madrid, per iniziativa del Centro de Integracion Psicosocial Aplicada a las Relaciones Humanas (CIPARH) e in seguito all'Istituto de Psicoterapia Emocional y Técnicas de Grupo (IPETG) di Antonio Asín Cabrera a Bilbao.

Tutto ciò succedeva negli anni che seguirono un periodo invernale nel mio sviluppo personale, quando dopo un'intensa primavera spirituale successiva alla mia formazione con Oscar Ichazo e una calda estate nella quale avevo lavorato con gruppi in Cile e a Berkeley (dai quali è nato l'attuale istituto SAT), ero caduto progressivamente in un periodo autunnale, durante il quale avevo cominciato a delegare il mio lavoro fino ad arrivare ad abbandonarlo.

Seguì dunque un periodo di prolungato congelamento nel quale, a parte qualche contatto occasionale con il mondo mediante i congressi professionali e qualche articolo, mi sono considerevolmente isolato. Questo inverno interiore è stato un periodo d'intensa pratica spirituale, qualcosa di simile a un ritiro di meditazione spontaneo in casa (cosa alla quale aveva fatto riferimento in una delle sue apparizioni pubbliche Swami Muktananda a proposito della possibilità di essere uno *yogi* nel mondo dell'America contemporanea e secolare).

In seguito alla Conferenza Annuale della Association for Humanistic Psychology svoltasi a Berkeley nel 1980, nella quale parlai del fatto che stava emergendo una nuova forma di 'neosciamanesimo' e presentai come esempio di questo movimento un amico cileno, Ze Miranda, entrambi fummo invitati al Zentrum Coloman di Wasserburg, in Germania, dal suo direttore Dieter Mittelsten Scheid. Così incominciarono i miei viaggi annuali in Europa, grazie ai quali cercavo in qualche modo di ripagarmi del mio lungo allontanamento dal mondo attraverso il contatto con gente diversa e l'esplorazione della nuova letteratura nelle librerie di Monaco, Parigi, Amsterdam, Roma e altre città.

Così un giorno il mio amico Manuel García Barroso, psicoanalista originario delle Canarie che vive da molti anni a Parigi, e con il quale avevo stretto amicizia dopo che aveva partecipato a uno dei miei seminari in Francia, mi offrì di mettermi in contatto con Paco Cheloz e ho già spiegato come Valencia sia stata per me la porta d'entrata in Spagna. Non ricordo più chi mi avesse predetto che avrei svolto il mio lavoro più significativo in Spagna, ed è anche vero che alcuni anni prima una donna misteriosa, Antonia Ramos, matematica e veggente, mi aveva proposto un ruolo di trasmettitore della cultura californiana nella Spagna post-franchista attraverso un'organizzazione chiamata *Latinop Iberica*. Ebbi poi delle difficoltà con lei e mi ritirai dall'organizzazione menzionata, ma ciò non toglie che fu la proposta di Antonia a orientarmi verso ciò che risultò essere poi il mio vero compito.

Forse perché mio padre era un Naranjo e i Naranjo venivano dalla Spagna, o forse a causa della simpatia per molti spagnoli repubblicani in esilio conosciuti nell'infanzia, credo che l'affetto per gli spagnoli e la loro lingua abbia contribuito al successo dei miei anni in questo paese. Aggiungo a tale affetto anche il mio piacere di tornare a parlare in castigliano, avendolo trascurato e persino un po' dimenticato vivendo in California. Dopo essermi espresso per anni in inglese, tornare alla mia lingua materna è stato come togliermi di dosso dei vestiti stretti ai quali mi ero abituato per non sentirne il fastidio. Il ritorno alla mia lingua madre non solo mi dava una maggiore capacità espressiva, ma anche la possibilità di accedere a moltissimi proverbi e citazioni poetiche della mia gioventù.

Nel periodo di viaggi successivo al mio tempo d'ibernazione mi sono dedicato a coltivare separatamente le mie varie specialità. A volte tenevo seminari di Gestalt, altre volte seminari sul ruolo della meditazione e della musica in psicoterapia, oppure sulla geografia del viaggio interiore e sulle testimonianze letterarie, e infine seminari su quella caratterologia della Quarta Via¹ che Oscar Ichazo chiamò Protoanalisi e dalla quale aveva sviluppato la psicologia degli enneatipi.

¹ Cfr. Ouspensky, P. D., *La Quarta Via*, Astrolabio, Roma 1974.

Con il passare degli anni il mio lavoro si è concentrato a Bilbao, dove Antonio Asín insegnava ai suoi discepoli non solo Gestalt e bioenergetica ma anche zazen, e dove sono diventato ben presto una sorta di guru dei paesi baschi. Ma i miei colleghi di altre regioni spagnole, e in particolare quelli della Gestalt, sono rimasti in contatto con me e per la prima volta a Bilbao ho incominciato a riunire le mie diverse specialità, non perché io le presentassi come parte di un programma integrale, ma perché a poco a poco andavo condividendo le diverse esperienze e idee con lo stesso gruppo di persone.

Questo è stato il preludio naturale per il programma o processo SAT, che Antonio Asín e Guillermo Borja mi proposero di realizzare con il loro appoggio umano e organizzativo in Almería. Abbiamo deciso di chiamarlo 'SAT in Babia' in riferimento al 'Regno di Babia' dove finivano i re quando venivano reclusi e il cui nome quasi mitico era stato dato da Ignacio Martín Poyo a una fattoria che aveva appena acquistato nei pressi di Mojacár.

Avevo conosciuto Ignacio a El Paular e la mia affettuosa relazione con Ada Lopez, assistente ai primi gruppi a Valencia, così come la stretta amicizia che esisteva fra loro due, facilitò il nostro incontro. Prima che finisse quel seminario, Ignacio mi parlò di una terra che aveva acquistato in Almería e mi disse che gli avrebbe fatto piacere che io fossi andato a vederla. Gli promisi che lo avrei fatto. Così, quando poco tempo dopo Guillermo Borja e Antonio Asín, con l'appoggio di Paco Peñarrubia e Juanjo Albert, mi chiesero di realizzare un programma estivo, composto da tre moduli ciascuno della durata di un mese, Ignacio m'invitò a farlo nella sua fattoria e mi promise che avrebbe fatto il necessario per dare alloggio a trenta persone.

Fu una vera sorpresa che il gruppo fosse composto da più di sessanta persone e che tutti fossero facilmente ospitati nel castello-monastero che Ignacio aveva costruito per noi nel deserto nell'arco di dodici mesi. Poco meno di un anno prima mi aveva chiesto consiglio se accettare o meno certi fondi del governo per costruire un Centro di sviluppo umano. Nutriva delle resistenze perché l'offerta non era del tutto gratuita, visto che ci si aspettava che venisse sborsato del denaro a favore di un mediatore. Io gli espressi la mia opinione secondo la quale, nonostante questo elemento di corruzione, l'impresa valeva la pena di essere affrontata, e che il futuro di ciò che aveva intenzione di costruire sarebbe stato così importante da giustificare il gesto. Tuttavia, incorruttibile come Don Chisciotte, Ignacio decise di ricorrere ai propri risparmi: dopo anni di successo con una società di marketing, durante i quali aveva abbandonato l'amata Gestalt che aveva imparato a Parigi e portato in Spagna, gli sembrava giusto fare un gesto filantropico.

Dato che gran parte di questo primo gruppo SAT in Spagna era composta da gestaltisti o da apprendisti di Gestalt nei vari centri spagnoli, mi sembrava

ovvio portare a compimento quell'ideale di una Gestalt integrativa e integrata che avevo proposto nella Seconda Conferenza Annuale dell'Associazione dei Gestaltisti nordamericani tenutasi a Baltimora.

In seguito avrei descritto più dettagliatamente la mia idea in un articolo intitolato "Mejor que Utopia: En Algun Lugar de España", scritto per il Congresso Latinoamericano di Gestalt organizzato dal dottor Hector Salama, al quale non avevo potuto assistere. Con questo titolo intendevo dire che il mio apparentemente utopico ideale di una Gestalt arricchita dalla meditazione, dai contributi della gente di teatro, da una conoscenza acuta e chiara del carattere apportata dalla psicologia degli enneatipi, dal processo Fischer-Hoffman e dalla cultura terapeutica generale, invece di continuare a essere un mio sogno veniva messo in pratica già da alcuni anni.

Poiché questo articolo non è stato letto durante quel congresso e non è stato pubblicato, l'ho offerto alla rivista dell'Asociación Española de Terapia Gestalt in risposta alla richiesta di qualcosa per il ventesimo anniversario e lo includo ora in questo libro. Si è detto che il programma SAT, del quale trattano le pagine che seguono, sia ciò che è stato portato avanti in Spagna dalla fine degli anni ottanta, e che ha contribuito all'arricchimento, all'efficacia, alla reputazione e al successo della Gestalt in Spagna. Attualmente non solo è servito a migliaia di persone dal Sudamerica all'Australia, ma incomincia a interessare gli educatori in virtù della sua influenza umanizzante, necessaria in un mondo sempre più tecnologico.

UN CURRICULUM NON TRADIZIONALE

Quando mi sono chiesto che titolo avrei dovuto dare a questo articolo, il primo pensiero che mi ha attraversato la mente è stato "Una formazione ideale per gestaltisti", tuttavia il termine 'ideale' sarebbe stato appropriato qualche anno fa per introdurre la descrizione di un sogno, di un progetto. Visto che con il passare degli anni il sogno è diventato realtà, il fatto di continuare a definire 'ideale' il programma che sto realizzando in questi ultimi anni potrebbe avere un senso autopropagandistico. Ma non posso fare a meno di pensare che un sogno realizzato sia più 'ideale' di un 'puro ideale'.

Spiegherò questo mio pensiero incominciando da un po' di storia.

Sono passati circa vent'anni da quando, dopo aver fatto vari apprendistati, decisi di mettere insieme tutto quello che avevo imparato e ritornai negli Stati Uniti dopo un anno di pellegrinaggio nel deserto di Arica, in Cile. Presi la decisione di lasciare il mio lavoro a termine a Esalen e in altri centri per concentrare tempo ed energia su un solo gruppo intensivo e continuo a Berkeley (dove risiedo da allora). Questo gruppo ne generò un secondo, un terzo e un quarto ai quali partecipavano sempre più numerosi familiari, amici,

amici degli amici, finché la mia attività si cristallizzò in un'istituzione. Poiché il governo americano esigeva un nome, la chiamai SAT, che non è solo la sigla di *Seekers After Truth*, 'cercatori della verità', ma è soprattutto l'acronimo di una triade di principi universali le cui lettere formano inoltre la parola sanscrita *Sat*, che vuol dire 'verità' ed 'essere'. Infine in inglese queste tre lettere evocano, fortunatamente, le iniziali di *Time* (tempo), *Space* (spazio) e *Awareness* (consapevolezza), dimensioni cosmiche alle quali mi sono sempre interessato molto e che sono state espresse in forma poetica da Fritz Perls all'inizio del suo libro autobiografico.²

Quando intrapresi questa attività il mio proposito non era quello di fare Gestalt o qualsiasi altra cosa specifica. La mia intenzione era di servirmi della somma delle mie capacità per affrontare il compito di aiutare nella loro evoluzione un gruppo di persone, per un tempo indeterminato. Ma il fatto di essere uno specialista in Gestalt si rifletté naturalmente nel mio lavoro. Così, quando dopo una quindicina d'anni di maturazione prese forma in Spagna quello che avrebbe potuto chiamarsi "Un programma olistico di formazione in psicoterapia integrativa" e che invece si chiamò "Programma di formazione personale e professionale", questo seguito del mio lavoro avrebbe anche potuto essere annunciato come un programma per gestaltisti, dato che proprio dei gestaltisti, già formati o in formazione, vi hanno principalmente preso parte.

Questa mia attività era il frutto di un'improvvisazione. Agli inizi degli anni settanta attraversavo quello che ora chiamo il 'periodo carismatico' della mia vita e sin dall'inizio avevo annunciato che non avrei seguito un programma preciso e che non sapevo cosa avrei fatto. Eppure, via via che questa improvvisazione andava sorgendo nel guidare il gruppo, se ne profilava con chiarezza la struttura e mi accorsi che il programma si poteva ripetere perché, come in un'opera d'arte, non vi era una struttura prestabilita. E in seguito ebbi l'occasione di applicare la mia arte anche come variazioni sul tema.

I sufi hanno vari modi di alludere al fatto che il lavoro personale presenta diversi aspetti o tappe. In questa improvvisazione sapevo da subito che, come il calzolaio di Nasrudin, avevo bisogno solo di cuoio, filo, ago e colla o che, come fa il fornaio, bisognava che io lavorassi con farina, acqua, sale, lievito e fuoco. Probabilmente l'unico schema del mio lavoro era il modello che mi era familiare fin dalla mia esperienza nei gruppi di Gurdjieff di seconda generazione: un livello di consapevolezza corporea nell'azione ed emozionale, il lavoro sulla relazione con gli altri e con se stessi, l'aspetto teorico ('insegnamenti') e infine un quarto ingrediente la cui essenza va ben oltre l'azione, l'emozione e il pensiero, ovvero un lavoro sull'attenzione stessa, orientato alla coscienza della coscienza. Ma a differenza di Gurdjieff

² Perls, F., *Qui e Ora, psicoterapia autobiografica*, cit.

il mio modo di lavorare sulla sfera interpersonale ha incorporato tutti gli insegnamenti psicologici ricevuti e l'esperienza nella gestione dei gruppi, legata soprattutto all'eredità psicoanalitica e gestaltica e al movimento di gruppi d'incontro nordamericani, grazie al mio lavoro a Esalen. A livello intellettuale mi sono preso la libertà di integrare nel mio lavoro le formulazioni derivate dalla Quarta Via con la meditazione buddhista e gli insegnamenti buddhisti in generale.

Il mio ciclo di attività in California ha attraversato varie fasi, l'ultima delle quali fu un programma olistico di formazione per educatori, parte del programma di dottorato della Golden Gate University. Dopo aver sospeso questa fase sentii di aver partorito qualcosa e che era tempo di ritirarmi, così cominciai a viaggiare. Godendo della mia libertà mi concessi il piacere di conoscere nuovi paesi e nuove persone apprezzando lo stimolo offerto da diverse atmosfere culturali nel mio lavoro, che durante quei brevi viaggi consisteva nel tenere piccoli seminari. Fu l'occasione per consolidare, condensare e affinare diversi ingredienti del SAT: Gestalt, meditazione, musica, filosofia spirituale, pratiche della Quarta Via, esercizi psicologici, supervisione e anche supervisione della supervisione.

Anni dopo, l'invito di Antonio Asín a realizzare un programma estivo di tre anni in Spagna avrebbe implicato l'opportunità di riunire ancora una volta gli elementi che avevo elaborato separatamente e in questo modo ricostruire, in forma condensata ma intensiva, ciò che era stato il SAT in California.

Se volgo uno sguardo retrospettivo alla mia attività noto che si è sviluppata passo dopo passo, in accordo con la mia legge interiore e le occasioni della provvidenza. Non avrei mai pensato che un giorno sarei arrivato a farne una proposta più universale. Ma con il passare del tempo e con la Gestalt che entra nelle università si manifesta più che mai l'esigenza per un gestaltista di essere più che un semplice specialista per un miglior esercizio della propria arte: deve conoscere bene cose come la psicologia generale, la teoria della motivazione, la psicomètria e tutto ciò che costituisce il curriculum tradizionale delle scuole di psicologia. Ma mi sembra che tanto la concentrazione esclusiva sull'addestramento gestaltico quanto il tradizionale corso di studi accademico siano poco soddisfacenti e che siano altre le abilità, le esperienze e gli insegnamenti rilevanti, con una componente esperienziale più sostanziale.

Ho voluto scrivere questo articolo per rispondere alla richiesta di Riccardo Zerbetto di dare una formulazione scritta alla mia idea di ciò che dovrebbe essere la formazione del gestaltista e visto che la mia visione ideale fortunatamente corrisponde a ciò che la provvidenza mi sta permettendo di realizzare, posso risparmiarmi la fatica di tradurre in parole cose già dette e mi limito a trascrivere un panorama del programma SAT, così come l'ho spiegato durante la prima sessione del corso più recente, nell'estate del 1992:

La nostra attività comprenderà vari livelli, dal fisico allo spirituale. Verranno enfatizzati gli aspetti spirituale ed emotivo poiché questa è stata da sempre una costante del mio lavoro; nella mia attività è stato un *leitmotiv* unire l'aspetto terapeutico con ciò che ho continuato ad apprendere, al margine della mia professione, attraverso il contatto con diverse correnti spirituali. La mia principale fonte d'ispirazione, per ciò che riguarda la concezione del programma nel suo insieme, è stata la scuola di Gurdjieff, nella quale si usava molto l'espressione 'Quarta Via' per indicare l'idea di una fusione della via dell'azione con il cammino dell'emozione e della devozione e con lo yoga della comprensione intellettuale, stando centrati su un quarto fattore, l'attenzione (che può essere definita come l'essenza della meditazione in quanto tale, che venga praticata formalmente o come attenzione nel quotidiano). Questa concezione corrisponde a ciò che oggi viene definito 'olistico', ovvero l'idea di lavorare in modo equilibrato su tutti i livelli della persona.

La mia attività negli Stati Uniti, pur avendo formato molta gente la cui influenza è stata significativa, è stata breve. In un primo periodo ho lavorato personalmente, poi ho cominciato a delegare ai miei discepoli e ho colto l'opportunità di invitare vari maestri di diverse tradizioni. È stato un curioso esperimento riunire così tante autorità di tradizioni che abitualmente non si trovano in un programma unificato: un lama tibetano, un maestro taoista, un rabbino, un induista tantrico e altri. In seguito il SAT si è concluso, finché è stato riformulato in Spagna come programma che univa gli obiettivi dello sviluppo personale e professionale. Tale idea non è meno importante di quella olistica: se la gente partecipasse solo per motivazione professionale il processo si irrigidirebbe e se partecipasse solo per beneficio personale, senza mettere in pratica la capacità di aiutarsi terapeuticamente gli uni con gli altri, si perderebbe l'elemento più importante, cioè il valore assistenziale del gruppo per ogni persona e l'insegnamento umano che implica la sfida di aiutare gli altri.

Cominciando a lavorare in California non avevo ideato la seconda fase di vita di quel gruppo intorno all'idea del 'mutuo servizio' con l'intento di formare dei professionisti, ma in conformità con la visione esposta dallo stesso Gurdjieff, secondo la quale al lavoro 'su di sé' deve seguire un lavoro 'nel mondo'. Il risultato fu il mio primo tentativo di fare del gruppo un sistema 'autoterapeutico': che finì, pur senza averne la pretesa, col formare dei professionisti. Ora invece, offrendo una formazione per professionisti, metto spesso in moto un processo profondo di trasformazione delle persone.

Fin dall'inizio di questo programma in Spagna, gran parte delle persone che vi hanno partecipato sono state dei gestaltisti, in formazione

o già esperti. Ciò è coerente col fatto che l'attività che sviluppiamo ha come asse portante la Gestalt e potrebbe a buon diritto essere descritta come una formazione gestaltica amplificata: un nuovo modo che, fedele al nucleo esperienziale della Gestalt, incorpora elementi finora trascurati.

La Gestalt si propose come una sintesi notevole quando ancora la psicoanalisi monopolizzava il mondo universitario e l'opinione pubblica. Ma questa grande sintesi che riuniva elementi di varie fonti (teatro, psicoanalisi, psicologia rogersiana, buddhismo zen, addirittura Scientology, la discutibile scuola che Perls conobbe fra i primi, e molto altro) si descriveva soprattutto in termini negativi rispetto a tutte quelle scuole o tradizioni sulle quali si era appoggiata e dalle quali aveva tratto ispirazione. In risposta alla competitività del mondo di allora, Perls sembrava voler rispondere: "Questa è Gestalt e non psicoanalisi", "Questa è Gestalt e non spiritualità", "Questa è Gestalt e non psicodramma", ma a pensarci bene la Gestalt è tutte queste cose, ed è per giunta una sintesi.

Ora che si comincia a pensare che la formazione gestaltica dovrebbe consistere in qualcosa di più della semplice assistenza e supervisione a gruppi terapeutici, mi sembra opportuno sottolineare quali sono le principali aree limitrofe pertinenti a tale formazione.

Quella più nota è costituita dalla psicoanalisi. A causa dell'atteggiamento critico di Perls verso di essa e del suo atteggiamento anti-intellettuale, il suo studio venne escluso dalla formazione dei gestaltisti. Ma è chiaro che questo gran genio, forse il più straordinario dei terapeuti, ha avuto una solida formazione psicoanalitica e come gli ho sentito dire spesso "il diavolo sa più cose per vecchiezza ed esperienza che per il fatto di essere diavolo". Fritz aveva visto molto e ascoltato molta gente, e possedeva occhi e orecchie da psicoanalista. Il fatto che si sia formata un'intera generazione di gestaltisti digiuni di psicoanalisi non è necessariamente riprovevole, dal momento che vi è in essa una tale confusione di lingue e una speculazione così sterile da costituire una valida giustificazione. Ma sarebbe stato utile inserire nei programmi formativi almeno una sintesi dell'atteggiamento e della percezione psicoanalitici, e per questo ho voluto incorporare nel processo alcuni elementi dello spirito psicoanalitico. Quest'anno in particolare farete esperienza di tre cose che non portano il nome di 'psicoanalisi' ma che di fatto sono di natura psicoanalitica.

Una è costituita da una serie di esperienze con la 'libera associazione di idee': un esercizio fondamentale nella storia e nello sviluppo della psicoanalisi, che potrebbe essere definito di osservazione condivisa del pensiero e che ha a che fare con la meditazione. Questa tecnica

di base non venne inclusa tra le risorse della psicologia umanista solo perché tale movimento si definì storicamente e politicamente in opposizione alla psicoanalisi, essendo sorto come reazione critica a quest'ultima. Perciò dagli anni settanta in poi, da quando cioè entrarono in circolazione varie tecniche provenienti da diverse fonti, gli psicologi eclettici le usano tutte fuorché la libera associazione. In questa sede, invece, ne faremo abbondante uso anche se in un nuovo contesto, con una interpretazione che non si basa sugli schemi teorici della psicoanalisi. Non si tratterà, infatti, dell'interpretazione classica nella quale un 'esperto' dice implicitamente a un 'ignorante': "Io ti conosco meglio di quanto tu non conosca te stesso, perché ho letto Melanie Klein e ho studiato la teoria delle relazioni oggettuali", o cose del genere. Si tratterà di esplorare una situazione di libera associazione come punto di partenza per condividere delle intuizioni. Mi sembra infatti che buona parte di ciò che accade in psicoterapia sia proprio 'condividere intuizioni' e che finora la psicoterapia sia stata formulata troppo dal punto di vista della ragione, eliminando l'elemento intuitivo che è invece costitutivo di questa pratica (così come lo è per l'arte, dov'è l'intuizione e non la ragione ciò che rende l'opera duratura).

Un secondo elemento, che non viene direttamente dalla tradizione psicoanalitica, è la protoanalisi, lavoro di autoconoscenza alla luce dell'enneagramma, che non è di origine accademica ma costituisce una raffinata caratterologia e una potente interpretazione cognitivo-dinamica delle diverse sindromi. Si tratta di un corpo di conoscenze di origine orientale, di quella scuola cristiana esoterica resa nota in Occidente grazie a Gurdjieff. Nell'arco degli ultimi vent'anni sono stato uno strumento di chiarificazione e presentazione di questa disciplina e ho potuto dimostrare che mettendo in relazione l'informazione della protoanalisi con la libera associazione o con il contesto terapeutico si ottiene una risorsa molto potente per l'analisi del carattere, che va oltre il tradizionale lavoro su se stessi.

È infatti una visione delle cose che, una volta assimilata dalla persona, favorisce l'auto-osservazione e quando la si attua in gruppo in esercizi che coinvolgano almeno due persone assume un'altra dimensione, costituendo un'alternativa a Freud, Melanie Klein, Fairbairn e all'insieme di interpretazioni della torre di Babele psicoanalitica. In proposito ho pubblicato già in diverse lingue il libro *Carattere e Nevrosi*³ dove sostengo che, se qualcuno volesse fare un'integrazione del comportamentismo e dell'esperienza clinica con le sindromi psichiche,

³ Naranjo, C., *Carattere e Nevrosi*, cit.

si renderebbe conto che tutto è già contenuto in questa visione che chiamiamo 'protoanalisi'.

Infine un altro elemento che si avvicina alla psicoanalisi anche se proviene da una fonte diversa è il processo Fischer-Hoffman, che oggi negli Stati Uniti si chiama ufficialmente *Quadrinity*. La mia versione a volte in Spagna veniva chiamata 'Processo HFN', sigla che comprende Hoffman, che ha diffuso questo orientamento terapeutico, Fischer, che ne è il creatore, e Naranjo, cioè io, che ho adattato il metodo ai contesti di gruppo. Oggi il processo *Quadrinity* si è diffuso in tutto il mondo, è notissimo in Germania e praticato persino in Australia, sebbene il luogo dov'è più coltivato è il Brasile, da dove provengono i formatori più noti, mentre nel SAT sono incluse nuove applicazioni dell'ispirazione originaria.

Quando più di dieci anni fa avevo pensato di scrivere un libro sul 'metodo Hoffman' avevo deciso di intitolarlo *Psychoanalysis Revisited*, ispirandomi ad Aldous Huxley che, anni dopo aver pubblicato *Brave New World*, scrisse *Brave New World Revisited*.⁴ Avevo scelto la parola *revisited*, che letteralmente indica una 'rivalutazione' della psicoanalisi, ma intendevo un 'ritorno' della psicoanalisi alla nostra cultura, per quanto al di fuori dell'ambito psicoanalitico. Il processo Fischer-Hoffman si propone infatti di produrre un insight sulla formazione del carattere in seno alla famiglia e, in poco tempo, permette di fare una buona pulizia di tutta quella parte della mente che possiamo chiamare la 'psiche infantile' dell'adulto, quella degli introietti del padre e della madre, che è anche la psiche ambivalente dell'amore e dell'odio verso i genitori. Questo metodo rende possibile tale pulizia in maniera piuttosto drammatica, e una delle sue risorse fondamentali è una catarsi guidata dall'aggressività contro i propri genitori.

Questi elementi psicoanalitici, in senso lato, saranno alcuni degli ingredienti del nostro programma.

Un'altra delle aree limitrofe della Gestalt di matrice non psicoanalitica è la meditazione. La Gestalt fece il suo ingresso nel mondo soprattutto negli anni in cui Fritz andò a vivere a Esalen, ma all'epoca si chiamava *Gestalt Awareness Training*, 'formazione gestaltica della consapevolezza': l'idea era di promuovere lo sviluppo mentale attraverso la Gestalt. Questo termine può aver avuto un significato politico nell'ambito delle rivalità tra terapie, ma riflette anche un'ambizione vera, di essere cioè un contributo umano rilevante alla funzione generale della meditazione. Essa si orienta infatti verso lo sviluppo della coscienza, della capacità di essere presente, e il punto centrale della

⁴ Vedi il capitolo 4, "Condividendo ricordi con Robert Hall", pp. 28-9.

terapia gestaltica è proprio la capacità di stare, di esperire una presenza nel qui e ora che si persegue con diverse forme di meditazione. L'orientamento della terapia gestaltica corrisponde a quello della meditazione buddhista originaria, chiamata *vipassana*, che consiste proprio nel coltivare il qui e ora, l'attenzione al momento presente. Ma se si confronta la terapia gestaltica con la *vipassana* ci si rende conto che certi suoi aspetti vanno più a fondo della Gestalt. Per tradizione ha infatti la pretesa di arrivare alla coscienza illuminata del Buddha: un risveglio profondo che va ben oltre il miglioramento sintomatico. Ciò viene perseguito non solo attraverso il tentativo di prendere consapevolezza di ciò che succede nel mondo esterno, prestando cioè attenzione ai canali visivo, uditivo, gustativo e in generale al corpo, ma anche attraverso un atteggiamento particolare del quale avremo occasione di parlare.

Per il gestaltista si rivela utile anche la tradizione zen. Di fatto la Gestalt si diffuse in un ambiente zen, quando stava arrivando in California grazie a Daisetz Teitaro Suzuki e Alan Watts, e fu ricevuta a braccia aperte da quei cercatori che avevano le narici impregnate del profumo dello zen. Perls, sebbene non avesse avuto una formazione sistematica, apprezzava molto l'atteggiamento zen che aveva conosciuto a New York grazie al suo amico e discepolo Paul Weiss. Questi due orientamenti s'incontrano soprattutto nell'invito a una posizione non concettuale di fronte alla vita, nell'invito a tacitare il pensiero per 'scendere nella pancia', in un contatto diretto con l'esperienza e con il corpo. Quando s'incontra il mondo tradizionale dello zen, non solo si scoprono numerosi punti di contatto, ma anche che la sua pratica permette di raffinare le intenzioni già presenti nell'attività della Gestalt. In questo primo anno non praticheremo lo zen, perché il programma dei tre anni di meditazione consiste nell'avvicinarsi ai tre *yana*, le tre forme cronologicamente successive del buddhismo: quello theravada, o buddhismo antico, il primo anno, il buddhismo zen nel secondo e nel terzo il buddhismo tantrico tibetano, che è in rapporto più stimolante con la Gestalt. In esso è più sviluppato l'aspetto della meditazione, nel quale chi medita diventa la cosa meditata: è la 'meditazione con oggetto', si medita su qualcosa trasformandosi in questa cosa. È superfluo dire che ogni gestaltista conosce bene l'indicazione "diventa quella cosa, trasformati in essa", "sii l'oggetto del sogno", "sii il tuo tono di voce"; ma anche in questo caso l'esercizio sistematico della capacità di rimanere in meditazione implica un ovvio completamento.

È qualcosa che si avvicina non solo alla meditazione ma anche al dramma, al teatro; e così arriviamo a un altro aspetto limitrofo alla Gestalt, quello espressivo, che alcuni hanno coltivato già dai tempi di Perls.

Ho partecipato a varie lezioni di pittura con lui, e ovviamente non si trattava di una pittura per pittori (sebbene per un po' Perls aspirasse a diventarlo), ma per cercatori; una pittura centrata non tanto sul prodotto artistico quanto sulla coltivazione della spontaneità. Ciò che contava era lasciare che il pennello 'si esprimesse', che la mano seguisse il proprio impulso, rispondendo così a qualcosa che andava oltre il controllo quotidiano esercitato sui nostri atti. Nel nostro programma quest'elemento espressivo sarà rappresentato non solo in ambito plastico ma anche in quello della voce e dell'espressione musicale, e soprattutto nel dramma. Anche in questo caso, nella formazione dei gestaltisti attuali, ho voluto avvicinarli alla condizione della persona che creò la Gestalt. Perls ebbe anche una formazione come attore e questo traspariva chiaramente nel suo lavoro, soprattutto negli ultimi anni, al punto che i suoi vecchi soci, quelli della scuola di New York che si rivoltarono contro di lui dopo la sua morte, arrivarono a dire che aveva tradito lo spirito della Gestalt diventando un regista teatrale. Questo perché nell'ultima epoca della sua vita integrò maggiormente l'elemento teatrale, presente nella sua esperienza da quando aveva lavorato con il celebre Max Reinhardt. A volte passano molti anni nella vita di una persona prima che vi convergano tutti gli elementi formativi che in periodo di minore maturità rimangono come dei compartimenti separati.

Esploreremo dunque diversi territori affini alla Gestalt: quello analitico, meditativo ed espressivo. La vera e propria Gestalt non sarà molto presente in questo primo anno, ma diverrà consistente nel secondo modulo del programma e nel terzo si porrà molta attenzione alla supervisione della pratica terapeutica.

Un'altra area confinante con la Gestalt e con qualsiasi terapia che pretenda di essere olistica e integrativa è quella corporea. Il mondo del corpo è solo in apparenza tale. Negli anni settanta dovetti presentare Moshe Feldenkrais quando, da me invitato, fece la sua prima apparizione a Berkeley. Parlando di questo notevole innovatore, fondatore di una scuola che ora è famosa nel mondo ma che allora era nota quasi solo in Israele, lo presentai al pubblico come uno dei grandi geni nel campo delle 'terapie corporee' o *bodywork*, come si dice in inglese. Egli però protestò dicendo: "Non mi considero uno che lavora con il corpo, ma con la mente". A ragione, aggiungo oggi. Di fatto molti di quelli che lavorano sul corpo lavorano sulla psiche e sullo spirito e vi è una stretta relazione tra le terapie corporee e l'attenzione, tanto da poter essere considerate un'estensione della meditazione; e spesso si orientano verso la spontaneità espressiva, cosa che difficilmente possiamo separare dalla pratica terapeutica a livello emozionale.

Verranno pertanto incluse attività legate al mondo delle terapie corporee in ognuno dei tre livelli del nostro programma: la ginnastica espressiva associata alla scuola di Rio Abierto, rappresentata da Graciela Figueroa; l'educazione all'attenzione sul movimento introdotta da Feldenkrais e un lavoro di consapevolezza del corpo a riposo che deriva dalle influenze combinate dello yoga e dell'eutonia di Gerda Alexander. Particolarmente rilevanti per il lavoro strettamente psicoterapeutico saranno le esperienze del secondo e terzo anno attraverso l'uso della respirazione nell'induzione di esperienze regressive profonde, grazie alla sintesi che Cherif Chalakani e Ilse Kretzschmar hanno elaborato tra la tecnica di *rebirthing* di Leonard Orr e quella di respirazione ologica di Stanislav Grof, centrata sulle 'matrici perinatali di base'.

Vi è poi un'altra serie di attività vicina alla Gestalt che si potrebbe considerare parte della meditazione, anche se non si chiama così, e che non viene sufficientemente enfatizzata nell'attuale mondo della terapia: coltivare l'attenzione nella vita quotidiana. Quando si parla del 'lavoro su di sé' giorno per giorno e momento dopo momento, uno degli elementi più importanti, ben oltre l'ambito interpersonale, è quello di vivere il più consapevolmente possibile, e in questo sforzo di rimanere consapevoli acquista sempre più importanza l'attenzione alle cose di questo mondo, incominciando proprio dall'attenzione al corpo, sul quale si può lavorare in forma relativamente specializzata, per esempio con l'eutonia, la ginnastica espressiva, il metodo Feldenkrais o la bioenergetica. Tuttavia vi è un aspetto che è stato coltivato tradizionalmente nelle scuole spirituali del passato, come il sufismo e il buddhismo, ed è 'l'essere presenti' nel quotidiano, con lo sviluppo di una continuità nell'attenzione attraverso le attività pratiche della vita. Mi sembra infatti che più ci risvegliamo al senso della vita più assaporiamo quanto sia vero che, come dicevano gli antichi, *ars longa, vita brevis*.⁵ E apprezziamo sempre di più l'idea che convenga approfittare di tutte le situazioni della vita per il nostro progresso evolutivo. Per quanto riguarda l'attenzione alla vita quotidiana, i compiti possono essere molteplici, ma la cosa più importante è abituarsi a metterli in pratica. Come notava Ouspensky, dobbiamo abituarci a guardare lontano e coltivare il desiderio di fare un lavoro non perché assistiamo a un corso o a un'esperienza guidati o motivati dalla sofferenza ma, quasi come una seconda natura, volendo essere testimoni della propria vita.

⁵ "La vita è breve, l'arte è lunga", aforisma citato da Seneca nel suo *De brevitate vitae*, ma già del medico Ippocrate di Coo: in tutte le arti, la vita di un uomo è insufficiente per raggiungere la perfezione. [N. d. T.]

Per farlo bisogna cominciare a essere testimoni dei propri piedi o delle mani o dell'espressione del viso, cose non così sottili come le emozioni o i pensieri. Un gruppo come questo, in una situazione residenziale, è ideale per coltivare almeno in via sperimentale un atteggiamento di lavoro intensivo come quello che sto descrivendo, non solo durante le riunioni formali ma cercando di ottimizzare la propria coscienza durante le ore di veglia. Forse ora potrà sembrare ambiziosa l'idea di lavorare anche durante il sonno, ma più avanti sarà possibile aspirare anche a questo: non dimenticarsi dell'attenzione anche mentre si sogna.

Rimane ancora un elemento nel nostro programma, che possiamo chiamare 'comportamentale' visto che implica l'esplorazione personale della trasformazione del proprio comportamento e la sperimentazione della messa in discussione sistematica dei propri schemi di riferimento cognitivi. Si è detto più volte che la Gestalt è un ibrido di autoconoscenza e modificazione della condotta. Il lavoro che si appoggia sull'eneagramma contiene entrambe queste dimensioni. Si applica la conoscenza degli enneatipi all'autoconoscenza, come una mappa che servirà da punto di riferimento per l'osservazione ma verrà usata anche come punto di appoggio per sviluppare condotte alternative a quelle abituali. In questo modo si può modificare il comportamento a quel livello più sottile e generalizzato che costituisce il nucleo cognitivo ed emozionale della nostra personalità. Così, senza avere l'ambizione di fare una revisione dei contributi del comportamentismo, applicheremo qualcosa del suo arsenale pratico come complemento di un nucleo di conoscenze più antico e alla luce di una cornice teorica alternativa.

Infine, l'elemento gruppo: tutta la terapia integrativa si appoggia fortemente sull'incontro. Vi saranno di fatto poche occasioni formali d'incontro, ma l'insieme della nostra attività sarà impregnato dall'idea di una 'retribalizzazione guaritrice'. La nevrosi si mantiene non solo a spese dell'oscurità, di un non sapere o non voler sapere o ancora di un nascondere a se stessi, ma si perpetua anche attraverso la rottura del gruppo e del senso della comunità, la lacerazione degli affetti e la perdita del senso di fratellanza con i nostri simili. I gruppi, oltre a costituire delle situazioni nelle quali molte persone lavorano insieme, sono anche situazioni in cui si genera un 'fattore' o 'energia di gruppo' che conferisce un'altra dimensione alle cose e implica un elemento di contagio, ed è un fattore che i partecipanti invocano nella misura in cui mettono qualcosa di proprio. Quanto più la persona si propone nel gruppo non come un individuo isolato, in una relazione univoca con chi insegna, ma adottando un certo spirito di comunità, tanto più questo

fattore di gruppo le risponderà. Che cosa significa adottare uno spirito di comunità? Credo si riduca essenzialmente a due aspetti. Il primo è un atteggiamento di trasparenza, ovvero una disposizione a 'denudarsi' nel gruppo. Ovviamente questo non può non accadere in una sessione di Gestalt, ma in questo caso mi riferisco principalmente alla comunicazione che si fa in altre situazioni, soprattutto quelle in cui si condividono le esperienze, dopo gli esercizi in piccoli gruppi. Quando una persona è disposta a mantenere nella situazione di gruppo la stessa autenticità che ha nella situazione individuale, questo atto di 'denudarsi', di assumersi il rischio, questa capacità di mostrarsi (nonostante il gruppo implichi una tentazione di mascheramento sociale), questo fattore di trasparenza di gruppo produce come risposta una sorta di effetto di amplificazione della sua coscienza. L'altro aspetto è una specie di patto, che potrebbe essere descritto dicendo che, nella lotta contro l'ego, la piccola mente limitata, possiamo stabilire un'alleanza provvisoria per inibire il grado di distruttività e di manipolazione che normalmente manifestiamo con la gente. Di solito ci comportiamo come se nel mondo un certo grado di manipolazione ci sembrasse indispensabile per la vita e la sopravvivenza. Può essere che fra di voi ci siano persone molto cristiane o che, ispirate da qualsiasi altra tradizione o ideologia, sostengono che bisogna essere veri, che non bisogna mentire o causare danno. Ma nonostante i dieci comandamenti e altre norme, esiste nella società un livello elevato di danno e manipolazione. Credo che un gruppo come il nostro possa trarre beneficio nell'esplorare una specie di 'fratellanza' transitoria. Propongo allora che durante i giorni del programma cerchiamo di mentire meno, di manipolare meno e di arrecare meno danno ai compagni che sono con noi in questa impresa. Sono convinto che un atteggiamento del genere serva moltissimo, poiché crea una sorta di corpo psichico collettivo, sebbene transitorio, che potenzia l'attività dell'individuo. Vi sarà dunque un forte fattore di 'dinamica di gruppo', sebbene non vi sia esplicitamente nel curriculum qualcosa che si chiami 'incontro' o 'dinamica di gruppo'. Questo aspetto si troverà piuttosto negli interstizi di tutto il resto.

Un altro elemento onnipresente, anche se in dosi omeopatiche, sarà un insegnamento teorico di tipo integrativo. Non vi saranno sessioni teoriche vere e proprie, eccezion fatta per alcuni elementi di buddhismo che costituiscono il contesto appropriato per la meditazione e alcuni elementi di protoanalisi, ma verrà qua e là segnalato come una cosa stia in relazione con un'altra. Alcuni anni fa sono stato professore di religione comparata e per tutta la vita sono stato un ricercatore assetato di molte fonti, cose che hanno contribuito a fare di me un integratore.

Immagino dunque che nel corso della nostra attività si svilupperà una comprensione implicita di come a livello esperienziale convergano idee e tecniche distinte. Credo che uno dei miei contributi personali sia quello di saper condensare in poche parole delle intuizioni che hanno a che fare con l'integrazione della conoscenza psico-spirituale. Perciò, così come non ci sarà una vera e propria 'dinamica di gruppo' nel curriculum, non ci sarà neanche una particolare teoria, nemmeno quella 'metodologia comparata dei cammini di sviluppo' che propongo in *La unica búsqueda*.⁶ Vi sarà invece 'un profumo trans-sistemico' e la comunicazione di una comprensione sintetica rispetto a 'come stanno le cose', che è la condizione di noi tutti: la nostra situazione umana, che da un lato tocca la psicologia e dall'altra tutte le tradizioni spirituali.

Voglio concludere menzionando un'attività che occuperà una considerevole quantità di tempo: lo scrivere. Infatti molte attività, specialmente il processo Fischer-Hoffman, coinvolgeranno la scrittura. E oltre alle raccomandazioni o al compito di scrivere su questo o quello, vi invito a tenere un diario e a porre attenzione ai sogni. Non vi sarà nessuna attività specifica orientata ai sogni quest'anno, perciò voglio raccomandare di tenere un diario dei sogni, che sarà complemento al resto. Il solo fatto di scrivere i sogni senza fare altro sarà un modo per entrare spontaneamente in contatto con ciò che vogliono dire.

Essendo una presentazione informale tenuta durante l'apertura del primo ciclo del programma SAT, non ho voluto sovraccaricare il mio auditorio con dettagli sul programma di formazione di Gestalt in quanto tale, che non si limita a offrire esperienze di partecipazione a gruppi guidati da un ampio spettro di terapeuti (nel secondo anno) e nemmeno alla supervisione delle sedute terapeutiche quotidiane tra i partecipanti (nel terzo anno), ma comprende elementi di formazione pratica di quelle capacità terapeutiche che si potrebbero definire universali: saper ascoltare, rispecchiare, domandare, interrompere o non interrompere, sfidare e soprattutto essere presenti.

Senza voler entrare troppo nel merito, cito lo sviluppo di queste capacità interpersonali per suggerire che anche in questo aspetto della formazione del gestaltista si può pensare a un'amplificazione e a un arricchimento della situazione classica di apprendimento.

Concluderò dicendo che mi gratificherebbe molto (anche se non lo avevo mai pensato prima) che queste idee potessero servire non solo a coloro che già lavorano con la relazione d'aiuto, ma anche ad altri, con un'influenza benefica sugli attuali centri di formazione. È certo che sulla vitalità del

⁶ Naranjo, C., *La unica búsqueda*, Editorial Siro, Málaga 1989-1994

SAT hanno inciso molti fattori provvidenziali, tra i quali la sintesi delle mie diverse formazioni e la generosa collaborazione di eccellenti colleghi, ma non credo che la validità del curriculum sia condizionata da un determinato gruppo di persone: è invece fondamentale la qualità dei docenti nelle loro specialità e la loro buona azione coordinata.

POST SCRIPTUM

Da quando ho scritto questo testo nei primi anni novanta, i programmi SAT in Spagna continuano e si stanno realizzando anche in molti altri paesi. Si sono evoluti diventando sempre più brevi ed efficaci, arrivando a tre moduli di dieci giorni ciascuno e a uno di cinque. Sebbene tra i partecipanti continui a esserci una proporzione notevole di gestaltisti, vi partecipano anche molti professori e maestri e ho aperto la porta anche a coloro che stanno semplicemente 'cercando', senza un particolare interesse per la formazione professionale.

Oggi non sempre si parla di SAT nei termini di un programma destinato specificamente alla formazione di gestaltisti. Molti di coloro che lo portano a termine lo chiamano 'psicoterapia integrativa' e in occasione dell'omaggio che mi è stato tributato dagli psicologi cileni nell'Università del Cile qualche anno fa, ho descritto il SAT come "un programma transpersonale e integrativo per la formazione di agenti del cambiamento".

Ultimamente il programma SAT si applica alla formazione specifica degli educatori e, se non mi sbaglio pensando che sia un fattore potenziale chiave per la trasformazione radicale dell'educazione, necessaria per la formazione della società, si può dire che parte del merito vada attribuito alla Gestalt spagnola che lo ha accolto e 'incubato'.