

## **Spiritualità e psicoterapia della Gestalt**

Antonio Ferrara

*Publicato in: Informazione Psicologia Psicoterapia Psichiatria, n.34-35,1998*

***“La consapevolezza, può essere considerata la via principale per il cambiamento, principio fondante per la guarigione gestaltica e principio guida dell'insegnamento buddhista.”***

D: Nella tradizione della psicoterapia della Gestalt è abbastanza diffuso l'utilizzo di tecniche meditative. Oggi la spiritualità viene sempre più accolta nell'area della psicoterapia e ci sono filoni di ricerca e di pratica clinica che fanno riferimento a tradizioni spirituali. Cosa pensi dei fenomeni di integrazione tra psicoterapia e spiritualità e in particolare quanto credi ci sia di spirituale nella terapia della Gestalt?

R: Il tema è quanto mai complesso e già dicendo spiritualità bisogna intendersi a cosa ci si riferisce. In generale la psicologia, a partire da Freud, ha tenuto un atteggiamento laico se non oppositivo sugli aspetti spirituali della crescita umana. Si è pensato che ciò che è spirituale non è scientifico e quindi non può entrare a far parte delle scienze del comportamento. Ci sono principi di verificabilità e criteri relativi alla ripetibilità dell'applicazione del metodo e ciò che più conta sono necessari risultati misurabili. Per altri versi la spiritualità, intesa soprattutto come religione, venne considerata negativa ai fini della crescita psicologica, in quanto crea dipendenze e limitazioni nell'esperienza di affrancamento dalle autorità psichiche che dominano la personalità. Naturalmente non fu sempre così e ricordiamo quanto Jung invece dette spazio all'elemento spirituale, utilizzando lui stesso il termine “transpersonale”, con il quale oggi si definiscono gli approcci psicologici che allo spirituale fanno riferimento. Fu in particolare il movimento della psicologia Umanistica che negli anni '60 enfatizzò una dimensione psicologica che non si occupasse solo di sofferenza e conflittualità ma che guardasse anche al potenziale di crescita dell'essere umano. Nacque un grosso interesse per le filosofie orientali e in particolare per il buddhismo. Ci si appropriò di modi di vedere e di tecniche che provenivano da un contesto meditativo, creando spesso strane commistioni tra modelli terapeutici e insegnamenti spirituali, dai quali vennero mutuati strumenti tecnici e parziali concezioni sulla vita e l'esistenza. Venivano estrapolati dal contenuto ben più complesso di antiche tradizioni, la cui prospettiva non è mirata soltanto al vivere con maggior pienezza l'esperienza nel qui e ora, come in maniera semplicistica si potrebbe intendere, senza considerazione di sfondi e prospettive. L'obiettivo delle scuole buddhiste è piuttosto il raggiungimento di una dimensione di coscienza dove la sfida è l'affrancamento dalle passioni e dalla visione dualistica della realtà, causa principale di sofferenza e dolore. Si tende al raggiungimento di uno stato di perfezione, l'illuminazione, cioè uno stato nel quale siamo liberi dal ciclo della nascita e della

morte.

D: Quando parli di “vera condizione” suppongo che ti riferisci ad uno stato di coscienza nel quale si sperimenta una forma di esistenza diversa da quella alla quale siamo abituati nel nostro vivere quotidiano, che corrisponde a quella che in altri termini si chiamerebbe la realizzazione suprema.

R: Possiamo parlare di una mente condizionata, la piccola mente, come la chiamano i maestri Zen, che guida la nostra esperienza ordinaria, in contrapposizione allo stato della mente naturale, la mente pura, una dimensione senza limiti, condizione alla quale aspira il praticante. La mente pura è paragonabile allo specchio nel quale tutto si riflette, buono o cattivo, bello o brutto che sia. Continua imperturbato ad esistere e non cambia la sua natura. È lì immutabile, non viene disturbato dalle caratteristiche degli oggetti che riflette. Così è lo stato della mente pura, non viene condizionata dal tipo di esperienze che vengono vissute. Per spirituale si può intendere questo atteggiamento, peculiare dei movimenti ai quali si è maggiormente ispirato il mondo della psicoterapia o anche la visione cristiana nella quale la meta è comunque uno stato di liberazione e di contemplazione del divino, con affrancamento dalla sofferenza per attingere ad una beatitudine suprema. Va detto per inciso che ci sono notevoli differenze tra la tradizione cristiana che ha come riferimento Dio e quindi un ente esterno al quale rivolgersi per la propria salvezza e la visione buddhista, che invece propone la ricerca dell'essere divino in noi, illuminati fin dall'origine. In questo caso l'impegno, piuttosto che la preghiera rivolta ad un ente esterno, è quello di riscoprire, attraverso pratiche meditative e comportamenti coerenti, centrati sul raggiungimento dello stato di natura vuota della mente, quanto in noi vive appannato a causa di ignoranza della condizione naturale. Se questo che ho definito è spirituale, nessuna delle psicoterapie ha tale natura, quindi neanche la Gestalt. Non hanno questa natura perché storicamente nascono con l'obiettivo di soddisfare bisogni relativi all'esistere e all'evolversi secondo le necessità dell'Ego. In pratica lo scopo della psicoterapia è di rendere più vivibile l'esistenza temporale eliminando sintomi dolorosi e blocchi limitanti. Il progetto è contingente a questa esistenza e alle problematiche connesse a necessità e desideri, siano essi di tipo biologico, affettivo o evolutivo. Ovviamente con quello che dico non intendo escludere che la spiritualità possa occuparsi anche del benessere relativo alla vita qui e ora.

Imparare a vivere con pienezza il quotidiano è parte e conseguenza della conoscenza della propria natura.

D: Tuttavia da quanto dici sembra difficile un contatto tra Gestalt e i significati più profondi che vengono dal mondo della spiritualità.

R: Pur stabilendo delle differenze non voglio affermare che la psicoterapia non possa proporsi un progetto di evoluzione più elevato e che in questo progetto non si possano integrare

concezioni che provengono da tradizioni spirituali. Il terapeuta che ha esperienze personali in qualche forma di insegnamento, gioco forza trasmette la sua visione al paziente, anche quando lavora sul sintomo. Voglio portare un esempio. Nel buddhismo si parla molto di attaccamento e della necessità di liberarsi da modalità troppo appassionate di affrontare la vita, il che permette di superare lo stato di sofferenza determinato dalla ricerca di ciò che piace e dal rifiuto di quanto produce dolore. Ora, apprendere a rilassare la mente e ad assumere un atteggiamento di maggiore equidistanza tra le due polarità, quella del piacere e quella della sofferenza, distaccandosi un pochino delle esperienze che viviamo nella vita quotidiana, aiuta a diminuire le tensioni. Ciò che sembra problematico e irrisolvibile diventa affrontabile, perchè si relativizza il valore e l'importanza che la mente egoica attribuisce all'evento, piacevole o doloroso che sia. Questo atteggiamento, tra l'altro difficile da conseguire, viene da pratica e allenamento, ed è perfettamente integrabile in ogni tipo di psicoterapia, a qualsiasi scuola appartenga.

D: In alcune tradizioni viene proposta la “rinuncia” come pratica per facilitare l'affrancamento dal bisogno.

R: A volte può essere utile, ma siamo dotati di corpo e quindi legati a bisogni che caratterizzano la nostra appartenenza alla specie umana. Utilizzare le funzioni dei sensi e le esperienze che la vita ci propone è una strada importante per accrescere la consapevolezza. D'altra parte pur vivendo pienamente il quotidiano si può riconoscere che le nostre necessità e i nostri limiti non sono assoluti, ma relativi ad una condizione temporanea e quindi legati alla legge dell'impermanenza, per la quale ogni fenomeno che ha un principio è destinato a finire. Imparando a guardare alle nostre esperienze con tale attitudine, si guadagna un maggior distacco che permette di allentare un po' l'attaccamento a quel mondo delle passioni che è la causa principale di ogni sofferenza. Quindi l'obiettivo diventa il vivere le esperienze e apprendere a controllarle. Siamo noi a decidere se e quanto coinvolgerci e ad evitare che le passioni ci posseggano e condizionino. Paradossalmente è proprio un atteggiamento di maggior distacco che favorisce pienezza e soddisfazione. Se accetto la possibilità di potermi separare in ogni momento dalle cose, posso godere delle esperienze senza quel fondo di paura che viene dalla eventualità di perdere ciò che ho, sia che si tratti del buon cibo, della mamma, o dell'innamorata. Quindi è ovvio che l'esperienza spirituale agisce sulla sofferenza e cura. Il paradosso è che il cambiamento arriva quando si perde l'intenzione “appassionata” di guarire, di essere felice e si dà spazio anche al dolore, come esperienza inalienabile della vita. In questa ottica si può concepire quello che F. Perls chiamava il paradosso dell'accettazione che è, a mio parere, un punto chiave della terapia della Gestalt. Allora si può dire, come fa C. Naranjo, che terapia e ricerca spirituale sono sulla stessa via, su un continuo, un unico impegno che mira a liberare l'uomo dai grovigli dell'Ego. Le metodologie e le tecniche della moderna psicoterapia sono molto efficaci per acquistare consapevolezza del proprio stato, per

recuperare emozioni perdute, dipanare conflitti e scoprire le ragioni dei comportamenti condizionati e tutto ciò è funzionale a maggiori aperture e a facilitare il contatto con differenti stati di coscienza.

D: Se il terapeuta da clinico si trasforma anche in maestro spirituale, capace di trattare con la patologia e di guidare verso un processo di crescita che ha mete più ambiziose, credo che il connubio diventi davvero complicato.

R: Ritengo che si aprano nuove vie ancora da esplorare, attraverso le quali favorire possibilità integrative così ricche. D'altra parte non penso che il terapeuta debba fare tutto da solo. Già da tempo sono convinto che è molto utile la collaborazione. Oggi le forme di terapia sono tante e molte sono valide. Ognuna guarda ad alcuni aspetti del malessere e della crescita. Ancora non esiste il sistema capace da solo di trattare ogni tipo di problematica e ad ogni livello di gravità. Ci sono terapie più specializzate nel corporeo e altre più sull'emotivo o sul cognitivo, alcune che lavorano sul processo, altre sul contenuto. Ognuna di loro ha un valore e apre orizzonti diversi alla conoscenza di sé. Sono prospettive differenti dalle quali si guarda all'esperienza umana ed è utile che sia così, perché i modi individuali di essere sono molteplici e nella stessa persona convivono innumerevoli stati. Non sono d'accordo con quanti oggi si arroccano nella loro scuola, cercano le matrici pure dell'approccio e credono in questo modo di salvare il modello da inquinamenti esterni. Non c'è nessun modello da salvare, per natura le cose finiscono e si trasformano e i modelli teorici cambiano nel tempo perché cambiano le situazioni, gli uomini; il confronto è fondamentale. È dal confronto che nasce il nuovo, forse meno puro rispetto ai modelli originari, ma sicuramente più vivo e creativo. Io partecipo da anni ad esperienze di lavoro con grandi gruppi, nel modello SAT, dove è prassi che ci siano esperti di varie scuole e tendenze. Ciascuno lavora con il proprio orientamento.

Questo per me significa che anche nel campo della spiritualità ci sono persone capaci di introdurre a certi tipi di conoscenze. Sono maestri riconosciuti e a loro bisogna rivolgersi. Quindi il terapeuta può, curando sintomi e problemi quotidiani indirizzare anche verso la dimensione spirituale, quando si rende conto che la condizione del paziente lo consente. Il malessere può essere affrontato a livelli esistenziali più profondi e si può andare oltre l'obiettivo della guarigione contingente. In realtà le vie sono parallele. Il meditante che evita il contatto con le cose quotidiane e pensa direttamente ad illuminarsi non va molto lontano, non fa i conti con il suo mondo passionale che pure esiste, soltanto non lo guarda. Analogamente chi cerca sempre ulteriori bisogni da soddisfare entra in una trappola senza fine e diventa utile dare un diverso significato alla propria esistenza.

D: Dopo questa premessa mi piacerebbe focalizzare l'attenzione sui rapporti tra spiritualità e Gestalt che è stato argomento della tavola rotonda alla quale tu hai partecipato, durante il Congresso Internazionale della terapia della Gestalt che si è tenuto lo scorso ottobre a Palermo.

R: La psicoterapia della Gestalt tradizionalmente ha dato molta enfasi allo sviluppo

personale del terapeuta e anche se molti gestaltisti oggi rifiutano i discorsi sulla spiritualità, altri praticano la meditazione quotidianamente e anche la insegnano ai loro clienti. Sicuramente ci sono fattori relativi alla tradizione e quindi al periodo storico e ambientale in cui la Gestalt si sviluppò, ma accanto a questi fattori anche un bisogno di andare oltre. Un bisogno che emerge quando dopo anni di esperienza con se stessi e con i pazienti si scoprono, spesso con sgomento, i limiti del processo terapeutico e spesso l'impossibilità di raggiungere solo con questo strumento obiettivi stabili. C'è sempre una nuova valida ragione per star male. Si cerca allora una pacificazione interiore che affranchi da conflitti e frustrazioni. Molti hanno imparato a soddisfare bisogni, da quelli più elementari a quelli più complessi, hanno trovato un compagno, hanno costruito una famiglia, si sono creati una professione, alcuni si sono legati a questi bisogni scoperti o riscoperti, non vogliono più perderli e ne fanno oggetto di appassionato attaccamento. Altri ancora si sono messi alla ricerca di nuove mete, vogliono di più, i bisogni si moltiplicano, ne nascono altri mai concepiti prima, più soldi, più casa, più vacanze, più prestigio e al fondo l'unica, costante insoddisfazione.

Allora emerge il desiderio di dare un senso alla propria vita. Si cerca Dio, un maestro, una via dalla quale ottenere altro, un altro indefinibile, a volte, e si spera che ci sia. Partendo dalla terapia il viaggio si allarga e i confini del crescere hanno orizzonti sempre più ampi.

Io ho scelto di avvicinare le esperienze il più possibile e di sperimentare e far sperimentare anche durante il processo terapeutico, una visione allargata dello sviluppo umano. Invito i pazienti e gli allievi a seminari e incontri anche tenuti da me stesso o da persone esperte di tradizioni spirituali, oppure li indirizzo a maestri riconosciuti, capaci di dare una adeguata trasmissione.

D: Mi sembra che comunque rimanga una certa confusione, soprattutto dal punto di vista metodologico, nella combinazione dei due approcci, psicoterapeutico e transpersonale.

R: Credo che sia vero. Ci possono essere confusioni su diversi livelli e perciò insisto con l'affermare che siamo su un terreno complicato da gestire. Ritengo che la ricerca e lo studio della clinica non debba mai essere perso di vista. Spesso si alimentano illusioni. Quando lavoro con la Psicologia degli Enneatipi, la caratterologia fondata sull'Enneagramma, che pure appartiene ad una tradizione spirituale, metto molto impegno sulla individuazione diagnostica dei tipi psicologici, basata su anni di lavoro e di ricerca rivolta a trovare i punti che accomunano e quelli che differenziano una tipologia dall'altra. La metodologia è scientifica. Ovviamente mi comporto in modo analogo quando come Analista Transazionale studio la struttura del Copione dei miei pazienti e cerco conferme e verifiche. Ma ci sono altri fenomeni che non rispondono ai modelli scientifici conosciuti e non per questo hanno meno valore. D'altro lato le esperienze meditative si diffondono sempre più e non possiamo far finta di ignorarle. Per me ha poco senso discutere se appartengano o no alla tradizione che è statica e si siano integrabili nel suo modello teorico. Il dato è che la psicoterapia sempre più si avvicina le vie spirituali e che molte persone in Gestalt come in altri approcci, le sperimentano e le insegnano. E poi è vero, e questo mi ha sempre colpito della gestalt,

che diversi aspetti della sua filosofia e metodologia hanno punti di somiglianza con tradizioni spirituali e su questo argomento voglio un po' soffermarmi. Preciso subito che non voglio assolutamente proporre che la Gestalt sia una terapia di tipo transpersonale o spirituale. Anzi per molti versi è proprio lontana da una concezione spirituale della vita. Però ho sempre riscontrato una certa assonanza tra alcune intuizioni di Perls e i grandi insegnamenti. Da quanto raccontano di lui le persone che lo contattarono negli ultimi anni della sua vita, fu un uomo non solo geniale ma anche profondo conoscitore dell'animo umano, con una forma di saggezza, a volte non facile da condividere, che tuttavia rendeva l'incontro con lui estremamente significativo. Quali siano stati i suoi maestri ispiratori e quanto fu suo, è difficile dire. In verità alcuni riferimenti li fa chiaramente anche nei suoi libri. Credo che dovette ricevere una grossa influenza dalla cultura orientale negli anni di permanenza in California. L'esperienza di Esalen fu centro di incontro con maestri appartenenti a differenti culture e tradizioni e Perls, come lui stesso racconta, ebbe esperienze di meditazione. Pur apparentemente restio ad entrare in quella cultura e ponendosi addirittura al di sopra quando dichiarava di essere ontologico' e quindi di non aver bisogno di inserirsi in scuole o movimenti, nè di aderire a nuove o vecchie ideologie, di fatto contrariamente a quanto faceva credere e abitualmente si pensa, meditava con regolarità. Le sue esperienze fatte in Israele con LSD, gli avevano aperto la mente e lo avevano introdotto in una sfera di comprensione del pensiero sospeso non comune nelle esperienze terapeutiche. C. Naranjo racconta che chi lo accompagnò in quel viaggio alla ricerca di sé, fu molto colpito dalla capacità di F. Perls di gestire da solo l'esperienza e anche se provava dolore, era il dolore della crescita. Non fu tuttavia soltanto negli ultimi anni che Perls dette un taglio più esistenziale alla terapia della Gestalt. In realtà questa impronta era già abbastanza evidente nelle elaborazioni teoriche che faceva in "Io, fame e aggressività", e quindi all'inizio degli anni quaranta. Il suo linguaggio i concetti espressi, mutuati da Friedlaender relativi alla indifferenza creativa e al "punto zero", indicato come stato da cui origina ogni fenomeno e da cui derivano le contrapposizioni polari, mette in evidenza un'attitudine a leggere la realtà su due dimensioni, quella potenziale e la sua manifestazione dualistica e relativizzata. Questa visione, completamente originale per la psicoterapia, ha molti punti in comune con la filosofia buddista che, come già visto, propone il superamento del dualismo come via per il raggiungimento della saggezza condizione nella quale il realizzato vive in uno stato di integrazione dei fenomeni dai quali non è separato, in un "punto zero", una condizione di equilibrio che rimanda a l'esperienza del vuoto, quello che più tardi lo stesso Perls definì "vuoto fertile", ricco di esperienza quindi, da contrapporre al disperante vuoto nevrotico. Più avanti negli anni elaborò la tecnica del continuo di consapevolezza, che a mio parere rappresenta il culmine filosofico e teorico del approccio gestaltico, sufficiente in sé a produrre cambiamento. Il continuo di consapevolezza è il derivato del procedimento di focalizzazione che già dalla sua prima opera Perls proponeva come metodo e attitudine alternativa alla libera associazione, tanto da chiamare il modello teorico che andava elaborando, terapia della concentrazione. Anche nelle scuole di meditazione si attribuisce particolare rilevanza alla concentrazione, in questo caso come metodo per creare il vuoto mentale.

Nel continuo di consapevolezza ci sono due ingredienti: la concentrazione e l'osservazione dell'esperienza della mente che si presenta attraverso i pensieri, le sensazioni e le emozioni, che attimo dopo attimo entrano nella consapevolezza dell'individuo. Tutto ciò richiama molto da vicino alcune forme della meditazione Vipassana dove la concentrazione che facilita lo stato senza pensieri e quindi la condizione di vuoto, si associa all'osservazione dei movimenti della mente. Lo scopo specifico delle tecniche Vipassana è di produrre lo stato meditativo mentre quello del continuo di consapevolezza gestaltico è di scoprire le interruzioni e i meccanismi di evitamento, ma soprattutto di acquisire consapevolezza del proprio modo di vivere l'esperienza nel qui ed ora. Nelle due visioni, quella terapeutica e quella spirituale, viene adottato uno strumento simile che induce a pensare alla possibilità di mettere su un continuo le due esperienze, quella terapeutica e quella spirituale, un'unica linea che unisce nevrosi e saggezza, l'Ego all'Essenza.

D: Ho sentito generalmente associare la Gestalt allo Zen, invece tu parli, a proposito del continuo di consapevolezza, della tradizione Vipassana.

R: La caratteristica fondamentale del continuo di consapevolezza consiste nel permettersi di focalizzare in maniera non predeterminata e non per catene associative, le esperienze che attimo dopo attimo si presentano alla coscienza. Nello Zen invece si dà molta attenzione alla pratica del vuoto mentale e si tende a quest'esperienza mediante tecniche di concentrazione, ad esempio sul respiro o con altre forme che favoriscano l'assenza di pensiero. Nella meditazione vipassana si dà attenzione anche ai movimenti della mente attraverso l'osservazione libera da valutazione o giudizio. Si osservano il pensiero, la sensazione, lo stato emozionale, e si permette poi che si dissolvano con mente priva di implicazioni e intenzioni e senza ovviamente entrare in spiegazioni o ricerca di significati: quello che si richiede è l'attenzione consapevole. A me sembra che ci sia una grossa affinità con le intenzioni del continuo che è statico, pur essendo gli obiettivi apparentemente lontani.

D: Anche il paradosso gestaltico dell'accettazione sembra più vicino ad una cultura in cui ci si permette di fluire con l'esperienza piuttosto che forzare mediante atti di volontà.

R: Certo, lungi dall'essere un facile stratagemma finalizzato a distrarsi dal dolore e dalla sofferenza, che favorirebbe una visione superficiale e edonistica della vita, appare pienamente in linea con i concetti di non attaccamento e con l'attitudine a lasciar correre l'esperienza nel suo fluire inarrestabile: lo scorrere del fiume della tradizione taoista. Non si può spingere il fiume. Contro l'autotortura della ricerca accanita di cambiamento Perls propone l'accettazione, stare nel dolore così come nel piacere, il fiume scorre e le esperienze si dissolvono. L'opporsi crea maggiore sofferenza. Perls considera terapeutica questa attitudine di non evitamento. In "Io, fame e aggressività", dice che è la mente umana a creare le categorie del bene e del male da cui discendono l'etica e la morale e potremmo aggiungere il mondo delle false virtù che implicano sforzi comportamentali che non rispondono a vissuti interni e quindi non producono effetti reali. Perls insegna nel suo modo ontologico di vivere ed accettare profondamente il limite umano, a perdere le idealizzazioni e a rendersi conto della impermanenza dei fenomeni. Per questa grande attenzione al momento,

all'attimo esistente, Perls veniva chiamato il profeta del "qui e ora" e a lui si ispirano in molti e tra loro il fondatore del Living Theatre, Julian Beck, ad esempio. Nello spettacolo teatrale *Padise Now*, l' "hic et nunc" veniva scandito da attori che si mescolavano al pubblico creando un contagio collettivo. Anche il concetto di qui e ora può essere considerato su due livelli. Si può intendere come un vivere nel presente, in antitesi ad un restare legati al passato o proiettati nel futuro, perché questa attitudine elimina ansia anticipatoria e scorie fobiche, oppure come un essere presente, che nella concezione del tantrismo tibetano, significa entrare senza giudizio di valore e senza considerazioni su ciò che è bene ciò che è male, direttamente e con piena presenza nell'esperienza che si vive. Accogliere i fenomeni della mente così come si presentano, standoci dentro finché non si dissolvono, fino ad integrarli, permette il processo di riconoscimento dello stato puro della mente.

D: Quindi anche in questo caso prassi terapeutica e pratica spirituale sono su un continuo, con diversa profondità di applicazione.

R: Sì, così mi sembra. Un altro aspetto che ricorda le tradizioni spirituali è l'attenzione particolare che la Gestalt dà alla consapevolezza. La consapevolezza diventa la guida per l'azione e il comportamento. Facilita una grande libertà da regole e introiezioni, meccanismi che Perls considerava, a differenza di Freud, come limitanti tout court. Praticandola si acquisisce capacità e responsabilità per le proprie azioni. D'altro lato questo principio, se mal digerito, può diventare un mito senza contenuti e facilitare confusioni sul suo significato. La consapevolezza della persona realizzata permette comprensioni che altri più confusi e con un minore livello di crescita possono non raggiungere. Una superficiale assimilazione delle sue idee innovative dette un iniziale successo alla Gestalt più come fenomeno culturale che come psicoterapia, in quanto rispondeva alle esigenze della nuova cultura anarchica hippy di uscire dagli schemi e dalle limitazioni della società ordinaria. In ogni caso la consapevolezza diventò centrale nel processo terapeutico, coerente con la filosofia dell'autoappoggio. Se opero scelte consapevoli mi sostengo e mi oriento adeguatamente e non ho bisogno di appoggi e riferimenti esterni. Naturalmente ci sono tutti i rischi legati alle idealizzazioni, alla traduzione di i propri bisogni personali in modelli di riferimento generalizzati, in cattive assimilazioni distanze nuove, spesso mal capite o accolte per ribellione e quindi altra polarità non meno limitante rispetto ai ripudiati processi introiettivi. La consapevolezza, insieme alla responsabilità e l'attenzione al presente, divennero centrali nella Gestalt di Claudio Naranjo e sono aspetti fondamentali della crescita spirituale. Nelle Antiche Tradizioni accanto a questi principi, con maggior esattezza, si danno indicazioni concrete su cosa è virtuoso e cosa è semplicemente passionale e quindi condizionato, mentre al contrario non c'è un'etica riconosciuta in Gestalt. Infatti a differenza di altri approcci terapeutici non è organizzato un codice deontologico. L'implicita convinzione che è meglio essere liberi da vincoli codificati perché la natura consapevole conosce la direzione sana, ha una propria saggezza interna. Questo è vero, ma tante volte c'è anche l'illusione di consapevolezza. Spesso la saggezza naturale è così nascosta che è difficile contattarla.

D: Per lo sviluppo della psicoterapia della Gestalt, alcuni pensano che sarebbe stato più utile un maggiore inquadramento teorico e metodologico.



R: È ovvio che la storia della Gestalt non poteva essere diversa da quella che è stata. F. Perls fu un innovatore, e anche se alcuni suoi allievi hanno cercato di diminuirne il valore o addirittura denigrarlo, la verità è che il suo nome entra nella storia della psicoterapia. Ha dato vita ad un movimento di vera potenza creativa ed è soprattutto per il suo impatto, per la sua grande forza e vitalità, per la speciale capacità di stimolare esperienze e vissuti, di risvegliare aree che le altre terapie non toccano, che la Gestalt è stata riconosciuta e apprezzata. Questo ha a che fare sicuramente con una visione allargata della coscienza, che è l'effetto di una ricerca costante di crescita e apprendimento personale, che Perls stimolò e i suoi migliori allievi portarono avanti. Lo sviluppo personale può curare.

D'altro lato il movimento gestaltico è stato caratterizzato come abbiamo visto, da una attitudine anarcoide a cui ha fatto da contraltare, come polarità, un irrigidimento di quanti hanno voluto stabilire, per una sorta di auto proclamazione, cosa è la Gestalt e qual è la vera Gestalt. La mia idea è che non c'è la vera Gestalt e che sui tanti spunti e fermenti che il movimento ha creato ci sono altrettanti filoni possibili di sviluppo. Certo ci sono alcune matrici comuni. Certe attitudini le sentiamo più affini e ci spingono a dire: “a questo signore mi sento più vicino che ha un rogersiano perché si pone in maniera più direttiva, come me, oppure perché si occupa delle interruzioni del fluire della consapevolezza, perché propone più spesso di altri un contatto oculare, perché lavora con il ciclo di contatto e però non lo seguo più quando parla di ‘nuclei cognitivi’, che c'entra con la Gestalt”. Qui non sono più d'accordo. Il fatto che ogni terapia si sia specializzata in un'area, cognitiva, emozionale, del profondo, del processo o del fenomeno, non significa che tutte le altre non abbiano un loro valore e che per taluni aspetti non possano essere integrate in maniera coerente. Se chiedo al paziente “cosa provi” e lui mi risponde “tristezza”, posso integrarlo su come la sente, come la vive o come faceva Perls posso invitarlo a descriverla o anche a identificarsi nella sua emozione, oppure cogliere un altro aspetto della organizzazione e psicologica e chiedere: “quali pensieri sostengono la tua tristezza?”. Sto lavorando ad un livello cognitivo e questo va bene anche per un approccio gestaltico, per il fatto che emozioni e pensieri sono entrambi presenti in un blocco o in una Gestalt fissa, così come nel fluire sano della coscienza.

D: Per quanto riguarda la consapevolezza?

R: La consapevolezza, può essere considerata la via principale per il cambiamento, principio fondante per la guarigione che è statica e principio guida dell'insegnamento buddista. Frasi sulla consapevolezza e conseguente ad una profonda fiducia nelle capacità di sviluppo e nelle responsabilità personali. Il gestaltista ha grande fede nella natura dell'uomo, in sé pienamente adeguata ad affrontare il processo di crescita, fino a teorizzare la autoregolazione organismica, una forma di saggezza che se ascoltata, da sola e per sua natura, indica la via per la piena soddisfazione e la salute mentale.

Vorrei trattare un ultimo punto. Ho sentito recentemente alcuni disfattisti svalutare la concezione “io-tu”, che Perls mutuò da Buber. Non sono d'accordo, soprattutto per il significato che l'io-tu assume in termini sociali. Il terapeuta nella sua formazione e il paziente per il proprio cambiamento,

non possono prescindere da questo valore: riconoscere l'altro che mi sta di fronte, al di là dei suoi limiti e delle sue patologie come essere con potenziale pari al mio, imbrigliato nelle trappole egoiche al pari di me. La comprensione dell'altro fino al contatto con la sua natura più profonda e lo stare insieme come io-tu, come essenza con essenza, costituiscono una via importante per alimentare la solidarietà umana. Oggi la psicoterapia si rivolge sempre più ai grandi gruppi, al sociale e non si può prescindere, in questa apertura, dall'incontro con l'altro. Tutte le scuole di terapia sono concordi nel ritenere che elemento fondante per una buona riuscita del trattamento è l'alleanza terapeutica. Molto di questo processo relazionale si elabora attraverso i fenomeni di transfert e controtransfert e molto, a mio parere, cresce e si alimenta nella relazione io-tu, attraverso la comprensione e la compassione. Per concludere, nonostante la Gestalt appaia così vicina ai metodi e ai modelli della tradizione spirituale, Perls non voleva una Gestalt transpersonale. Da quello che raccontano i suoi allievi diretti era molto radicato alle cose terrene e al mondo delle sensazioni. Ma il suo essere profondamente se stesso gli dava una saggezza concreta che proveniva dal calarsi interamente nelle esperienze che viveva e nelle sue passioni, attitudine che se da un lato crea conflitti e sofferenza dall'altro porta ad una profonda conoscenza di sé. Ha lasciato un'eredità implicita, non dichiarata, apparentemente da lui stesso osteggiata, una eredità che hanno raccolto gli allievi più diretti, primo tra tutti Claudio Naranjo, che ha aperto un filone importante di ricerca: l'interesse per il mondo delle tradizioni spirituali, verso il quale gestaltisti della seconda e terza generazione hanno sentito inclinazione e si sono diretti. L'apertura della Gestalt verso spazi più ampi della mente e della coscienza è stato per me il messaggio speciale rispetto ad altri modelli più organizzati e più facilmente comprensibili e praticabili. La terapia della Gestalt è molto difficile, perché ha una sua naturale propensione al completamento. Per l'uomo che cresce verrà il momento in cui apprendere a soddisfare i bisogni di sopravvivenza, d'amore, di evoluzione, di riconoscimento, non sarà più sufficiente, vorrà altri valori, valori spirituali. La Gestalt è già per sua natura su questa via.