

Terapia della Gestalt: principi, prismi e prospettive

Robert Resnick intervistato da Malcom Parlett

(Trad. It. Dr. Raffaele Frisone)

Mi piacerebbe cominciare parlando di come definisci te stesso un terapeuta della Gestalt. Cos'è l'essenza della Gestalt per te.

Ci sono tre principi basilari (come coordinate tra loro correlate) che rappresentano le fondamenta della definizione di Gestalt Therapy. Ogni terapia che ha queste fondamenta essenziali è vicina al confine con la Gestalt Therapy. Per contro, ogni terapia che non comprende questi elementi non la considero Gestalt Therapy, al di là della sua sofisticata teorizzazione o della sua efficacia. Questi punti che segnano il confine sono: la *teoria del campo*, la *fenomenologia*, e la *relazione dialogica*.

Teoria del campo, Fenomenologia, e Relazione Dialogica

Teoria del campo: innanzitutto la Gestalt Therapy è basata teoricamente sul concetto di campo. Ciò che è primario è il riconoscere che ogni cosa è parte del campo, così come lo è la costante consapevolezza dello sfondo. Il campo cui mi riferisco è un campo denso di correlazioni, in costante movimento, storico e con un andamento progressivo, in divenire. Il campo è il sistema più grande, è prevalentemente privo di confini e, importante, include la sua stessa storia.

Ogni parte del campo su cui ci focalizziamo, è una sottoparte di un campo più grande (o un campo dentro un campo). Quindi un "sistema", ad ogni livello, - ad es. biochimico, cellulare individuale, di coppia, familiare, di organizzazione, comunità, nazione, pianeta, cosmo, ecc. - è semplicemente un sottoinsieme del campo intero, ma che si evidenzia in un dato momento. La correlazione tra le varie parti e l'effetto che hanno le une sulle altre, dimostra che il campo è un flusso permanente, costantemente relazionale, costantemente in divenire.

Questa è essenzialmente la visione del mondo della Gestalt Therapy, un punto di vista molto diverso da quello della terapia da cui si è evoluta - la psicoanalisi. Il primo libro di Gestalt Therapy (chiamata al tempo Terapia della concentrazione), *L'io la fame e l'aggressività*, era sottotitolato "*Una revisione delle Teorie di Freud*". Questo libro era principalmente una revisione delle teorie freudiane del trattamento, non necessariamente della sua teoria sullo sviluppo della personalità. Le radici della Gestalt sono nella psicoanalisi: prevalentemente sullo sviluppo della personalità, e meno per ciò che la riguarda come approccio al trattamento. Il grande spostamento paradigmatico dalla psicoanalisi alla terapia della Gestalt fu l'allontanarsi dal modello causale Aristotelico del 19° secolo - che era lineare o meccanicistico - per un modello di trattamento basato invece sulla teoria del campo. In questo modello ogni cosa è relazionale, immersa in un flusso, correlata e in progresso.

Uno dei contributi più importanti di Fritz Perls è stato il riconoscere che ogni organismo vivente, comprese ovviamente le persone, non può essere compreso considerando unicamente l'organismo; l'organismo *deve* essere visto nel suo ambiente, nel suo contesto, come parte del campo. Le interazioni degli organismi con il loro campi, più grandi o più piccoli, sono essenziali per la comprensione di cosa un organismo è, e di come è. Questo punto di vista è centrale per la comprensione della Gestalt Therapy. Questo determina inoltre, per estensione, quali altri domini o ambiti della teoria dello sviluppo o della teoria del trattamento possono essere assimilati nella Gestalt Therapy, e quali non possono esserlo. Questa prospettiva olistica ed integrata esclude però eclettiche "aggiunte" che siano al di fuori della comprensione di questa basilare visione del mondo.

Fenomenologia: il secondo processo basilare che ritengo importante in Gestalt Therapy è la fenomenologia, in due forme. Una è il genuino interesse e profondo rispetto per l'esperienza dell'individuo o la sua condizione fenomenologica: come ognuno di noi vede il mondo, come ognuno di noi contribuisce a creare la sua propria esperienza, come noi contribuiamo ad

organizzare il nostro mondo e noi stessi e come creiamo i nostri significati interni. Un sottoinsieme del campo soggettivo di una persona include il suo campo fenomenologico.

Il significato è nella relazione tra la figura e lo sfondo; non è nella figura e non è nello sfondo, è nella relazione tra i due. Come le persone scelgono, organizzano, e contribuiscono alla costruzione di cosa diventa per loro in figura e cosa va sullo sfondo, è fondamentale. Questo è ciò che crea la loro realtà fenomenologica in ogni momento, e ciò che contribuisce a determinare come vivono la loro vita costantemente.

Le modalità con cui lo sfondo esercita la sua influenza in modo ricorrente e immutabile (in altre parole senza un contesto), sono ciò che noi chiamiamo gestalt "fisse", le matrici, e queste determinano il carattere. Il carattere a sua volta influenza la creazione di cosa emerge in figura e la relazione tra la figura e lo sfondo, e di conseguenza incide profondamente sul significato. Il carattere è una cornice fissa di ciò che una volta era una risposta adattiva e generalmente sana, e che adesso si rivela fuori contesto, anacronistica e obsoleta. Le modalità cristallizzate di organizzazione che costituiscono il "carattere" sono basate sulla storia di quel determinato campo, e influenzano fortemente le realtà fenomenologiche create.

È fondamentale, e altrettanto rivoluzionario, notare che le teorie psicoterapeutiche e dello sviluppo non sono esenti da questo processo. *La teoria può essere vista come l'equivalente di un "carattere".* Le idee, i concetti e le organizzazioni possono anch'esse divenire cristallizzate.

Ti ho sentito riferirti a questo come a una "formula fenomenologica congelata"

Sì; parlando di individui, in un certo momento della vita le "formule" sono state utili alle persone per sopravvivere, e sono state salutari. La sopravvivenza è il primo tipo di impegno di ogni organismo e specie vivente. Senza la sopravvivenza, ogni altra cosa è superflua o semplicemente una nota in calce al testo. In ogni caso quando queste modalità di organizzazione diventano abituali o vengono considerate ricette di vita, queste diventano "prismi" virtuali che rifrangono, e in un'accezione più ampia creano, il senso esistenziale di una persona. Da questo la famigerata affermazione di Perls (sebbene poco gentile) : "Non sei altro che un insieme di risposte vecchie".

Il secondo importante aspetto della fenomenologia, che è fondamentale per il terapeuta della Gestalt, è noto come *metodo fenomenologico*. E' un modo per imparare nuovamente ad ascoltare tenendo fuori quanto più possibile le nostre credenze, valori, teorie, interpretazioni, "conoscenze", ecc., in modo da essere toccati in maniera pura dal *nomena*, l'esperienza vergine; è inoltre un modo per essere capaci di descrivere piuttosto che spiegare, e per attribuire ad ogni osservazione un uguale valore.

Il metodo fenomenologico è quindi un tentativo di neutralizzare il personale prisma rifrangente del terapeuta, così come i prismi presi da altri, qualche volta elevati rispettivamente a livello di teorie e di teorici.

Di frequente lavoro con uno dei miei co-terapeuti preferiti – un intelligente alieno recentemente atterrato da Marte che non ha nessuno dei pregiudizi terrestri. Il marziano è colpito da qualunque cosa accade, da ciò che realmente sta succedendo. Lui non va ad assumere, interpretare o ad ascrivere significati secondari a ciò che è in figura per il paziente, e a finire così a costruire significati che possono essere realmente alieni alla realtà del paziente. Sfortunatamente sono troppo pochi i terapeuti che seguono le orme del mio marziano. La maggior parte dei significati derivati del terapeuta per il paziente, hanno un inquietante somiglianza o con la situazione propria del terapeuta, oppure con la sua teoria dei prismi preferita. Come dice Perls, "ogni teoria è proiezione".

Sebbene la situazione terapeutica è chiaramente co-creata, e una persona ha un effetto sull'altra, non è né il terapeuta né il cliente ad avere la vera traccia della "realtà". Le realtà sono *organizzate e costruite fenomenologicamente, non sono scoperte*. Questi processi di costruzione sono le sfere d'azione della psicoterapia in generale, e della *Gestalt Therapy in particolare*.

La relazione dialogica: La terza ed ultima, tra gli elementi fondamentali della Gestalt Therapy, è la relazione dialogica. Questa consiste fondamentalmente nell'incontro aperto di due fenomenologie, quella del cliente e quella del terapeuta. La vera relazione dialogica, nel

senso esistenziale dell' "Io-Tu" di Buber, richiede tre aspetti. Che il terapeuta dimostri *presenza*, il che significa che l'esperienza propria del terapeuta e la sua fenomenologia siano disponibili. A questo segue il concetto di *inclusione*, cioè che il terapeuta include se stesso nell'esperienza e nella fenomenologia del paziente. Terzo punto è *l'impegno al dialogo*, ovvero la disponibilità alla magia che può emergere dall'incontro con un altro essere umano.

I terapeuti con una mentalità dialogica scelgono quanto e cosa mostrare di sé, secondo quanto credono questo possa agevolare o ostacolare il contatto. Prenderanno nota della forza e durata delle relazioni e a cosa questa può portare, così come del loro giudizio sulle abilità del cliente, sulle sue fragilità, sulla sua capacità di resilienza e sulla sua forza. Tutto ciò non è soltanto "condividere tutto equamente"; c'è infatti bisogno da una parte di un giudizio clinico da parte del terapeuta; dall'altra non è un rapporto equo nel senso che non stiamo parlando della terapia del terapeuta, ma della terapia del cliente.

La fenomenologia del terapeuta è quindi condivisa per tre ragioni: primo, per incrementare le possibilità di contatto; secondo, per fare in modo che il paziente abbia la possibilità di ascoltare e vedere un "altro" (facendo il modo che non sia distratto dal suo sfondo che potrebbe non essere espresso); e terzo come rispecchiamento nel terapeuta che dichiara quale sia realmente la sua esperienza e che mostra il suo modo di condividerla.

I criteri della Gestalt Therapy

Voglio sottolineare che *ogni* approccio terapeutico, ogni metodologia, o intervento, che non violi le *istanze teoriche del campo, fenomenologiche e dialogiche*, può essere incluso all'interno dei confini della Gestalt Therapy. Altri tipi di approccio che non siano basati su questi principi, possono essere utili e validi, ma non sono Gestalt Therapy. Questo non vuol dire che la Gestalt Therapy sia la più importante impresa nel mondo. Ci sono volte in cui la psicoterapia stessa non è importante, e ci sono questioni a volte più importanti della Gestalt Therapy di per sé.

Quanto pensi che la Gestalt Therapy, così come praticata attualmente nel mondo, rispetti questi criteri?

Credo che lo faccia molto. Stiamo vincendo, credo, la battaglia per non fare alcuni di quegli errori ed abusi degli anni 60, quando la Gestalt Therapy era confusa con gli incontri di gruppo, basati sulla frustrazione, con confronti duri, leader carismatici e catartici - persone che non erano state formate molto bene e che dichiaravano di stare facendo Gestalt Therapy, che essi stessi erroneamente e utilitaristicamente definivano come "fare qualunque cosa senti ...". I peggiori, in questo senso, hanno distorto la Gestalt Therapy facendone essenzialmente una licenza ad uccidere: potevano fare qualunque cosa volessero perché lo sentivano. La loro giustificazione teorica risiedeva in alcuni slogan di Fritz Perls alienati dal loro contesto: "Lascia la tua mente e vai sui tuoi sensi", oppure "Io faccio la mia cosa tu fa' la tua", oppure "L'intelletto è la puttana dell'intelligenza...". Questo divenne una licenza per la psicopatia, se non esattamente licenza di uccidere: poter fare qualunque cosa essi volessero. Sfortunatamente, un certo numero di queste persone - dato che creavano risonanza - raggiunse una discreta fama, sebbene normalmente di breve durata. C'era qualcosa riguardo l'elemento catartico, e riguardo questi fuochi d'artificio e questa durezza, dove l'espressività emozionale era considerata quasi il raggiungimento del successo terapeutico, che creava quello che per anni ho chiamato "boom-boom" therapy.

Il calore senza luce è di solito una perdita di tempo. Ognuno di noi a volte ha bisogno della abiezione, della catarsi, ma senza consapevolezza, assimilazione ed integrazione, questo di solito è inutile.

È vero che tuttora la Gestalt Therapy è considerevolmente diversa, in alcuni luoghi, da ciò che ho indicato come le basi di ciò che costituisce l'essenza della Gestalt Therapy. Fortunatamente però, conosco anche un buon numero di persone ed organizzazioni che promuovono ed insegnano una legittima, anche se a volte un po' diversa, terapia della Gestalt, e che sono rispettose dei fondamenti teorici basilari. Questi centri, che includono, tra gli altri, l'istituto di

Los Angeles, di Cleveland e il GPTI in Inghilterra, insieme a riviste di Gestalt Therapy - compreso il *British Gestalt Journal* e, spero, il nuovo *Gestalt Review* - stanno tutti fortemente contribuendo in modo globale alla re-introduzione teorica e pratica della Gestalt Therapy contemporanea.

Integrazione psicoterapeutica

C'è un forte dibattito riguardo l'integrazione in psicoterapia. Ovviamente ci sono talmente tanti approcci differenti che alcune persone credono fortemente che alla fine dovremo inevitabilmente unirli, in una generica professione psicoterapeutica. Queste persone vogliono lavorare per questo. Ritieni la Gestalt un approccio che può integrarsi con altri? Puoi essere un gestaltista e contemporaneamente un terapeuta TA, o delle relazioni oggettuali?

Come all'inizio della tua domanda dici: "Vedi la Gestalt come un approccio che può integrarsi con altri?", la mia risposta è un fragoroso "Sì". "Puoi essere un gestaltista e contemporaneamente un terapeuta TA, ...?" ti rispondo un deciso "No".

Io sono un membro speranzoso ed ottimista del SEPI (la Società per l'Esplorazione dell'Integrazione in Psicoterapia). Ritengo veramente l'integrazione della psicoterapia come un importante obiettivo che doveva essere stato raggiunto da tempo. Siamo al punto di essere capaci ad utilizzare di più l'integrazione terapeutica, e abbiamo quindi già segnato un buon inizio. Sfortunatamente, le scuole di psicoterapia sono state a volte più interessate a dimostrare la loro superiorità che a dedicare attenzione alla convergenza di informazioni e prospettive con il mondo terapeutico e con l'esterno. La terapia della Gestalt è estremamente adatta ad essere un crogiolo di integrazione per psicoterapie di tipo diverso. Questo include le moderne forme di psicoanalisi, le teorie dei sistemi (compresi gli approcci post moderni), e gli approcci cognitivo comportamentali; così come le prospettive esterne all'ambito tipicamente psicologico, come la biologia, l'antropologia/sociologia, la linguistica, le dinamiche delle organizzazioni, la cibernetica, ecc.

La Gestalt Therapy, *non solo è disponibile, ma realmente incoraggia l'integrazione*, dal momento che studia il modo in cui tutti noi, nelle nostre differenti maniere, organizziamo e creiamo i significati, *senza un risultato preconcelto*. Non esiste una direzionalità o un contenuto dogmatico: non abbiamo alcuna visione predeterminata di come dovrebbe apparire una persona sana, auto regolata, prescindendo dal suo ambiente.

Il mio assunto quindi è che la Gestalt Therapy, per via dei suoi fondamenti fenomenologici, dialogici e basati sulla teoria del campo, *ha la migliore possibilità di raggiungere una reale integrazione rispetto a tutti gli altri maggiori modelli di psicoterapia*. Come terapeuti della Gestalt ci sforziamo di rimanere consapevoli che ciò che vediamo è funzione delle lenti e dei prismi che stiamo attualmente utilizzando per guardare la realtà, così come tentiamo di ridurre questa influenza considerandola un "freno". Noi come tutti gli altri terapeuti, abbiamo le nostre lenti e i nostri prismi preferiti, e ci auguriamo di non perdere mai la consapevolezza della nostra propria "prismologia". È questa distinzione che mi permette (devo ammettere immodestamente) di poter vedere che la terapia della Gestalt, tra le terapie, ha la miglior possibilità di una reale integrazione; è per via della sua particolare considerazione riguardo al modo in cui il significato è organizzato e sintetizzato all'interno di un campo relativistico.

D'altra parte, "Io faccio la TA e faccio la Gestalt" non è una integrazione. Se hai veramente una visione teorica del campo, un rispetto per la fenomenologia, e credi che nella relazione dialogica ci sono sia "la guarigione attraverso l'incontro" sia le possibilità di accesso al processo di una persona e al modo in cui organizza le sue istanze caratterologiche; allora ci sono molti aspetti di molti differenti approcci terapeutici che puoi trovare utili ed integrativi. Ci sono molti modi integrati per lavorare con la fenomenologia delle persone in maniera dialogica all'interno di un campo, includendo perfino quelle attività come l'ospedalizzazione e la farmacologia. Quindi la Gestalt Therapy è integrabile? Assolutamente, ma solo attraverso veri processi di integrazione, che non sono solamente un collage di toppe tenute insieme. L'eclettismo scavalca gli ambiti di conoscenza e salta le visioni fondamentali del mondo. Decisamente diverso

dall'integrazione. Non puoi portare concetti e strumenti di un dominio all'interno di un altro e chiamare questo un processo integrativo. Non si può far volare un aereo sotto l'acqua.

Riguardo le possibilità di integrazione tra la psicologia del Sé e la Gestalt

Puoi darci un esempio di questa integrazione rispetto ad alcune specifiche terapie?

Sono contento che tu me lo chieda. Supponiamo per esempio che tu stai facendo un lavoro psicoanalitico, e che non ti stai permettendo di essere autenticamente e pienamente nel dialogo relazionale con il paziente, ma piuttosto stai cercando di essere relativamente neutrale e metodico, facendo interpretazioni: in questo caso l'integrazione con la Gestalt Therapy è impossibile.

Alcuni psicologi del Sé suggeriscono allora che mostrarsi parzialmente, da parte del terapeuta, sia appropriato. In ogni caso, se la maggior parte delle tue risposte sono prescritte dalla tua teoria e, per esempio, reagisci con la stessa modalità "empatica" indipendentemente da chi sia il cliente che viene in terapia, beh questa non è una relazione dialogica. Non lo è neanche se sei empatico ma con un'attenzione superficiale a cosa il cliente dice o fa, o con poco riguardo a come ti senti quel giorno, o alla maggior parte delle cose fuori da te o dentro di te. In questi casi la terapia è orientata da formule e non è relazionale, non è fenomenologica e non è dialogica. "Sii empatico" non è essere empatici: esserlo in questa maniera non è realmente essere lì completamente.

Questa presunta presentazione "personale" del terapeuta - e che è maggiormente enfatizzata dagli psicologi del Sé - è una funzione dello "schermo significativo", che costituisce un loro particolare insieme di lenti e prismi teorici. Questo riflette e ci informa su come un terapeuta di questa scuola vede il mondo e come questo terapeuta ha introiettato un modo di essere indipendentemente del contesto. La costante risposta empatica *alla Kohut*, è un tentativo di stabilire e mantenere la "sintonizzazione" con il paziente. Funzionalmente questo richiede la frequente, se non costante, negazione della fenomenologia del terapeuta a favore di quella del paziente, rendendo ogni tipo di reale contatto o dialogo assolutamente impossibile.

Sfortunatamente, la psicologia del Sé, per Heinz Kohut, amplifica ulteriormente la situazione, definendo l'empatia (sebbene in modo idiosincratico) come un metodo soggettivo di raccolta dei dati e di conferma della comprensione cognitiva, e non realmente come una risposta che in natura è principalmente affettiva (ciò che normalmente significa empatia). Certamente nessuno si preoccupa di dire questo ai pazienti, e dato che di solito questi non hanno mai letto né sentito nulla di Kohut, la maggior parte di loro crede che questi terapeuti autenticamente *sentono* empatia verso ciò che loro gli stanno esprimendo. Infatti finiscono spesso per considerare l'empatia del terapeuta come un rinforzo e una approvazione. Quindi Kohut concorda con Humpty Dumpty quando disse: "Quando *io* uso una parola, vuol dire soltanto cosa *io* ho deciso che significhi - niente di più, niente di meno".

In ogni caso la posizione di Kohut è di forte rottura rispetto alla psicoanalisi classica e tradizionale, la quale afferma che il terapeuta non può mostrare nulla della sua esperienza al paziente, che sia una giusta riflessione o no.

Quindi se il terapeuta risponde in modo meccanico, la relazione non può essere dialogica.

Esattamente. Per far sì che ogni relazione sia dialogica, deve esserci un reale incontro di due fenomenologie. Se un terapeuta è solamente "disponibile", in funzione della sua teoria di riferimento e del suo training, a condividere una piccola percentuale della sua propria esperienza, allora per quanto questo indubbiamente sia un punto di rottura dalla psicoanalisi classica, questo non è ancora dialogico e non può essere, peraltro, integrato con la Gestalt Therapy.

Questo tipo di transazione non può essere una relazione dialogica. Piuttosto, si snoda attraverso monologhi sequenziali dove il terapeuta filtra l'esperienza del paziente attraverso lo

sfondo di filtri e prismi (personali e teorici) che ha in quanto terapeuta, e mediante l'idea di essere un "esperto" riguardo l'esperienza del cliente. Le conseguenze e i risultati di questo tipo di lavoro sono molto differenti da ciò che emerge da una prospettiva dialogica orizzontale ed esistenziale, e sono molto più controllabili e prevedibili.

Anche nella Intersoggettività derivante dalla psicologia del Sé, dove è riconosciuta la co-creazione dell'esperienza da parte di entrambi, terapeuta e paziente, (e attribuita all'inconscio di entrambi i protagonisti), è comunque il terapeuta che "sta dietro" in qualità di esperto in un sistema per esperti, e che organizza e costruisce il significato generale per entrambi! (Così torniamo indietro a quando Golde dice a Tevye - in *Fiddler On The Roof* - "Dimmi il tuo sogno e io ti dirò cosa significa!").

La teoria Intersoggettiva ammette che entrambi, terapeuta e paziente, hanno il proprio background ripetitivo e relativamente fisso che organizza i principi, che sono "inconsci". (Ho descritto questo in termini di formule fenomenologiche congelate, e possono anche essere definite Gestalt dal background "fisso", o "schemi" dai seguaci della scuola cognitivo-comportamentale). I teorici dell'approccio intersoggettivo credono che questi processi siano inconsci e che l' "esperto" terapeuta sarà capace di tirarli tutti fuori, sarà capace di trovare LA realtà del paziente. E facendo questo lavoro da esperti si troveranno ad usare probabilmente i principi organizzatori schematici che appartengono al loro orientamento terapeutico - nel nostro caso la psicologia del Sé e la teoria Intersoggettiva. In altre parole, non si può guardare a cosa il paziente ha visto attraverso le sue lenti e a cosa il terapeuta ha visto attraverso le sue, senza ulteriormente usare delle lenti (solitamente elevate nel lessico al rango di teorie); e queste lenti di nuovo rispecchiano il mondo ancora attraverso un altro prisma, distorcendo in tal modo il significato.

La psicologia del Sé e la teoria Intersoggettiva sono carenti in tutti e tre principi di definizione di Gestalt therapy. Non sono basate sulla teoria del campo, non sono fenomenologiche né dialogiche. Per questo non sono integrabili con la Gestalt.

Sebbene all'interno di ogni teoria di una terapia ci siano dei clinici che non seguono i prismi teorici, questi terapeuti, nella loro divergenza dagli imperativi del loro modello, confermano piuttosto che negare l'esistenza di questi prismi. Riassumendo, ogni teoria è nella sua essenza un insieme di lenti, prismi e fondamenti che vengono portati come sfondo nella situazione e influenzano fortemente il significato che ne viene desunto. Heisenberg di sicuro sarebbe d'accordo. Da questo emerge il principio della filosofia della scienza per cui le teorie non sono mai giuste né sbagliate, ma solo utili o inutili.

Riguardo le possibilità di integrazione con gli approcci narrativi

La stessa questione, sebbene da una prospettiva completamente diversa del campo terapeutico, è rilevante negli approcci postmoderni (specialmente quelli narrativi), che stanno assumendo oggi particolare rilievo nella terapia familiare. Questi inquadrano i problemi non come derivati dal passato di una persona, bensì come il risultato di storie (o racconti) che riguardano il passato e a cui la persona si tiene aggrappata. Affermano inoltre che "... la persona non è il problema, il problema è il problema". Lavorano per assistere il paziente nel mobilitare le migliori risorse verso il problema che è attualmente presente. Il "Team di riflessione" del terapeuta (o il terapeuta da solo) essenzialmente riscrive il passato, sottolineando la forza della persona, inculcando suggestioni su ciò che questa persona "probabilmente farà" o "potrebbe fare" nel futuro. Non è molto diverso da un'induzione indiretta e Eriksoniana.

Sebbene questi approcci possano essere piuttosto eleganti, brevi ed efficaci, almeno a livello specificatamente contenutistico sono anche abbastanza manipolativi. Frequentemente usano il ruolo e il potere della capacità riorganizzativa del terapeuta per cambiare il modo in cui i clienti organizzano le loro storie. L'intento dichiarato è quello di cambiare questa particolare organizzazione fenomenologica del cliente verso una che ne enfatizzi la sua forza e la capacità di compiere alcune scelte piuttosto che guardare la patologia e la debolezza. Sfortunatamente, la maggior parte delle volte questo è fatto senza che la persona, o la famiglia, sia messa al

corrente di cosa il team di riflessione sta facendo (malgrado ci sia un inizio di cambiamento rispetto a questa politica).

Sebbene per alcuni aspetti questo intento sia lodevole, affinché un approccio sia integrabile con quello gestaltico, i pazienti dovrebbero essere consapevoli che si sta riorganizzando la loro propria storia; e che l'organizzazione alternativa di *questa e di tutte le altre storie* è possibile e disponibile all'interno del confine della terapia. Senza questo primo livello di consapevolezza (sui contenuti), senza un secondo ordine (quello del processo), e senza il terzo (della consapevolezza di Sé), i pazienti non diventano coscienti del proprio processo fenomenologico ed epistemologico. Questi approcci quindi non sono integrabili con la Gestalt Therapy.

La letteratura dei più tradizionali modelli di terapia sistemico-familiare (ad esempio quella strategica, strutturale, ecc.) risulta abbastanza aperta riguardo i loro assunti, obiettivi, metodologie e tecniche piuttosto statiche, riconoscendo i prismi attivi sullo sfondo portati ad ogni famiglia i quali, certamente, hanno un effetto significativo su ciò che accade. Queste famiglie però sono raramente, se mai lo sono, informate rispetto a queste dimensioni.

La Gestalt therapy, normalmente, non è interessata a decidere quale riorganizzazione (narrativa, sistemica o interpretazione analitica) è "migliore" per la persona, quanto piuttosto a voler facilitare la persona nel divenire consapevole dei processi di fondo attraverso i quali crea i suoi significati, confidando che questo conduca ad una crescita fenomenologica.

Ironicamente, sebbene differiscano su tanti importanti elementi riguardo al modo di vedere il funzionamento umano e la psicoterapia, gli approcci psicoanalitici, sistemici, e postmoderni, sono anche simili tra loro nel fatto di avere lo scopo di cambiare il paziente, organizzando i suoi filtri o gli "schermi significanti" o ciò che io chiamo "prismi", in modo da renderli più concordanti con le proprie rispettive teorie. Questi approcci, di solito, non tentano di far familiarizzare il paziente con i suoi prismi, le sue lenti, la sua organizzazione, il modo in cui deriva i suoi significati, ecc.

Puoi vedere altre maggiori difficoltà nell'integrazione tra la Gestalt therapy ed altri approcci?

Fondamentalmente ogni approccio terapeutico che porta in sé il concetto per cui "Ti conosco meglio di te", abbinato a una griglia di principi organizzati per decidere cosa è giusto per te, non è compatibile con la Gestalt therapy. In questi modelli, tutti i fenomeni che succedono in terapia sono una figura su uno sfondo "fisso". Come abbiamo già notato, questo modifica e limita il significato, così come finisce per confermare prima di tutto questa cornice fissa.

La prospettiva di campo della Gestalt therapy è che bisogna guardare al contesto relazionale del contatto se si vuole comprendere qualcuno, e soprattutto se qualcuno vuole capire se stesso. Chiaramente, come ognuno organizza il mondo di qualcun altro determinerà e informerà riguardo cosa e come uno comprende. Se la teoria della percezione della psicologia della Gestalt ci forniva alcune *indicazioni generali* su ciò che le persone hanno in comune nel modo in cui organizzano le loro percezioni, la Gestalt therapy aiuta le persone a scoprire le loro modalità di organizzazione *idiosincratiche*.

Nel lavoro psicoanalitico, per esempio, la maggior parte del passato, se non tutto, è osservato attraverso la visione del terapeuta riguardo al modo in cui il paziente organizza il materiale, processo che avviene utilizzando una *teoria psicologica* dell'organizzazione. Cosa il paziente "realmente" vuole dire, è processato e prodotto attraverso queste lenti truccate. Wow! Pensiamoci.

In realtà, il dato storico "grezzo" non è mai direttamente disponibile né per il paziente né per il terapeuta. Todd Burley, un collega e amico di Los Angeles, riporta recenti dati neurofisiologici che dimostrano come perfino i primi ricordi del passato siano, infatti, i richiami codificati di organizzazioni astratte, costruite nei momenti in cui l'evento originale avveniva. Solamente la codifica interpretata può essere richiamata alla memoria. Di conseguenza, l'interpretazione di un terapeuta dell'interpretazione di un paziente può fornire una spiegazione veramente complessa sul perché il paziente è ciò che è, ma non è assolutamente verificabile.

Ancora più importante è il fatto che questo non ha un gran senso per spiegare ciò che si sperimenta nel presente, finché lo stile interpretativo della terapia si occupa pesantemente di rivedere ed analizzare i livelli di significato. Quando il terapeuta è preso ad organizzare l'organizzazione codificata del paziente riguardo il suo passato, né il terapeuta né il cliente

sono al corrente delle originali transazioni passate. Dall'altra parte invece, *una vera relazione dialogica tra il paziente e il terapeuta offre ad entrambe le persone l'accesso a queste transazioni* - sebbene le loro rispettive organizzazioni possano essere abbastanza diverse. Infatti, è molto più probabile che siano le organizzazioni del paziente (rispetto a queste transazioni), piuttosto che i contenuti, che risulteranno essere terapeuticamente importanti. La crescita fenomenologica diventa possibile quando i pazienti non solo possono riorganizzare il loro campo ma sono anche in grado di apprezzare profondamente l'importanza fondamentale dell'intero modo in cui organizzano i loro processi.

Oltre la terapia

Tu parli dell'importanza di saper guardare ai fenomeni nel contesto, come uno degli elementi fondanti della teoria del campo. Questo ci suggerisce che la Gestalt therapy, per come si sviluppa d'ora in avanti, può avere bisogno di una applicazione più ampia rispetto alla sola terapia individuale o a quella di gruppo?

Certamente significa questo. È stata una questione per anni. Le persone hanno provato a vedere quali applicazioni della Gestalt ci siano in un campo più ampio - educazione, sviluppo delle organizzazioni, politica, ecologia, politiche sociali, ecc. A volte è difficile tradurre i metodi e i concetti della Gestalt se si guarda a un livello differente del campo. Per questo il linguaggio e alcuni dei concetti mutuati dalla terapia possono non essere appropriati. Potremmo quindi aver bisogno di trovare nuovi modi per descrivere ciò che stiamo cercando. Quello che la Gestalt therapy può offrire è un campo non lineare, basato sul processo, e un insieme di lenti fenomenologiche e dialogiche per guardare il mondo - e, come ho detto, dobbiamo sempre ricordare che le stiamo usando, affinché il nostro *punto di vista* non diventi rigido. Il pericolo costante è che chiunque creda di stare vedendo la "realtà" perde la prospettiva che la "realtà" che percepisce resta principalmente una funzione delle lenti che sta usando. Occorre avere almeno due differenti punti di vista della stessa cosa, per paura di cominciare a credere di stare vedendo assolutamente senza lenti, credendo erroneamente di stare scoprendo la realtà. *Il movimento* (dentro o tra le diverse prospettive) *crea differenze, le quali permettono consapevolezza e possibilità di scelta*. Una delle mie citazioni Zen preferite dice: "Non so chi sia stato a scoprire l'acqua ma sono certo che non era un pesce".

Stai dicendo che lo sviluppo dei concetti della Gestalt che potrebbe applicarsi, poniamo, al processo politico, è già stato creato, o che potremmo adattarvi quello che abbiamo già? Sto pensando al processo dell'introiezione nell'indottrinazione politica e nella propaganda. Ovviamente ci sono delle connessioni.

È abbastanza chiaro che gli introietti sono al servizio dell'indottrinazione e della propaganda. Sono continuamente spacciati e spesso ingurgitati. Almeno negli Stati Uniti, chi vince un'elezione è spesso perché è più bravo ad offrire introietti a bocconcino, emotivamente rassicuranti e che si possono mandar giù facilmente - spesso affidati a brevi estratti di interviste televisive registrate. Il concetto di essere attenti, di notare il grado di concordanza tra cosa i candidati dicono e fanno, o di come interagiscono con i loro limiti, di notare ciò che dicono e in riferimento a quale parte del campo, o quanto definiscono se stessi e quanto semplicemente attaccano gli altri candidati, ecc. sono tutte cose significative nel processo politico e possono essere accessibili e sottolineate dalla Gestalt therapy. Comunque, è il nostro campo teorico del *come guardare* che potrebbe essere di gran lunga il più importante contributo della Gestalt therapy al processo politico. Questo macro, correlato e dinamico modo di vedere è molto importante, probabilmente perfino più importante dei micro concetti come l'introiezione e gli altri disturbi del confine. Le lenti della Gestalt therapy possono contribuire utilmente ai nostri modi di vedere e di discriminare. Solamente la Gestalt therapy, inoltre, è un approccio molto ospitale e perfino incoraggiante verso l'uso di equivalenti modalità più ampie di guardare - come ad esempio la sociologia,

l'economia, la demografia, ecc. Queste prospettive sono compatibili, integrabili, e frequentemente derivate dalla prospettiva gestaltica. Non è una questione di esaltare la prospettiva della Gestalt therapy di per sé, quanto principalmente di usare questo background come modo di vedere. Potrebbe anche non essere considerato come un modo per vedere la terapia, il che va bene. L'obiettivo è di non guardare alla Gestalt therapy come a un'entità separata. Anche noi siamo una parte dinamica del campo.

Gli attuali metodi potrebbero essere molto differenti dalla terapia. È giusto?

I metodi potrebbero essere differenti. Per esempio quando lavori a un macro livello, con un grande numero di persone, il tempo e il carico di un pieno dialogo tra tutti gli individui ne determinano semplicemente l'impossibilità. Questo è il motivo per cui la maggior parte dei nostri governanti ha una funzione unicamente di rappresentanza. Costituiamo una realtà troppo grande per poterci incontrare tutti in stile "da municipio". In nome degli obiettivi, si può aver bisogno di lasciar cadere la priorità di questo livello di dialogo, di fenomenologia e perfino di una visione del campo. Tutto dipende dalle pressioni, dalle forze e dalle avvisaglie, che si muovono nel campo. Il campo e la situazione devono essere l'arbitro finale di ciò che è giusto, *dovuto* (in inglese "due") – che poi significa il "cosa fare con la situazione"–.

Laura Perls, parlando della parola "dovere" (ing. "duty"), sottolineava che in inglese la parola "duty" (specialmente in inglese britannico) ha molti significati codificati, arcaici ed obbligatori: secondo ciò che lei dice, questa parola in origine viene da "ciò che era dovuto (ing. "due") alla situazione", ciò che era organicisticamente dovuto nell'interfaccia tra l'organismo e la sua interazione con il mondo.

Ciò che era dovuto in quella situazione era, in questo senso, "giusto", organicisticamente giusto e ambientalmente giusto. Di certo, alcuni di quei valori e comportamenti sono stati poi codificati dentro introietti culturali e sono diventati "doveri" (duty), assumendo un significato che è esattamente l'opposto di ciò che si intendeva in passato con "due", ciò che è dovuto (*). Questi ora, come "doveri" di questo secondo genere, operano non rispettando il contesto. E' il tuo dovere e lo fai perché è un dovere, e non perché è realmente dovuto, necessario, alla situazione. Come tutte le questioni caratteriologiche, ciò che comincia come salutare ed appropriato (la forma che segue la funzione), evolve in un cambiamento della funzione e la forma rimane sempre uguale, sebbene anacronistica ed obsoleta.

(*) Interessante notare come anche in italiano esista questa condizione di significato di cui parla Laura Perls tra le parole "Ciò che è *dovuto*" – che esprime qualcosa di necessario, di scontato per una data situazione – e il verbo da cui questa parola deriva che è il verbo "*Dovere*", che indica senz'altro una condizione di obbligo e/o qualche livello di costrizione (ndt)

Con questo stai andando molto vicino al pensiero anarchico riguardo le istituzioni sociali e le strutture politiche. Queste sono come macro equivalenti del carattere.

Sì, non sono molto lontano dal pensiero anarchico se ti riferisci al senso di anarchia di Paul Goodman e Isadore From, ma qui è relativo alla salutare auto regolazione organismo-ambiente piuttosto che a quella socio-politica. Non mi avvicino al pensiero anarchico con il significato connotativo usuale di "anarchia", dove ognuno fa solo quello che gli piace senza rispetto per il resto del campo, o perfino andando oltre i propri interessi a lungo termine.

Io credo che le istituzioni sociali e le strutture politiche siano il macro equivalente del carattere. Ho sostenuto per anni che le istituzioni sociali sono strutture del carattere sociale, insiemine di formule fenomenologiche congelate (nel senso che ho espresso prima). Queste si sono strutturate intorno ad un modo per soddisfare alcuni bisogni di un dato momento, che era appropriato per quelle persone, o sistemi, in quel contesto. Un po' di tempo dopo, sono diventate obsolete.

Il maggiore problema con queste strutture a livello sociale e politico, è che il primo lavoro di ogni istituzione è di servire a qualunque bisogno o funzione intorno alla quale si è originariamente organizzata. Purtroppo, la funzione di un'istituzione cambia nel tempo verso un nuovo obiettivo primario, che costituisce la sua stessa sopravvivenza come "istituzione" o struttura, sia che serva all'attuale bisogno del campo o meno. Per esempio, nella religione abbiamo le proteste (i Protestanti), le riforme e i sovvertimenti ogni poche centinaia di anni, con lo scopo di gettare via la struttura istituzionale del carattere sociale (ad es. le chiese

organizzate e codificate). Quando queste sono state inizialmente organizzate devono aver incontrato i bisogni della gente, ma non li stanno incontrando molto bene adesso. Siamo alle prese con questo fenomeno in ogni momento. A un estremo di questo polo ci sono problemi di irrigidimento e potere. Dall'altra parte abbiamo a che fare con problemi di anarchia, nel senso peggiore del termine. Senza istituzioni sociali e strutture politiche, quando sono richieste, ci sono pericoli connessi al muoversi a caso, al capriccio, all'abuso di potere, alla duplicazione e al caos. La dialettica tra queste due polarità si trova dove avvengono molte delle questioni importanti della vita. A livello macro, sociale e politico abbiamo abbastanza bisogno della regolazione del "Sé" (che in questo caso è la comunità) per organizzare l'incontro con i nostri bisogni (istituzioni sociali e strutture politiche). Allo stesso tempo non vogliamo sacrificare la plasticità e flessibilità necessarie per rimanere reattivi alla fluidità del campo, comprendendo i bisogni individuali così come mantenendo l'ospitalità del campo.

Bene, c'è un altro esempio del concetto gestaltico di polarità che abbia una più ampia sfera di influenza potenziale?

Si.

Gestalt come educazione

Se guardi una sfera di cristallo e immagini un programma di Gestalt training tra vent'anni, quali sono le tue predizioni su come potrebbe essere diverso da ora?

Probabilmente non ci sarà un programma di Gestalt therapy training in sé, tra vent'anni. Per quel tempo ci saranno molti insiemi di differenti modelli di terapia integrata. Uno di questi sarà essenzialmente Gestalt therapy, integrata con altre forme di terapia. Ci sarà, secondo la mia sfera di cristallo, una terapia processuale organizzata intorno alla fenomenologia e alla relazione dialogica, collocate all'interno del campo. Mi auguro che questo modello includerà una spinta verso pratiche di prevenzione e di educazione per alcune delle dimensioni che oggi sono ancora considerate primariamente curative, mediche e individuali.

Il tipo di cose che vediamo ancora e ancora continuamente nella nostra pratica è possibile che siano probabilmente trattabili preventivamente. Per esempio il modo in cui i genitori crescono i bambini, il modo in cui questi si separano dai genitori, il modo in cui le persone scelgono un partner per la vita, il modo in cui le persone coltivano le proprie aspettative e combattono con i partner, o divorziano, o conducono una vita miserabile stando insieme, il modo in cui ci avviciniamo all'educazione, creiamo il nostro sistema di valori, e così via. Molte cose che riguardano questi ambiti si ripetono paziente dopo paziente, continuamente. Penso che ci siano diversi livelli di intervento che potrebbero essere molto più efficaci e salvare molte persone, risparmiare molto dolore e difficoltà. Non ultimo, credo potrebbe anche essere più economico a lungo termine. Anche le questioni fiscali sono parte del campo.

C'è stata una sfortunata norma nella professione della psicoterapia che in qualche modo afferma che la psicoterapia *non* dovrebbe essere educativa, che l'educazione sia una cosa inferiore, che non è realmente terapia. Tuttavia, se incide sul sistema della persona e sul suo campo, e la persona può usarla in altre situazioni oltre che nello studio di terapia, allora è terapia. Vorrei dire che se una persona non può portarla fuori dalla stanza e usarla nella vita, allora non è terapia. Può essere un palliativo o un interesse intellettuale ma *non* terapia. Considerando questi criteri ciò significa che molte cose, da un punto di vista educativo, possono essere considerate terapeutiche. Quindi questa è una direzione. Non so se posso dire che ci stiamo andando, ma è certamente la mia speranza.

Certo, molto è funzione delle condizioni sociali. Il cambiamento guidato dalla tecnologia sta diventando sempre più veloce, le persone si muovono di più, sono meno invischiati dentro reti sociali e familiari. E si parla molto di più del bisogno di

ricostruire un senso di comunità. Vedi il modello educativo di cui stai parlando, andare insieme ad un accresciuto senso di consapevolezza politica ed attivismo?

Sì, penso che sia così. Il processo politico è profondamente importante nella vita reale delle persone. Non è soltanto il processo interpersonale, familiare o quello sociale a toccare le persone. Sotto certi aspetti potrebbe essere ancora più forte che in tempi passati. Un tempo, il modo di essere degli uomini in un ambiente più "naturale" era prevalentemente condizionato da ciò che era a loro accessibile attraverso i loro sensi. Oggi, una persona avrebbe bisogno di un sistema telemetrico sociale incredibilmente elaborato, solo per cominciare ad avere contatto con milioni di parti del campo che non sono accessibili ai nostri sensi, ma che hanno un profondo impatto su di noi.

Certamente il processo politico è più formalizzato e codificato, in termini di come è visibile se lo paragoniamo, diciamo, al processo familiare, ma è anch'esso parte del campo e così è anche influenzato dalle forze stesse del campo.

Nel campo ogni cosa è inter-correlata. Non sono, per esempio, le mancanze della famiglia che hanno causato un dissesto nella società, o le mancanze della chiesa o la rivoluzione industriale, eccetera, eccetera. E' la matrice di tutte queste cose nella loro interazione. Non si può intervenire a tutti questi livelli in una volta. D'altra parte non è obbligatorio farlo. Infatti se cambi una parte del sistema, questo avrà un effetto sull'intero campo. Quindi il punto in cui intervieni può essere una funzione di ciò che è dovuto alla situazione ("duty"), all'accessibilità, alle capacità, al denaro, ai desideri, agli interessi, al tempo, ecc. Io non credo che un ritorno alle strutture tradizionali sociali e politiche sia necessariamente il modo migliore per fare qualcosa. In un campo che è in evoluzione, potrebbero esserci nuovi processi organizzativi sociali e/o politici, che possono risultare più appropriati per il campo, sebbene questi siano a loro volta esposti al pericolo di diventare "caratterologici". Per esempio, società e culture a un diverso livello di sviluppo, potrebbero trovare utili differenti sistemi economici, a seconda dei bisogni che cambiano con l'evoluzione di un particolare campo.

Che ne pensi se i terapeuti della Gestalt semplicemente cambiassero i loro stessi comportamenti e attitudini? Tu dici che cambiando qualcosa, questo aiuta il cambiamento dell'intero campo. Io insegno ai terapeuti che se vogliono condurre i loro pazienti a qualche cambiamento, una delle cose che possono fare è cambiare se stessi come terapeuti. Un cambiamento è destinato ad avere effetto sull'altro. Sto alludendo al fatto che i Gestaltisti possano chiarirsi rispetto ai loro propri valori, aperture spirituali, avere obbiettivi più alti, e mi domando se pensi che dovremmo essere alla ricerca di un modo di essere nel mondo, più che cercare semplicemente un approccio terapeutico. Ho il sospetto che molti Gestaltisti la vedano in questo modo, ma siano imbarazzati a parlarne.

Sono d'accordo che i terapeuti della Gestalt hanno bisogno di focalizzarsi su un modo di essere nel mondo e sulla visione del mondo, se con quello che dici intendi il trovare una via per scegliere e discriminare ciò che va bene a livello interiore, piuttosto che adattarsi ad un particolare modello introiettato, che sia spirituale o politico. Malgrado ritengo che singoli terapeuti della Gestalt che praticano terapia individuale abbiano un effetto sul campo, questo rischia di essere un effetto troppo piccolo, un po' come "pischiare su una foresta in fiamme". Mi piacerebbe pensare che questo potesse avere un impatto maggiore, ma credo che ci troviamo in un sistema troppo grande per la maggior parte delle singole persone, per poter essere qualcosa di più che segni passeggeri. Ciò che facciamo con un paziente, ha un effetto così marginale sul campo più grande che praticamente appare sbiadito. Credo che questa fu la più grande delusione degli anni '60. Le persone, come individui, scoprirono di essere malamente equipaggiati e abbastanza impotenti per poter avere un forte impatto sul mondo attraverso le particolari modalità politiche e sociali che stavano portando avanti. Un modo di vedere i viaggi più spirituali ed interiori era quindi vederli come un territorio di ritiro, sebbene molto limitato, dove potersi sentire di nuovo potenti.

Se cambiamo il nostro livello di interazione con il campo riferendoci ai suoi macro sistemi (ad es. tramite l'educazione, la crescita dei figli, la politica, le istituzioni, le organizzazioni, ecc.) e cambiamo i nostri modi per tentare di trasformare questi sistemi, credo che potremmo avere

un impatto molto forte. I nostri modi di organizzare e creare i significati da una prospettiva teorica di campo, potrebbe certamente avere un effetto a catena per tutti coloro che vi sono coinvolti.

Non credo sia un nostro lavoro, o un nostro affare, come terapeuti, convertire il mondo alla nostra visione di come dovrebbe essere. Non sono interessato nello spingere una particolare spiritualità o sistema di valori, ma sono profondamente coinvolto con le persone nell'abbracciare la loro consapevolezza e nel tentativo di auto-regolazione in una armonia ecologica con il mondo. Questo include consapevolezza, rispetto e responsività verso gli altri. Isadore Fromm è citata per aver detto che "Salute è quando gli 'altri' sono lo sfondo". Come nella terapia, il nostro lavoro in un campo più vasto è quello di facilitare le persone a diventare consapevoli di come attualmente organizzano le loro esperienze e comportamenti al servizio del soddisfacimento dei propri bisogni – e a fare questo con la consapevolezza sia di sé che degli altri così come del campo più allargato.

Mettila molta enfasi sulla nozione di scelta individuale e discriminazione ...

Sono tentato di prenderti in giro su questo e dire che in qualità di Americano ho una cattiva reputazione sull'affermare, e poi poter andare oltre, qualcosa riguardo il "forte individualismo" alla John Wayne, fino all'esclusione della comunità e del campo più allargato.

In realtà fino a un certo punto sono d'accordo con questa valutazione della reputazione americana. Comunque, considero la dialettica tra la polarità individuo-comunità come profondamente critica per entrambi. La sintesi, costantemente dinamica, si trova nella interrelazione e nell'ecologia di ognuno di noi in relazione ad ogni altro e a tutti. Il nostro benessere individuale ci influenza reciprocamente, così come il benessere di una comunità coinvolge anche i singoli individui.

Riguardo alla scelta (*come scegliere*, piuttosto che *cosa scegliere*) ritengo che quella individuale, così come la capacità di discriminare, siano cruciali per vivere. Troppo spesso queste cose vengono confuse; "Tu dovrai essere vegetariano, o spirituale, o qualcos'altro". Io non ci credo. Questa è una specie di fascismo morale – di nuovo c'è odore che io possa sapere cosa è meglio per te più di quanto possa tu. L'essere vegetariani, per esempio, è un approccio, ma come può qualcuno sapere cosa si adatta meglio ad un particolare individuo? Mi sto ricordando di una citazione di vent'anni fa o giù di lì, all'American Psychological Association, credo che fosse Charles Hampden-Turner che disse "... a volte il Nirvana è due ragazzini e una station wagon in periferia". Il significato che ho estrapolato da questo fu che uno non può dire a qualcun altro cosa è bene per lui o cosa costituisce il Nirvana. Se qualcuno è appagato e nutrito da una station wagon e due bambini, chi sono io per andare a dirgli "No, no, sconsiderato! Lascia che ti mostri io la strada, e potrai diventare anche tu un vero credente con me"?

Certamente è importante che le persone siano esposte a parti del campo che possono non conoscere o di cui possono non essere consapevoli, lasciargli assaporare ed esplorare il nuovo, ma questo non è lo stesso che provare a fargli un lavaggio del cervello per arrivare ad un particolare punto.

L'approccio che descrivo, come la Terapia della Gestalt stessa, è di rilevare cosa è appropriato e cosa non lo è nella auto regolazione organismica. Questo deve essere fatto attraverso la discriminazione, e il suo affinamento. Questa è l'essenza di cosa ogni organismo vivente ha bisogno per sopravvivere – una abilità nel discriminare, nel saper distinguere tra cosa è tossico e cosa nutriente, cosa sputare fuori e cosa trattenere dentro. Perfino un organismo unicellulare come un'ameba deve fare questo; in caso contrario si muore.

Quindi quando parli della possibilità di esperienze educative su larga scala come una possibile strada per la Gestalt per applicarsi a problemi di ordine mondiale, non intendi altro che ciò che normalmente consideriamo educazione, che prevede un protocollo stabilito?

Esattamente. Descrivo l'educazione nel senso classico del termine. Educazione è scoprire, portar fuori e spiegare – fondamentalmente aiutare le persone ad imparare *come pensare*

piuttosto che insegnargli *cosa* pensare. Mostrare loro i vari modi per guardare piuttosto che cosa guardare. Non sto parlando di condizionamento o memorizzazione meccanica o di sostituzione di un insieme di introietti con un altro. Perls ha definito un giusto apprendimento, e la vera educazione, come "La scoperta che qualcosa di nuovo è possibile".

Rendere quindi le persone più intelligenti nel vero senso del termine...?

Sì. Essere intelligenti nel senso stretto della parola, significa essere organicamente intelligenti, includendo, ma non limitandosi, all'intelletto. La vera intelligenza include l'affettività, i sensi, alla pari delle dimensioni cognitive, permettendo alle persone di vivere pienamente nel momento piuttosto che per il momento – una distinzione che ha elegantemente fatto una volta Arnold Beisser.

Credo che il programma di educazione abbia necessità di essere primariamente un programma sul processo piuttosto che sui contenuti. Certamente ci sono molte abilità che è necessario sviluppare – ad esempio saper leggere – per poter aprire molte altre porte. Dobbiamo insegnare alle persone a discriminare (cosa che la lettura può fornire) e a saper trovare quali tra le saggezze che leggeranno sono adatte per loro e quali non lo sono. Con le coppie e in terapia di coppia, per esempio, è molto chiaro per me – essendomi specializzato sulla coppia per più di trent'anni – che ci sono determinate questioni che vengono sempre fuori. Queste cose sono intrinseche nei modelli prevalenti nella nostra società sulla relazione e dello stare in coppia. Le persone che vedo non sono soltanto individui non abbastanza capaci di stare in relazione. Piuttosto sono i nostri introietti sociali, le nostre istituzioni, e le strutture caratteriali della nostra società a dettare cosa le relazioni e i matrimoni "dovrebbero" essere. Molti dei nostri fallimenti relazionali e coniugali hanno a che fare con le istituzioni e con i nostri anacronistici modelli, piuttosto che essere un riflesso di qualche nostra personale patologia. In genere il problema (nelle relazioni) non è che non ci abbiamo provato abbastanza duramente, ma che spesso proviamo troppo duramente le cose "sbagliate". Tentiamo di sviluppare e far funzionare modelli fissi di relazione anziché permettere ad un modello di emergere spontaneamente dalla autentica relazione attualmente in corso nel campo.

Gestalt assimilata

Sembra inoltre come se tu potessi immaginare la Terapia della Gestalt (intesa come "ismo", come approccio separato) scomparire in quanto a idee e metodi, pratica e modo di pensare, diventando però più generalmente e ampiamente accettata.

Credo che questo stia già accadendo in larga misura. Molte delle buone idee, delle idee utili della Gestalt therapy, sono state integrate o rubate, a seconda di come vuoi vederlo, (che ci sia stato riconosciuto o no), da altre psicoterapie valide. Due esempi sono l'importanza della relazione reale e l'importanza della consapevolezza.

Fino a Fritz Perls, solamente Harry Stack Sullivan aveva parlato dell'importanza del considerare l'individuo nel suo ambiente – la scuola della psichiatria sociale. Sullivan non andò però troppo lontano. Influenzò alcuni analisti, ma questa idea non fu condivisa da una grossa parte del campo. Tra gli analisti prima di Perls, solo Wilhelm Reich era interessato al "perché questo paziente mi dice questo ora"? Reich, che fu uno degli analisti di Perls, fu il primo ad iniziare a dare un valore e ad esaminare la relazione reale nella stanza.

Io credo che molti concetti – consapevolezza, il posto biologico e naturale dell'aggressività salutare, e in un certo senso l'importanza della relazione dialogica in terapia – sono state a qualche livello già oggi integrate in alcune buone pratiche psicoterapeutiche. Vedo in questo uno splendido inizio. Uno dei grandi tributi alla Terapia della Gestalt sarebbe se non fossimo dovuti esistere come entità separata o come "ismo".

E c'è la tendenza, per noi che ci identifichiamo con questo approccio, anche a volere che ci sia un riconoscimento alla Gestalt therapy. E' una fissazione assolutamente umana.

La parte più difficile dell'essere un genitore è quella di lavorare tu stesso dal di fuori per non essere più necessario. Già, pochi sarebbero in disaccordo sul fatto che questo è l'obiettivo migliore. A una certa età i nostri ragazzi non hanno più bisogno di essere accuditi – sono persone che funzionano, e persone centrate dentro di sé. Non significa che non possano più usarti, aver bisogno di te, apprezzarti, amarti, in molte altre maniere, e tu fare lo stesso con loro. Finché senti di avere un lavoro speciale da fare, e finché sei necessario per loro per farli sentire ok, loro non saranno pienamente esseri umani e non saranno realmente ok. Se tutto va bene avranno assimilato il meglio di te, lasciato il resto da parte, e cresceranno autonomamente e in maniera unica. Sembra molto simile a una buona terapia. E possiamo permettergli di conoscere il nostro amore, la nostra guida ed influenza sulle loro vite.

Un'ultima domanda, di natura un po' più personale. Nel tuo training in Gestalt therapy, quali sono state le caratteristiche di questa formazione che si sono rivelate più importanti in seguito. Cosa ti è rimasto di più?

Adoro questa domanda. Mi permette di raccontare una delle mie storie preferite. Sono stato estremamente fortunato ad aver avuto come insegnanti per circa cinque anni due maestri, Fritz Perls e James Simkin. Ognuno ha aggiunto la sua unicità e il suo arricchente modo di essere nel mondo e nell'approccio alla Gestalt therapy. Jim era un metodico, diretto, a volte brillante, un bulldog. Aveva un incredibile acume clinico ed era capace di fare terapia tutto il tempo. Fritz, un genio, era brillante, eccentrico, magniloquente, e un artista sensibile. Quello che spesso appariva come la sua magia, proveniva sia da un background di cinquant'anni di lavoro come terapeuta, dalla sua formazione classica, sia dall'essere personalmente oltraggioso.

Erano talmente diversi che lavorare davanti ad entrambi insieme era realmente essere forgiati dal fuoco. In una di queste occasioni, sembrava che nulla che io stessi facendo potesse andar bene ad entrambi, e che a volte non piacesse a nessuno dei due. Essendo tutto fuorché delicato, Jim si finse addormentato e cominciò a russare, anche se Fritz sorrideva radiosamente. Un minuto più tardi, Jim annuiva in segno di approvazione e Fritz stava nascondendosi con la testa sotto un paralume facendo suoni soffocati di vomito. In questa situazione, mi scusai con il cliente e dissi a entrambi di smetterla e di ricomporsi. Gli dissi che avevo le palle piene delle loro macchinazioni e che avrei apprezzato i loro commenti dopo la fine del lavoro e se avessero potuto comportarsi in un modo più rispettoso. Con mia sorpresa entrambi fecero un grande sorriso e si comportarono bene per il resto del mio lavoro. La mia metamorfosi era avvenuta. Avevo finalmente imparato che uno o l'altro di loro si sarebbe sempre mostrato maldisposto, fintanto che avessi cercato di compiacerli. Potei così integrare le parti di ognuno di loro che amavo, all'interno di ciò che ero, e permettere a me stesso come persona, e come terapeuta, di somigliargli in alcune cose, ed essere diverso in altre.

Quando lavorai di nuovo di fronte a loro fu nell'estate del 1969 durante il weekend di esame di certificazione in Gestalt therapy che si teneva all'istituto di Esalen. Questa volta furono tranquilli durante il mio lavoro, e alla fine irrupero entrambi con un applauso spontaneo. Per il Memorial Festschrift di Jim (parlando di entrambi, sia di lui che di Fritz) citai le parole di Isaac Newton quando disse a Cartesio ed Hooke: "Se riesco a vedere un po' più avanti, lungo la strada, questo è perché sono in piedi sulle spalle di giganti".

Grazie davvero Bob, per aver parlato con me oggi.