

# La narrazione in una prospettiva gestaltica

di Riccardo Zerbetto, Siena

Di questo tema infinito - il raccontare di sé - che fa dell'essere umano, forse come nessun altro aspetto, ciò che lo contraddistingue cercherò di restringere il campo, ovviamente, a quello che la prospettiva gestaltica può apportare come contributo più proprio. Ma impossibile, ovviamente, è delimitare un campo in senso stretto laddove il dirsi, come esseri umani, tocca il cuore stesso del nostro essere-al-mondo prima ancora di ogni particolare prospettiva alla quale possiamo tendenzialmente aderire.

Del resto "La Gestalt esiste da sempre, non ho inventato nulla", soleva dire Fritz Perls, che della Terapia della Gestalt è stato il fondatore. In altre parole, il processo stesso della morfogenesi, o della metamorfosi, come dice Ovidio<sup>1</sup>, esprime l'essenza stessa del processo di continuo "configurarsi" di questo universo sia nel suo insieme che in ogni sua parte. Nel campo della psicoterapia va senz'altro a Perls l'aver posto con maggior forza l'attenzione su questo fenomeno che, come vedremo, si esprime in modo coerente anche sul tema specifico della narrazione.

Su questo tema si è già espresso un eminente gestaltista, Erving Polster che nel suo *Ogni vita merita un romanzo. Quando raccontarsi è terapia*<sup>2</sup> a cui si rimanda<sup>3</sup>, mentre di seguito cercherò di mettere a fuoco alcuni aspetti che l'approccio gestaltico può dare a questo tema così pregnante e attuale nel dibattito sul significato e sulle tecniche della psicoterapia.

---

<sup>1</sup> *In nova fert animus mutatas dicere forma corporea*, Ovidio, *Metamorfosi*, libro primo.

<sup>2</sup> Polster, E., *Ogni vita merita un romanzo. Quando raccontarsi è terapia*, Astrolabio, Roma, 1988.

<sup>3</sup> Ringrazio Caterina Paturzo per la segnalazione di alcuni aspetti significativi del testo al quale questo contributo farà riferimento.

## Un esempio da cui partire

In apertura al tema ho pensato di riportare alcuni passaggi di un articolo comparso su *La Repubblica*<sup>4</sup> in occasione del 150esimo dalla nascita di Freud che raccoglie la testimonianza della sua ultima paziente che lo incontrò nel suo studio di Vienna. Trovo questa testimonianza, oltre che molto toccante come documento di valore umano, utile a definire il campo del tema che stiamo affrontando.

“Mi ha salvato la vita!”, esclama Margarethe Walter davanti al famosissimo numero 19 della Berggasse a Vienna. Sono passati settant'anni dall'ultima volta che è stata qui, nella primavera del 1936, poche settimane prima dell'esame di maturità. Qui la signora, oggi ottantenne, visse i 45 minuti che le cambiarono, “totalmente” la vita. È l'ultima paziente vivente di Freud a parlare. Il medico curante, oltre a curarla per una persistente bronchite, la mandò al dr. Freud a causa di un non precisato “malessere interiore”... “Ero la ragazza più sola di Vienna”, ricorda Margarethe. “Sola, servita e riverita, chiusa in casa, con quasi assoluta certezza, non amata. Nessuno mi ha mai tenuto in grembo, né preso per mano, non si davano baci”. La madre era morta di parto, la matrigna era fredda e avida, la nonna anziana e molto apprensiva, persino l'unico compagno di giochi, il cane, era vecchissimo e sempre stanco (...). In occasione della visita, Sigmund Freud fa il suo ingresso. La sua presenza discreta, ma decisa, riempie la stanza. Ha 80 anni. “Piccolo, barba bianca, abito grigio, un po' curvo”. “Mi chiede come mi chiamo, ma risponde mio padre per me. Mi chiede della scuola ed è mio padre a rispondere. Che cosa faccio nel tempo libero e risponde mio padre. Anche la risposta alla domanda su che lavoro mi piacerebbe fare non esce dalla mia bocca. Proprio come a casa”, dice oggi la paziente riferendosi ad allora: “Stavo lì come un pacchetto!” Freud tace. E ad un tratto dice al padre di Margarethe in tono cordiale, come se fosse la cosa più naturale: “La prego, vada nella stanza accanto. Vorrei parlare con sua figlia da solo” (...) Quindi gira la sedia verso

---

<sup>4</sup> *La Repubblica* del 27 aprile 2006, *Così Sigmund Freud riuscì a salvarmi la vita*, a firma di Peter Ross, traduzione di Emilia Benghi, copyright Die Zeit - *La Repubblica*.

## La narrazione in una prospettiva gestaltica

di lei, le si avvicina e le si rivolge apertamente. “Adesso siamo soli”, dice e immediatamente la tensione si allenta “La soggezione iniziale, sparita d'incanto”. E lei parla, parla ... “*Lui ha esaudito per la prima volta il mio perenne desiderio di aprirmi a qualcuno: Sigmund Freud è stata la prima persona che abbia davvero mostrato interesse nei miei confronti, che volesse sapere qualcosa di me* (corsivo mio)”. Margarethe dà libero sfogo e parla dell'odio per la matrigna, per la scuola, per le passeggiate domenicali ... “Freud non distoglie lo sguardo da me, mi osserva, e la sua partecipazione mi avvolge come un abbraccio”. Freud volle sapere tutto di lei, anche i dettagli riguardanti la nonna Maria, la nonna classe 1856, con cui Margarethe doveva condividere la stanza, nonché i particolari dei suoi vestiti che aveva conservato dalla rivoluzione del '48. Freud ascoltava, e quando prendevo fiato mi incoraggiava con un “e poi?”. Freud rivolge “i suoi occhi, buoni, incredibilmente attenti” alla giovane donna. “Il suo era un interesse così totale che mi aprì qualcosa dentro che nessuno aveva mai potuto aprire”. Settanta anni dopo la donna avverte ancora il fascino vibrante e la gioia di avere fiducia. “Tutto ad un tratto ero contenta”, una sensazione sino ad allora sconosciuta. Si sentì a Suo agio... come se qualcuno le avesse detto “non guardare sempre per terra, guarda avanti!”.

### **Gli ingredienti di una singolare alchimia.**

All'effetto così vistoso - un radicale cambiamento nell'autopercezione di questa donna - prodotto da questo breve intervento del Padre della psicoanalisi, e quindi di tutte le psicoterapie, fa riscontro l'estrema elementarità (evidentemente solo apparente) dell'intervento messo in atto. Questo infatti è consistito essenzialmente in un ascolto interessato e partecipe sulla vicenda di questa donna, sulla sua condizione attuale e su alcune premesse collegate alla sua storia personale.

Senza addentrarci nella complessa analisi delle tecniche di uno specifico approccio nella psicoterapia o delle componenti "aspecifiche" che, al di là dei diversi orientamenti metodologici, sembrano maggiormente incidere

sull'esito dell'incontro, alcuni dati di base sembrano essere:

- Freud crea un "campo" (*setting*) sgombro da interferenze esterne (nella fattispecie il padre) che possano interferire nello stabilirsi di una relazione duale autentica e diretta;

- Freud non parla, non spiega, non interviene direttivamente ma fa domande circa la condizione di salute ma anche su aspetti molto dettagliati della vita quotidiana della paziente;

- Freud dimostra attenzione e interesse, curiosità, benevolenza e partecipazione alle cose che gli vengono raccontate anche se il materiale che emerge non appare di singolare interesse;

- Freud è attento alla situazione presente, ma raccoglie elementi desunti dalla storia recente e più remota della paziente;

- Freud sembra allargare la prospettiva che da angusta a soffocante appare dilatarsi verso una dimensione più ampia e che si proietta sul futuro tanto che la donna conclude la sua rievocazione con un "come se qualcuno le avesse detto "non guardare sempre per terra, guarda avanti!";

- Freud sembra dimentico di sé (nonostante fosse alla vigilia di un doloroso distacco dalla sua Vienna e in partenza per un paese straniero all'età di 80 anni) e totalmente assorbito dal racconto di una persona a lui sconosciuta sino a pochi minuti prima.

In questa breve sequenza, apparentemente così "semplice" ed essenziale, si esprimono già molti degli ingredienti che fanno del "racconto" in psicoterapia quella invenzione di straordinaria efficacia che ne ha consolidato e perpetuato l'impiego sino a noi e sul quale, anche in questa occasione, ci stiamo interrogando.

Ma veniamo ora ad alcuni aspetti che caratterizzano in particolare l'approccio gestaltico.

### **L'arte del silenzio e il vuoto fertile.**

Questo concetto non è facilmente definibile. Rappresenta tuttavia un elemento fortemente caratterizzante l'approccio gestaltico, specie se condotto

a livelli più avanzati, tanto da essere stato scelto come sottotitolo - *Terapia della Gestalt, la via del vuoto fertile*, appunto - ad una preziosa pubblicazione a cura di Paco Peñarrubia.

Dando la parola a F. Perls, R. Hefferline, P. Goodman,<sup>5</sup> “L'individuo capace di tollerare l'esperienza del vuoto fertile, sperimentando fino in fondo la propria confusione e che riesce a diventare consapevole di tutto quanto richiama la sua attenzione (allucinazioni, frasi interrotte, sentimenti vaghi, strani) avrà una grande sorpresa, vivrà probabilmente un'esperienza “Ah, ah!”; all'improvviso apparirà una soluzione, un *insight* fin ad ora inesistente, un lampo di comprensione o percezione... La parte più difficile dell'intero esperimento è quella di astenersi dall'intellettualizzare e dal verbalizzare il processo in atto.... L'esperienza del vuoto fertile non è né oggettiva, né soggettiva. Non è neanche un'introspezione. Semplicemente è. È la consapevolezza senza speculazione sulle cose di cui si è consapevoli”.

Più che le specifiche tecniche e concetti disponibili il terapeuta dovrà acquisire una particolare “qualità della presenza”: “Quando lavoro io non sono Fritz Perls, divento uno zero, un niente, un catalizzatore e il lavoro mi piace.”<sup>6</sup>

Tale condizione rappresenta il risultato di un addestramento a cui, invero, troppa poca attenzione viene spesso dedicata anche in seno ai tradizionali corsi di formazione. Tale condizione è tutt'altro che scontata, anche nelle sue espressioni più elementari. “Il silenzio esterno è già una situazione che molte persone non possono tollerare. Quando sono in compagnia si sentono obbligate a parlare e, se c'è un silenzio di pochi minuti, si sentono imbarazzate e frugano la mente per sentire un tema e supportare il silenzio. Cercate di mantenervi silenziosi con la mente, di sopprimere il vostro pensiero verbale, e di stare ancora svegli. All'inizio troverete questo molto difficile, vi renderete conto del carattere ossessivo dei vostri discorsi”.<sup>7</sup>

---

<sup>5</sup> Perls, F., Hefferline, R., Goodman, P., *La terapia della Gestalt: eccitamento e accrescimento nella personalità umana*, 1951, Astrolabio, Roma, 1971, pp. 94-95.

<sup>6</sup> Perls, F., *Qui ed Ora. Psicoterapia autobiografica*, 1969, Sovera, Roma, 1991, p. 208.

<sup>7</sup> Perls, F., *L'Io la fame e l'aggressività*, 1947, Angeli, Milano, 1995, p. 225.

## **Determinismo versus esistenzialismo**

Rispetto alla impostazione psicoanalitica tradizionale, l'approccio gestaltico si caratterizza per una minore enfasi sulle "cause" all'origine della attuale condizione di sofferenza quanto sulle condizioni attuali nelle quali il passato può ovviamente giocare un ruolo anche importante, ma che non autorizza ad esaurire alcuni margini di scelta nel presente coerentemente all'aforisma di J. P Sartre per il quale "importante non è ciò che gli altri ci fanno, ma ciò che noi facciamo di ciò che gli altri ci fanno".

Con la concezione esistenziale, al di là delle diversificazioni rilevanti che in essa è dato riscontrare, la Gestalt condivide alcuni fondamentali presupposti come:

- il primato del vissuto concreto nei confronti dei principi astratti;
- l'irripetibile singolarità dell'esperienza umana mai completamente assimilabile a modelli generalizzati di riferimento;
- la nozione di responsabilità (abilità a rispondere), di possibilità di scelta pur all'interno di innegabili condizionamenti biologici e socioambientali.

Anche a livello di intervento terapeutico "La terapia gestaltica è un approccio esistenziale, e questo significa che non ci occupiamo soltanto di trattare con i sintomi o con la struttura caratteriale, ma con l'esistenza totale della persona."<sup>8</sup>

Ma cosa intende ha a che fare questo concetto con la filosofia esistenziale?

Perls ribadisce questo convincimento con altre espressioni del tipo: "l'uomo è parte della naturalità, è un avvenimento biologico, per cui anche la società fa parte della naturalità. L'azione deliberata, l'autocontrollo, la coscienza, sono di conseguenza funzioni sociali biologiche. La reintegrazione può avere successo solo se tutta la attività umana, sia quella deliberata come quella spontanea, i sentimenti come i pensieri, sono considerati e trattati come

---

<sup>8</sup> Perls, F., *In and Out the Garbage Pail*, cit., p. 75.

processi biologici”<sup>9</sup>

L'orientamento a superare la dimensione dicotomico-contrappositiva - estesa da Perls alla polarità mente/corpo, causa/effetto, soggetto/oggetto, individuo/ambiente, osservatore/osservato etc. - come superamento di un'impostazione filosofico-scientifica assai radicata nell'occidente (Platone, Cartesio, Galileo etc.) - lo porta ad esplorare sino alle conseguenze estreme l'ipotesi di una dimensione di polarità non intrinsecamente contrapposte, ma anzi inscindibilmente interagenti in una relazione di complementarità dinamica.

Di parere analogo è Van Dusen<sup>10</sup> che per la concezione gestaltica preferisce parlare di indirizzo esperienziale che esistenziale non ravvisando quell'elemento di intrinseca conflittualità proprio della umana esistenza dove si sottolinea tra l'altro l'elemento semantico di ex-sistema, una condizione cioè a cavallo tra l'essere e l'essere fuori dall'essere, condizione che appunto contraddistingue la possibilità del pensiero riflessa e la domanda sul significato stesso dell'esistere inscindibilmente legato alla consapevolezza della morte.

### **Stare nel qui-ed-ora**

Il privilegio per la connotazione spazio-temporale riferita al presente (già sottolineata da alcuni psicoanalisti tra cui Ferenczi, Adler, Reich e Jung nel valorizzare il dato esperienziale attuale oltre alle "ceneri archeologiche") si giustifica per più ragioni convergenti:

- è nel presente che di fatto ci interroghiamo sull'esistenza che, lungi dal potersi ipotizzare in termini generali ed astratti, si declina inevitabilmente nelle coordinate spazio-temporali in cui di fatto ci troviamo. Per dirla con Perls “Per me nulla esiste eccetto l'adesso. Ora-esperienza-consapevolezza-realtà. Il passato non è più, il futuro non è ancora”;

- questo radicamento nel qui ed ora con il mio corpo-sensazioni-

---

<sup>9</sup> *Ibidem*, p. 76.

<sup>10</sup> Van Dusen, W., *La profundidad natural en el hombre*, Cuatro Vientos, Chile, 1977.

emozioni-pensieri che sono me (e non mie) mi permettono di verificare in concreto la qualità delle interazioni con l'ambiente (prima fra tutte quella caratterizzata dalla presenza del terapeuta, da un gruppo di persone, dagli elementi di corredo presenti) e di verificare di conseguenza attraverso il lavoro sulla consapevolezza quanto queste interazioni siano o non siano soddisfacenti e forse migliorabili;

- il presente favorisce l'impatto, il contatto più diretto e immediato con le cose, le fantasie, le emozioni. La dimensione del passato o del futuro è spesso un modo per localizzare lontano da me situazioni e vissuti eludendo un confronto più diretto in cui sarei esposto ad assumermi la responsabilità di reazioni intese come abilità-a-rispondere a determinate situazioni ambientali attraverso la concreta adozione di scelte che, tentativamente e pur senza escludere possibilità di errore e di verifica, ritengo utili esplorare;

- il presente ancora come condizione per l'esercizio di una consapevolezza che non è destinata necessariamente ad identificare bisogni o lacune da colmare, ma più semplicemente a farmi assaporare il fluire dell'essere, delle sensazioni, pensieri, emozioni progressivamente svincolate dalle introiezioni persecutorie e doveristiche del se fossi e del dovrei.

Il presente non significa ovviamente negazione del passato e del futuro dal momento che il presente riassume in sé la storia del soggetto ed è gravido delle sue potenzialità che si esprimeranno nel futuro.

## **La fascinazione**

Un ingrediente essenziale affinché la alchimia dell'evento narrativo, specie in psicoterapia, abbia luogo è quella caratteristica di interesse, curiosità che il terapeuta deve avere per la persona che racconta le sue cose e che Freud chiama "investimento libidico".

Intorno al 1950, la terapia della Gestalt iniziò a proporre una sua metodologia per la fascinazione. Elementi fondamentali di questa metodologia erano:

- Grande rilievo dato all'esperienza immediata e a una marcata



sintonizzazione con questo genere di esperienza. Divenne evidente che concentrando l'attenzione su avvenimenti cruciali si giungeva a sensazioni particolarmente forti.

- Il potere terapeutico di un contatto di buona qualità, grazie agli *insight* riguardanti il valore psicologico di funzioni elementari di contatto come la vista, l'udito, la parola, il tatto, il movimento. Il miglioramento di queste funzioni portava ad un'ulteriore amplificazione dell'esperienza personale, creando così maggiori livelli di fascinazione.

- Il primato dell'esperimento, ossia l'impiego terapeutico di esercizi intesi a dare al paziente la possibilità di praticare il comportamento desiderato.

Il grande fascino che accompagnava questi sviluppi tecnici era in armonia con il sempre crescente bisogno di esperienze affascinanti allora evidente in ogni ambito culturale.

Potremmo inoltre affermare che l'esperienza della fascinazione aiuta anche ad evitare la banalizzazione che deriva da una tecnologia utilizzata in modo tanto competente quanto freddo e distaccato.

Inoltre, una condizione essenziale per il qui-e-ora della Gestalt è l'inclusione tra le funzioni del presente della memoria, dell'immaginazione e della capacità di pianificazione.

In conclusione di tale argomentazione Polster afferma: "L'importanza attribuita alla tecnica ha sospinto drammaticamente nello sfondo ciò che in terapia della Gestalt è sempre stato un elemento fondamentale, ossia l'impegno a favore di ciò che è essenzialmente umano. Ciò significa dare spazio a molti aspetti della vita di tutti i giorni: il sostegno reciproco, la curiosità, la gentilezza, il linguaggio audace, il riso, il cinismo, l'assimilazione, la tragedia, la rabbia, la delicatezza e la tenacia. Questa coscienza che ci accomuna tutti, sempre attiva ma non sempre riconosciuta, è necessaria per superare i limiti di quella tecnologia che pure ci offre indicazioni importantissime. È proprio questa umanità a conferire fascino all'esperienza individuale, e, agendo di concerto con la tecnologia, a mettere in risalto il dramma, e quindi la realtà, di ogni vita vissuta. Questo ampliamento degli interessi, soprattutto così come viene espresso dal

romanzieri, può aiutare il terapeuta ad abbracciare ogni possibile aspetto della vita del paziente, non solo qui ma anche là, non solo ora ma anche allora",<sup>11</sup> considerando che pur non rivolgendo lo sguardo verso il futuro, questo arriverà ugualmente.

## **La abilità-a-rispondere e la deenfattizzazione della nozione di inconscio**

Se in sogno io uccido mio padre o mi unisco a mia madre, questo non mi autorizza ad attribuire ad un fantasmatico inconscio la responsabilità di questo gesto. Sono io, o comunque una parte di me, che comunque si esprime in questo agito. Solo assumendo la responsabilità di questo comportamento (di qui la grandezza di Edipo come eroe tragico della consapevolezza e del “conosci te stesso”) io posso in qualche modo fare entrare questo tema nella sfera dell'Io consapevole e sottrarmi quindi alla necessità di un volere altro (attribuibile, a seconda del paradigma culturale dominante, al volere degli dei, di un genitore o di un anonimo agente interno di cui io non sono consapevole). Dando la parola a Perls “Non si sottolinea mai abbastanza l'importanza di questa concezione: senza assumersi piena responsabilità, senza riconvertire i sintomi nevrotici nelle funzioni consapevoli dell'Io non è possibile alcuna guarigione”.<sup>12</sup>

Tale riferimento si giustifica per le concrete implicazioni che una tale implicazione comporta nella pratica del lavoro psicoterapico. Presumere di essere in possesso di un codice interpretativo che autorizzi a conoscere il significato più o meno recondito ed inaccessibile ai contenuti di coscienza che ci vengono forniti dal cliente implica la legittimazione di una pratica interpretativa che stabilisce espressamente un soggetto (in questo caso l'analista) ed un oggetto del conoscere (l'analizzato). La renitenza da parte di quest'ultimo ad accettare la chiave interpretativa espressa dall'analista viene generalmente considerata come una resistenza.

---

<sup>11</sup> Polster, E., *Ogni vita merita un romanzo. Quando raccontarsi è terapia*, cit., p. 198.

<sup>12</sup> Perls, F., *L'io la fame e l'aggressività*, cit., p. 229

Sostanzialmente dissimile da una tale impostazione è quella che deriva al contrario dall'assunto che ognuno è comunque soggetto dei propri accadimenti (fantasie, comportamenti, sogni) come delle proprie scelte e del proprio destino (ad un livello che può essere di maggiore o minore consapevolezza) e che nulla può farci presumere di conoscere l'altro e la via di una sua possibile migliore realizzazione che non sia lui stesso.

Funzione di una persona che si propone in posizione di aiuto è quindi quella di favorire un processo di consapevolezza, di assunzione responsabile delle componenti che di fatto risultano operanti e di conoscenza di ciò che riguarda un possibile progetto di vita.

“La differenza essenziale tra la Gestalt e la maggior parte delle altre forme di terapia - precisa Perls - sta nel fatto che noi non analizziamo, ma semmai favoriamo l'integrazione. Vogliamo evitare l'antico errore di confondere il comprendere con lo spiegare. Con lo spiegare interpretiamo, cosa che può trasformarsi in una forma di gioco intellettuale molto interessante, ma tuttavia una attività sostitutiva ed una attività sostitutiva può essere peggiore del non far nulla”.<sup>13</sup>

## **Drammatizzazione**

Il racconto si traduce spesso in Gestalt, in azione drammatica. Anziché “parlare di”, atteggiamento che fa spesso scivolare in un distanziante “intornismo” (*aboutism*), per usare un'espressione di Perls, si preferisce “far avvenire” l'evento a cui ci si riferisce. La tecnica maggiormente usata, per favorire questo processo, è il “monogramma” (generalmente indicato come *hot seat* o sedia vuota). Questa comporta la assunzione della duplice (o multiforme) identità di cui il mio sé si esprime nella particolare situazione “in gioco”. Tali sotto-personalità possono ovviamente essere in conflitto reciproco sino ad ignorarsi completamente, come si rivela nello sdoppiamento schizofrenico (da schizo, appunto, divido) della personalità. La negoziazione

---

<sup>13</sup> Perls, F., *La terapia gestaltica parola per parola*, 1968, Astrolabio, Roma, 1991, p. 56.

che è possibile avviare tra queste due parti di me in conflitto - alternando successivamente l'identificazione nelle due parti ubicate nelle due sedie - consente abitualmente un notevole chiarimento della polarità in gioco ed un'accelerazione dei processi integrativi. In tal modo è possibile accelerare un processo evolutivo che non tiene conto unicamente del materiale emerso in passato, ma che lo integra con materiale che è possibile raccogliere "in vivo" attraverso l'azione drammatica. Dire ad esempio le proprie ragioni ad una persona cui non ce lo eravamo mai permessi, pur nella forma "transizionale" in cui avviene (intermedia cioè tra fantasia e realtà) rappresenta un grande passo in avanti nel superare eventuali inibizioni e nell'affrontare fantasie catastrofiche che possono aver impedito a questi contenuti di coscienza di esprimersi.

### **Catarsi emozionale**

La Gestalt recupera il valore di tale esperienza che, a ben vedere, ha segnato una importante pietra miliare nel progresso della psicoanalisi se si pensa al noto lavoro sul sintomo idrofobia riferito dalla prima "analizzata", Anna O. Il lavoro a presa diretta sui processi primari (immagini, emozioni, vissuti corporei, gestualità) rappresenta sicuramente una caratteristica forte dello stile gestaltico. La fase cognitivo-integrativa non viene sottovalutata ma viene generalmente dilazionata a conclusione di un percorso esperienziale che si propone in una prima fase di contattare in modo diretto e meno mediato i contenuti emozionali. La generale tendenza a voler "capire" (*ergreifen*) quello che succede interferisce spesso con l'attitudine a "stare con" il vissuto che il cliente sta attraversando. I tempi più dilatati, richiesti da un percorso "esperienziale" sono quindi necessari a quei processi di "metabolizzazione emozionale" che non segue generalmente i ritmi più veloci della intellesione (*insight*), ma richiede al contrario i tempi di processi più assimilabili a quelli alchemico-trasformativi che richiedono tempi di reazione più lunghi o meglio fasi di assestamento a livello "energetico" oltre che cognitivo. L'uso del lavoro sui processi primari va assolutamente sconsigliato a chi non è passato

attraverso una personale esperienza di detta modalità applicativa. Tale orientamento include anche il valore dato al concetto di ologramma inteso come l'insieme delle parti che si riassumono anche in una sequenza ristretta di un vissuto. Ogni *erlebnis*, nella concezione della Gestalt, è costituito infatti, seppure con graduazione differenziata degli ingredienti, sia di una componente cognitiva, che immaginativa, emozionale, sensoperceptiva e vegetativo-corporea. Quale che sia la porta di ingresso nel vissuto, è utile configurarlo secondo la poliedrica prospettiva attraverso il quale può essere colto. Un paziente lavoro di integrazione tra le parti "scisse" rappresenta quindi uno degli obiettivi primari di un buon lavoro gestaltico che si propone, anche nello sviluppo temporale più ampio, livelli di integrazione più soddisfacenti tra componenti emozionali, cognitive e relazionali della persona.

Durante il racconto il terapeuta è come il lettore di un romanzo, ascolterà avidamente alla ricerca di storie. Altre volte lo psicoterapeuta non si limita ad ascoltare ma guida anche gli sviluppi della storia: può predisporre degli esperimenti che servano ad incoraggiare il paziente a insistere nella propria ricerca, può interpretare, consigliare o provocare, può fornire sostegno o informazioni. A tal proposito Polster afferma anche: "in psicoterapia l'identità del creatore della storia è più ambigua che nel romanzo o nel racconto. Gli intrecci che si evolvono in psicoterapia sono creati in collaborazione; si potrebbe quasi dire che terapeuta e paziente ne sono co-autori".<sup>14</sup>

## **Il processo della *Gestaltung***

Il lavoro sulle diverse componenti della personalità consente di accelerare l'emergere della Gestalt emergente nella tridimensionalità e facilitare quindi il processo integrativo. Il processo morfogenetico rappresenta sicuramente l'anima stessa dell'approccio in oggetto. Qual è la cosa in gioco in questo momento? Cosa vuole esprimersi, configurarsi, emergere con definizione più

---

<sup>14</sup> Polster, E., *Ogni vita merita un romanzo. Quando raccontarsi è terapia*, cit., p.44.

chiara da uno sfondo più indifferenziato, da una matrice magmatica in cui gli elementi del passato si amalgamano in attesa di partorire il nuovo? Più che una tecnica si tratta qui di un'arte che esperienza e conoscenza consentono di sviluppare viepiù nel lavoro clinico.

Anche per White<sup>15</sup> inoltre, il terapeuta è l'abile sceneggiatore che accoglie le storie dei clienti, prestando attenzione alla modalità con cui le persone danno importanza alla propria storia, a come esse costruiscono la loro realtà. White sostiene, inoltre, che il terapeuta introduce, sia implicitamente che esplicitamente, un codice ed una visione del mondo cibernetica, che propone l'idea di costruzione e ricostruzione delle proprie storie e un rapporto più fluido e dinamico col passato e col futuro.

Infatti per White la narrazione organizza la struttura dell'esperienza umana attraverso le nostre descrizioni, le nostre storie ed interpretazioni di esse; la narrazione è in continua evoluzione e quindi possiede un inizio, un'evoluzione ed una fine; le narrazioni hanno infatti attori, desideri, emozioni e motivazioni all'interno di un contesto fisico, temporale e storico. La riorganizzazione delle storie e quindi la ricontestualizzazione avviene proprio attraverso il racconto dell'esperienza, in quanto l'atto stesso di raccontare fornisce la possibilità di creare una nuova versione della vita e di noi stessi, una versione differente e con l'apertura a diversi scenari. Nello specifico, le persone esprimendo nuovi significati intorno a situazioni, riesaminano la loro relazione con il problema che li ha portati in terapia e l'esplorazione di nuove possibilità nella vita.

### **Dalla relazione transferale a quella intersoggettiva**

L'aspetto proiettivo transferale sulla relazione terapeutica viene, nell'ottica gestaltica, deenfattizzato rispetto ad un'attitudine a saper vedere la persona reale nel terapeuta (come in ogni altra persona) al di là dei veli di Maja delle nostre proiezioni. L'indiscutibile presenza dell'elemento

---

<sup>15</sup> White, M., *La terapia come narrazione*, Astrolabio, Roma, 1992.

transferale, seppur tenuto presente, viene quindi affrontato nel senso di un dichiarato proposito di superamento e non legittimato quale strutturale connotazione della reazione terapeutica. Questa, ancora una volta, rappresenterebbe una barriera all'autenticità-rischio dell'incontro reale con l'altro da sé e che, se da una parte può proteggere dal rischio stesso di tale incontro, dall'altra legittima una intrinseca infantilizzazione del rapporto.

È chiaro che una simile definizione di incontro non è possibile laddove manca la possibilità di esercitare una capacità di scelta. Una situazione di crisi, di grave debolezza emotiva, di psicosi (conclamata o latente) è incompatibile con quel poter essere (*sein können*) di cui dicevamo e che riconduce la relazione ad una polarità fortemente asimmetrica in cui c'è una persona scarsamente consapevole e capace di prendersi cura di sé ed un'altra che è chiamata a svolgere un'esplicita funzione di aiuto.

Si tratta tuttavia di valutare, accanto ai possibili errori, il potenziale evolutivo di un'attitudine meno protettiva e infantilmente rassicurante che contraddistingue spesso la relazione terapeutica.

### **Polarità e multilarità del sé**

Va aggiunto che la dinamica della polarità trova nella concezione della Gestalt la sua evoluzione più radicale che, in qualche modo, va oltre la stessa concezione junghiana sulla sintesi degli opposti. Se nella "personalità ombra" vengono infatti intravisti aspetti che vanno utilmente integrati nella personalità più consapevole per raggiungere una maggiore integrazione del Sé, è pur vero che Jung (in *Aion: ricerche sul simbolismo del Sé*) deduce come il "Cristo rappresenta in concreto l'archetipo del Sé" aggiungendo tuttavia che se "nella figura di Cristo riconosciamo un equivalente del fenomeno psichico del Sé, l'Anticristo corrisponderà all'Ombra del Sé, ovvero alla metà oscura della totalità umana, che non dobbiamo giudicare troppo ottimisticamente". Ne deriva che "la figura dogmatica di Cristo è così sublime, così pura che ogni altra cosa risulta da essa offuscata. Di fatto essa è così unilateralmente perfetta da esigere formalmente, per restare in equilibrio, un complemento

psichico" e, in ultima analisi una "crocefissione dell'Io, la sua tormentosa sospensione tra due inconciliabili opposti".

Stupisce una simile conclusione specie in un profondo conoscitore delle "religioni filosofiche dell'India e della Cina" quando riconosce che tale incompatibilità "manca clamorosamente" in riferimento, in particolare, alla polarità non contrappositiva ed anzi paritaria tra il principio dello yang e dello yin nella concezione unificante del Tao.

La concezione polare rappresenta al contrario un elemento costitutivo primario della concezione gestaltica che risente non solo degli influssi di derivazione orientale, ma di rilevanti corrispondenze nel pensiero di Friedlander che, per Claudio Naranjo, rappresentò anche un ponte tra Nietzsche e Perls.

In tale prospettiva "Apollo non poteva vivere senza Dioniso", sintetizza genialmente Nietzsche ne *La nascita della tragedia*.

Esula dalle competenze di questo contributo approfondire gli aspetti patologici che inevitabilmente caratterizzano lo sbilanciamento del Sé, allorché la citata *coniunctio oppositorum* non trova una sufficiente realizzazione, ma è evidente come una personalità esasperatamente "apollinea" sarà contraddistinta da quelle caratteristiche di perfezionismo, di rigida e potenzialmente spietata idealità che porteranno ad atteggiamenti di intolleranza per ogni aspetto della vita, riscontrabile in sé come negli altri, che non si iscrivano in un'immagine di semidivina solarità.

Sull'opposto versante, il rifiuto del limite, di qualsivoglia norma sociale che si opponga all'esperienza estatico-orgiastica dell'appagamento tutto e subito del desiderio porterà, laddove non temperata dal principio polare, a forme auto-eterodistruttive.

Laddove una soluzione "negoziale" non trova sbocco abbiamo la tragedia, la folle presunzione di una delle "parti" di poter eliminare la parte percepita come nemica e minacciosa.

Nell'estrema negazione dell'altro-da-sé, del diverso per antonomasia si apre la voragine della spaccatura e della malattia nella sua forma più disperata. Lo *splitting* della personalità conduce infatti a quella inconoscibilità



tra le parti del Sé così acutamente colta dal neo-mito del dottor Jekyll e del mister Hyde e che, non casualmente, tanto successo ha avuto. Chi infatti non ha sperimentato in sé stesso questa negazione di parti del sé come difesa da una tensione dolorosa, da un'opposizione di parti in conflitto spinta talvolta al suo spasimo? Con sofferta consapevolezza si chiede Nietzsche quanto si debba soffrire per giungere a "sacrificare nel tempio alle due divinità" riferendosi a Delfi che, appunto, era sacro ad entrambe.<sup>16</sup>

Più che di polarità, inoltre, sarebbe opportuno parlare di multilarità intendendo con questo termine il procedere per coppie dinamicamente correlate: individuo/ambiente, figura/sfondo, mondo interno/mondo esterno, maschile/femminile, cosciente/inconscio, etc..

### **Entrare nei buchi neri**

Entrare in contatto con le parti scisse, con la personalità ombra implica un preciso lavoro sulle resistenze al fine di superare gli ostacoli che si frappongono all'incontro con le parti negate del sé. A ben vedere, gran parte dei meccanismi di difesa, di cui anche Freud si è occupato, hanno a che fare con l'attitudine evitativa (negazione, rimozione, spostamento etc.). Il lavoro sulla consapevolezza, che si propone come superamento del meccanismo evitativo, non è quindi ovvio come può apparire ad una considerazione sprovveduta ed incontra diversi tipi di difficoltà alle quali l'approccio gestaltico cerca di far fronte.

Per dare la parola a Perls<sup>17</sup> "l'evitamento è la caratteristica principale della nevrosi ed è ovvio che la concentrazione è il suo giusto apposto ... Ma, si tratta naturalmente di quella concentrazione sull'oggetto che, in accordo con la struttura della situazione, richiede di diventare figura. In parole semplici: dobbiamo affrontare i fatti. La psicoterapia significa aiutare il paziente ad ascoltare quei fatti che nasconde a sé stesso".

---

<sup>16</sup> Zerbetto, R., *La Terapia della Gestalt in Psicoterapie: modelli a confronto*, a cura di L. Cionini, Carocci, Roma, 1999.

<sup>17</sup> Perls, F., *L'io la fame e l'aggressività*, cit., p. 201.

Al di là delle aspettative forse eccessive che il Padre della Gestalt attribuiva a questa attitudine, come risulta da espressioni del tipo "Guarda i tuoi pensieri, le tue emozioni, quali che siano, sono tue, sei tu. Attraverso il pieno contatto con un sintomo nevrotico sarete nella posizione di dissolverlo"<sup>18</sup> è innegabile il processo di cambiamento che attraverso l'esercizio della consapevolezza si determina nell'individuo.

Il prezzo è ovviamente connesso all'emergenza di contenuti sgradevoli. "Spesso è necessario passare attraverso l'inferno e non girargli attorno". In tale indicazione di percorso si evoca il paradigma del processo autoconoscitivo che viene emblematicamente rappresentato nel racconto di Edipo, l'eroe che non si fermò di fronte al rischio del "conosci te stesso" sino alle sue ultime conseguenze, come anche nel percorso dantesco che prevede la discesa sino al più profondo degli inferi per poi preludere al "riveder le stelle".

Si tratta infatti di entrare nei buchi neri della coscienza, da cui maggiormente tendiamo istintivamente a rifuggire. "Un compito molto arduo, uguale in difficoltà solo all'allenamento al silenzio interiore, è l'attenzione ad uno scotoma mentale".

È sorprendente come una storia possa sembrare minacciosa per chi la deve raccontare; per tale motivo molte storie rimangono celate ed è compito del terapeuta usare sensibilità e inventiva per scoprirne l'esistenza ed estrarre quelle giuste. "Poiché di solito il terapeuta si pone in un atteggiamento di empatia verso le esperienze del paziente ne accetta volentieri i resoconti, la minaccia esterna reale è minima. Ma in ciascuno esiste una minaccia interna, che talvolta rende impossibile narrare certe storie. Questa minaccia si concreta spesso nella stimolazione superiore al normale che deriva dalla narrazione di certe storie dal contenuto scottante. La persona può avere l'impressione che se racconta la propria storia potrebbe esplodere, scoppiando in un pianto diretto, gridando a squarciagola o comunque esponendosi in modo inopportuno. Quando il paziente avverte questo rischio, le storie

---

<sup>18</sup> *Ibidem*, p. 241.

possono restare celate, a meno che il terapeuta non sappia usare sensibilità e inventiva per scoprirne l'esistenza ed estrarre quelle giuste".<sup>19</sup>

## **Una guida per i percorsi inferi**

Tale forma di attraversamento può risultare talmente angosciata da non risultare praticabile da parte di un soggetto se non con l'aiuto di un compagno di viaggio dotato di quelle doti di sensibilità, conoscenza ed esperienza personale del percorso di cui si presume sia dotato colui che si pone come accompagnatore.

Si riassume in questo paradigma non solo la figura di Virgilio nel percorso dantesco, ma anche l'essenza del viaggio sciamanico. Da questo personaggio, generalmente un personaggio che ha attraversato lui stesso esperienze di morte o di malattia, ci si aspetta infatti la capacità di entrare in una dimensione altra (un misto di mondo infero, animale e più elevato cui lo sciamano accede generalmente attraverso l'esperienza della trance) dove possa trovare quei nessi di significato capaci di dare spiegazione di un ordine alterato (malattia, morte, catastrofe naturale) e prefigurare quindi il rimedio.

Fondamentale, in quest'ottica, non è quindi tanto la capacità del terapeuta di dare indicazioni dall'alto della sua posizione di conoscenza quanto la sua capacità di entrare nelle parti oscure della coscienza del paziente accompagnando il paziente ed uscirne possibilmente con un elemento di chiarificazione esplorato congiuntamente. La "ferita del terapeuta", se ovviamente elaborata attraverso il suo stesso percorso di crescita, rappresenterà, come asserisce Jung, lo strumento principale di condivisione, di sim-patia (termine che Perls preferiva a quello di em-patia sottolineando l'attitudine alla partecipazione più che alla immedesimazione) e di capacità di accompagnamento.

In realtà, il processo psicoterapeutico, in quanto esperienza riparativa secondo il paradigma di Ferenczi, di qualcosa che presumibilmente non ha

---

<sup>19</sup> Polster, E., *Ogni vita merita un romanzo. Quando raccontarsi è terapia*, cit., p. 83.

funzionato nel processo educativo (inteso etimologicamente come e-ducere, come accompagnamento da una condizione infantile ad una condizione adulta) contempla sia la riedizione di una funzione materna che paterna.

"In terapia, la *suspense* sembra intollerabile, ed è spesso affrontata con rassegnazione. Il paziente assume un atteggiamento di fissità che preclude ogni possibilità futura. Se invece si riesce a ridurre la suspense a un livello più tollerabile, queste possibilità possono essere recuperate. In effetti per il paziente è un grande sollievo tornare a vedere il futuro come un insieme di possibilità concretamente gestibili".<sup>20</sup>

## **Il sogno come bussola del percorso**

Il *dreamwork*, o lavoro sul sogno, rappresenta sicuramente uno degli ambiti applicativi più originali dell'approccio gestaltico. È veramente stupefacente constatare quanto la produzione onirica accompagni, anticipandole spesso, e comunque confermando le traiettorie nel processo evolutivo del Sé.

Mentre il contributo di Freud ha teso a valorizzare l'importanza del rimosso e quindi della funzione onirica in quanto soddisfacimento allucinatorio di un desiderio inappagato che trova principalmente nel passato le origini della sua inibizione, Jung ha allargato tale prospettiva esplorativa ravvedendo nel sogno anche un elemento di anticipazione, un tendere verso una meta di realizzazione a cui il Sé, seppure spesso ad insaputa dello stesso sognatore, tende per propria natura e che lo rapporta strutturalmente alla dimensione del futuro.

È tuttavia merito di Perls aggiungere alle due dimensioni del passato e del futuro quella focalizzazione sul presente che consente la ricomposizione del tripode delfico, quella coniugazione cioè tra storia passata e dimensione prospettico-entelechiale che trova nel da-sein, nel concreto di una precisa declinazione spazio-temporale del presente quelle connotazioni di significato

---

<sup>20</sup> Polster, E., Ogni vita merita un romanzo. Quando raccontarsi è terapia, cit., p. 60.

## La narrazione in una prospettiva gestaltica

che più compiutamente la esprimono.

I fondamentali contributi dell'ottica gestaltica, seppure innegabili sotto il profilo dell'efficacia del lavoro clinico nel favorire il processo integrativo e della consapevole assunzione delle parti scisse, non hanno trovato a tuttora una sufficiente elaborazione concettuale.

Nel tentativo di sintesi che di seguito si riporta verranno poste in evidenza alcune componenti che caratterizzano il lavoro gestaltico sul sogno con una particolare attenzione alla comprensione del processo morfogenetico dell'immagine e della sequenza onirica come espressione del processo creativo che integra elementi della storia passata, fattori attuali e movimento prospettico nell'evoluzione del Sé.

1) La semplice narrazione dei contenuti onirici rappresenta un'opportunità di espressione di contenuti inconsci e di rispecchiamento della parte cosciente sugli stessi che facilitano di per sé la familiarizzazione ed il contatto con gli stessi. Seppure la comprensione di tali contenuti non sia sempre chiara, è comunque utile favorire il processo dello stare con tali contenuti dal momento che sono emersi;

2) l'immaginario onirico, inteso come *poiesis*, come creazione autogena della coscienza ha una sua ricchezza ed originalità che merita attenzione e contemplazione prima ancora di essere ricondotta alla sua intelligibilità attraverso gli schemi della logica concettuale. Come davanti ad una produzione artistica di carattere figurativo o musicale si tratta innanzitutto di assorbire l'impatto sensoriale ed emozionale dell'opera, prima di tentarne una comprensione, così di fronte alla autopoiesi onirica è fondamentale assorbirne emozionalmente i contenuti prima di operarne l'analisi;

3) nulla è casuale e non esiste il caos. Coerentemente all'impostazione autoregolativa ed autoplastica della visione gestaltica, anche i contenuti di coscienza esprimono il processo morfogenetico teso alla configurazione dei dati esperienziali in *gestalten* significanti. In tale prospettiva, ogni particolare ha il suo senso preciso e merita di essere inventariato. La sintesi, infatti, presuppone l'analisi del materiale. In un lavoro ben riuscito, è immancabile la constatazione di come ogni frammento del puzzle trova il suo posto coerente

nella configurazione finale del disegno d'insieme;

4) identificarci nelle parti. Sappiamo dagli studi di neurofisiologia che l'attività onirica è necessaria al mantenimento della nostra integrità psichica per non cadere in forme di perdita dell'identità e di frantumazione dell'Io. Sembra quindi che l'attività onirica rappresenti una forma di ruminazione psichica attraverso la quale i vissuti raccolti quotidianamente, le tracce mnemoniche e le rappresentazioni anticipative sul futuro vengono processate dalla psiche al fine di mettere insieme i pezzi in insiemi dotati di senso. Il problema è che spesso sussistono impedimenti a tale processo assimilativo. Un pregiudizio contro l'aggressività, ad esempio, può impedirmi di riconoscere come mia una pulsione aggressiva con il risultato di proiettarla sull'altro da me. Per dare la parola a Perls: "Tutti i differenti elementi del sogno sono dei frammenti della personalità. Essendo il fine di ciascuno di noi divenire una personalità sana, vale a dire unificata, si tratta quindi di mettere insieme i diversi elementi del sogno. Dobbiamo riappropriarci degli elementi proiettati, frammenti della nostra personalità e recuperare quindi il potenziale contenuto nel sogno".

5) il regista onirico. Ogni elemento del sogno, ogni personaggio del dramma onirico, rappresenta una parte in cui il Sé si proietta nel suo gioco di multiforme rispecchiamento. Il lavoro clinico-esperienziale prevede quindi una presa di contatto tra le parti specie allorché le stesse si presentano in rapporto evitativo, conflittuale o scisso. Tra sonno e veglia, il sogno rappresenta quindi quello spazio intermedio dove il Dottor Jekyll e il Mister Hyde, superando l'inconciliabile incomunicabilità, vengono finalmente in contatto. Certo, non sarà semplice per il nostro sognatore identificarsi anche con la belva notturna quando disperatamente si sforza di riconoscersi soltanto nel personaggio diurno e rispettabile. Di qui la necessità di sviluppare le attitudini ad un accompagnamento negli inferi nel quale verrà messa in gioco tutta la competenza e la sensibilità del terapeuta. "La persona o l'animale che domina l'incubo corrisponde sempre a una parte inaccettabile di voi stessi. Se sognate di essere morsi da un serpente velenoso, potrebbe essere corretto interpretare il serpente come un simbolo fallico aggressivo, ma è più utile

ricercare il serpente velenoso nascosto nel vostro carattere. Ogni qualvolta l'aggressione dentale non è espressa ma proiettata, troverete voi stessi, nei vostri sogni, inseguiti da cani, leoni o altri animali simbolici che mordono".<sup>21</sup> Fondamentale è quindi il lavoro della riappropriazione delle parti scisse riconoscendo in ognuna delle componenti oniriche una parte in cui il Sé si è riflesso;

6) l'immaginazione attiva. Di derivazione junghiana è del pari l'uso di questa importante metodologia che aiuta il sognatore ad assumersi la soggettività consapevole del percorso onirico. Spesso un sogno viene interrotto da un improvviso risveglio. Immaneabilmente ci troviamo di fronte ad una resistenza, ad un impasse che non ha consentito il prosieguo della rappresentazione onirica. Cosa lo ha impedito? Un efficace metodo è appunto quello di reimmergersi nella situazione interrotta e scoprire che cosa in noi non vuole proseguire e preferisce al contrario interrompere la sequenza. Tale auto-interruzione, una volta approfondita, ci darà utili informazioni sui nostri meccanismi evitativi e sulle modalità con le quali auto-interrompiamo i nostri processi evolutivi;

7) il percorso esperienziale. Più che la comprensione intellettuale, che naturalmente fiorisce in una seconda parte, è quindi importante lasciare spazio all'esperienza di entrare nel proprio sogno, anche quando una forte riluttanza può ostacolarlo. Recenti ricerche hanno supportato l'importanza della fase catartico-espressiva per alleggerire il carico emozionale cronico collegato a situazioni, specie se traumatiche, rimosse o retroflesse;

8) unicità della persona e dizionario dei simboli. I simboli, come le parole, possono avere molteplici - e spesso anche opposti - significati. Prima di ogni decodifica concettuale sarà quindi fondamentale assorbire l'emozione che accompagna ogni sequenza del sogno. Solo questa, infatti, consentirà di dare al codice semantico il suo vero significato contestualizzandolo nella situazione particolare in cui si è manifestato;

10) la polisemia e la Gestalt emergente. Il sogno, come il mito ed anche

---

<sup>21</sup> Perls, F., *L'io, la fame e l'aggressività*, cit., p. 241.

singoli comportamenti umani, sono generalmente gravidi di una molteplicità di significati che, tutt'altro che escludersi a vicenda, s'intrecciano coesistendo e spesso agendo come reciproci rimandi potenzianti. Tale sovradeterminazione, genialmente anticipata da Freud, consente di sviluppare secondo molteplici prospettive il materiale onirico presentato. Limiti di tempo ed un principio psico-economico impongono, o quanto meno suggeriscono, l'opportunità di cogliere quelle reti di significato che appaiano dotate di maggiore energia e pregnanza per il sognatore nella fase esistenziale che sta attraversando. La convergenza di dati immaginali, emozionali e cognitivi consentirà al terapeuta esperto di cogliere la tridimensionalità della figura che chiede di emergere con maggior forza da uno sfondo di rimandi possibili concentrando l'attenzione su quegli elementi che veicolano messaggi dotati di maggiore forza espressiva;

11) *so what?* Con quest'espressione Perls soleva spesso concludere la fase della comprensione dei vissuti per passare a quella delle indicazioni concrete. Il lavoro della psicoterapia non si esaurisce infatti nell'atto della comprensione. Questa rappresenta una sorta di fase diagnostica cui coerentemente deve seguire quella terapeutica. Appurare che il mio mal di schiena dipende da una scoliosi implica, perché la diagnosi mi sia utile, che io adotti forme d'intervento adeguate ad eliminare o quanto meno a minimizzare gli aspetti disfunzionali all'origine del mio disagio. La presa di coscienza viene quindi collegata, nel lavoro gestaltico, a quello degli orientamenti concreti da far seguire alla stessa. Questa attitudine non consentirà ovviamente di far scomparire la "fatica di vivere" ma certo immetterà elementi concreti di cambiamento che ci permettano di reinserirci nel flusso vitale dell'esistenza con minori elementi di blocco ed autoinibizione.

In conclusione possiamo dire che il lavoro sul sogno rappresenta una formidabile opportunità di conoscenza (la famosa via regia di freudiana memoria) al conoscimento del Sé e delle sue modalità di contatto (tra le parti del Sé e le rappresentazioni sul mondo esterno) e di cambiamento, specie se utilizzato a pieno attraverso un buon lavoro ermeneutico che consenta di



riappropriarci delle nostre parti scisse, di rielaborare vissuti rimossi nonché di proiettarci più consapevolmente verso quelle direzioni esistenziali sulle quali i messaggi onirici ci danno puntuali indicazioni.

### **Accogliere ciò che si rivela**

D'importanza non minore appare la derivazione (o comunque la vicinanza) della Gestalt alla concezione fenomenologica. Di fronte all'impossibilità di *erklären* (spiegare) l'uomo ed i suoi accadimenti è più realistico e legittimo tentare di immedesimarsi nel suo particolarissimo modo-di-essere-nel-mondo (*da-sein*) attraverso un'attitudine partecipativa e sgombra di preconcetti che consenta di comprendere, o quantomeno di avvicinarsi (*verstehen*), ad un fenomeno mai completamente riconducibile a schemi rigorosamente generalizzabili.

Si tratta quindi di avvicinarsi alla particolare *Weltanschauung*, alla visione del mondo attraverso le tante manifestazioni (parole, gesti, rappresentazioni, comportamenti) della persona cui ci accostiamo nell'attitudine di favorire i suoi processi intrinseci di sviluppo (talvolta anche non condividendoli, ma confidando tuttavia nella capacità di autoregolazione organismica dell'individuo) anziché sovrapporre od imporre i nostri paradigmi di riferimento attraverso tecniche più o meno direttive o manipolative.

Sviluppare quindi l'attitudine a cogliere i fenomeni, e a farlo affinando vieppiù le capacità percettive e di ascolto come pure l'abilità a favorire l'aggregazione dei dati raccolti in insiemi significativi ed unificanti che corrispondano quanto più possibile alle rappresentazioni dell'interlocutore non contaminandole con elementi protettivi.

Per estendere al tema un concetto di Husserl "Si tratta di ritornare al discorso sulle cose, alle cose stesse, tali e quali appaiono a livello di fatti vissuti, anteriormente ad ogni elaborazione concettuale deformante".<sup>22</sup>

---

<sup>22</sup> Ginger, S., *La Gestalt. Terapia del con-tatto emotivo*, 1987, Mediterranee, Roma, 1990, p. 64.

Al di là di interpretazioni riduttive per le quali il fenomeno sarebbe "ciò che appare immediatamente" o "ciò che appare ovvio" appare indubbio il radicale convincimento di Perls condiviso con Husserl per il quale "l'essenza dell'essere è di svelarsi, manifestarsi, di apparire, di essere fenomeno"<sup>23</sup> motivo per il quale non si tratta di andare al di là del fenomeno per accedere al noumeno, alla verità ultima dal momento che è appunto attraverso questo che la verità si esprime.

### **Dal parlare di al far avvenire**

Un dato è comunque certo: quello che avviene in psicoterapia non pertiene primariamente all'ambito del comprendere ma dell'esperire. Se di vita si tratta, e non aboutisticamente di un girare attorno alla vita, è un evento che è lecito aspettarsi e non solo una comprensione intellettuale. A meno che la comprensione non richiami la "ha ha experience", cui si riferisce Perls, e che, pur richiamando il tema dell'insight analitico, tocca nello stesso tempo le corde dell'emozione, del mondo immaginale e del vissuto corporeo.

E se di evento si tratta - se un *erlebnis* siamo chiamati ad evocare - ecco che lo spazio terapeutico si confonde gradualmente con quello del teatro. In quello spazio sacro - perché tale era considerato il *temenos*, la scena dove eventi antichi venivano richiamati al presente nella liturgia dionisiaca della tragedia attica - avviene qualcosa perché quel qualcosa sia effettivamente il qualcosa che ci aspettiamo avvenga e non il semplice racconto di qualcosa che non è ora ma che è stato allora in uno spazio-tempo disgiunto dal palpitare della vita-adesso.

Si può anzi dire che appunto nel riappropriarsi (*reowning*) della propria storia, da parte del soggetto, sta l'operazione alchemica più importante del processo terapeutico-narrativo. Il cliente-analizzato passerà implicitamente - e poi sempre più esplicitamente - da persona che descrive fatti di cui lui si percepisce come oggetto di un volere-azione altrui, ad una graduale

---

<sup>23</sup> Ariano, G., *La Terapia della Gestalt*, Giuffrè, 1995, p.36.

riappropriazione del proprio destino in cui lui vede crescere la sua posizione in quanto soggetto. *Tale viraggio, già anticipato nella struttura del dramma antico, rappresenta a mio parere il vero fulcro dell'evento trasformativo cui ci è dato assistere nel processo di accompagnamento offerto da una psicoterapia.*

### **Maieutica, ovvero l'arte di far emergere il *daimon***

Il processo che ci permette di divenire soggetti del nostro destino e non solo oggetto di voleri altri, implica l'emergere di un potere autonomico, di una voce interiore che rimanda alla esperienza del *daimon* descritta da Socrate che, come è noto, chiamava maieutica l'arte di far emergere le verità interiori nell'interlocutore anziché presumere di indottrinarlo con le sue. Platone, nel *Teeteto*, dà una magnifica indicazione di ciò che significa la maieutica: "Il dio mi spinge a esercitare l'arte maieutica, ma mi ha impedito di generare. Io, di conseguenza, non sono sapiente in nulla, né mai una scoperta geniale ha visto la luce, come un figlio, dalla mia anima: tuttavia, di quelli che mi frequentano, all'inizio, alcuni almeno sembrano davvero ignoranti. Poi, però, con l'aumentare della confidenza, tutti quelli a cui il dio lo conceda raggiungono risultati così stupefacenti, che se ne rendono conto sia loro che gli altri. Ed è evidente che ciò avviene senza che loro abbiano imparato assolutamente nulla da me: è da sé stessi che hanno tratto i molti splendidi pensieri che partoriscono".

Anche per Perls l'enfasi non viene posta nel tentativo di modificare la coscienza o il comportamento del paziente, ma essenzialmente nel renderlo consapevole di sé stesso e delle eventuali possibilità di scelta consapevole. "In un dato momento nessuno può essere diverso da ciò che è in quel momento, incluso il suo desiderio di essere diverso". Proprio nel tentativo educativo o auto-ingiuntivo mirante a farci essere diversi da quello che siamo starebbe l'essenza della nostra difficoltà di realizzazione positiva.

*Il principio fondamentale sottostante a questi disturbi è la richiesta ambientale di essere ciò che egli non è, la richiesta di realizzare un ideale*

*piuttosto che di realizzare sé stesso. Egli perde il suo equilibrio. Una parte del suo potenziale viene allora alienata, rimossa, proiettata. Vengono acquisite altre caratteristiche che fanno parte del comportamento falso, e che richiedono uno sforzo per mantenere l'indipendenza, e un esaurimento senza soddisfazione. Infine questa profonda scissione tra la nostra esistenza biologica e quella sociale dà luogo a un numero sempre maggiore di conflitti e di "vuoti".*

Si può quindi dire che maieutica ed evocazione del *daimon* sono in realtà la stessa cosa.<sup>24</sup> Solo nella misura in cui noi terapeuti (socratici) sappiamo entrare in contatto con il nostro *daimon* (non casualmente Socrate indica nelle donne che già conoscono personalmente l'esperienza del parto la premessa indispensabile per svolgere la funzione di levatrici) potremo aiutare l'altro a far emergere il suo. L'arte consisterà quindi nel trattenere la spinta a trasmettere il nostro *daimon* all'altro, ritenendolo universalmente il migliore, ma a privarci di ogni certezza oggettiva per diventare facilitatori della nascita della soggettività dell'altro. Un compito che prescinde dalla competenza nel trasmettere informazioni e che presuppone una sorta di morte dell'Io del facilitatore per consentire la nascita dell'Io di chi si affida alla sua maieutica.

Vibrano in straordinaria consonanza espressioni di Perls come

*Quando lavoro, io non sono Fritz Perls. Divento uno zero, un niente, un catalizzatore, e il mio lavoro mi piace.*<sup>25</sup>

Come ricorda infatti Naranjo:

*C'era poi un'altra dimensione che gli era propria e da cui derivava parte della sua influenza terapeutica sugli altri, e che consisteva nella misura in cui era sé stesso; egli era strenuamente convinto della potenzialità terapeutica dell'essere se stessi. La Gestalt è una terapia esistenziale ed una terapia esistenziale in atto richiede un'esistenza*

---

<sup>24</sup> Zerbetto, R., *Il logos ama nascondersi (Eraclito). A maniera di epilogo*, in *Gestalt de Vanguardia* a cura di Claudio Naranjo, Ed. La LLave, Victoria, 2003.

<sup>25</sup> Perls, F., *Qui ed Ora. Psicoterapia autobiografica*, cit.

*autentica, non solo un'abilità tecnica.*<sup>26</sup>

## **Una Gestalt chiamata personalità**

Dobbiamo chiederci, a questo punto, in che senso poter operare affinché il processo morfogenetico possa passare da una dimensione di potenzialità ad una configurazione in atto che possa essere vissuta come soddisfacente. Cominciamo con il dire che, a conclusione del suo prezioso, e sicuramente sottovalutato, volume su *Principles of Gestalt Psychology* del 1935, Kurt Koffka<sup>27</sup> si chiede

*La personalità è una Gestalt? E, se lo è, di che tipo di Gestalt si tratta? Queste sono domande concrete e in quanto tali consentono una ricerca basata su metodi scientifici. Cosa significherebbe dire che la personalità non è una Gestalt? Sarebbe come dire che le sue diverse unità di comportamento (o tratti) sono indipendenti l'una dall'altra e possono venir unite in qualsiasi combinazione. Se invece la personalità è una Gestalt deve esserci interdipendenza tra le sue varie manifestazioni e numerose combinazioni di tratti devono risultare escluse.*

D'altra parte, dando ancora la parola a Koffka,

*La teoria della Gestalt è stata coerente nel suo sviluppo. Ha dapprima studiato le leggi fondamentali della psicologia nelle condizioni più semplici, nei problemi quasi elementari della percezione; ha poi incluso nel suo studio insieme sempre più complessi di condizioni, occupandosi della memoria, del pensiero e dell'azione. Ha cominciato a considerare le condizioni in cui la personalità stessa diviene oggetto della ricerca. Trattandosi però soltanto di un inizio, è più saggio aspettare che i tempi siano più maturi".*

Ci sembra di poter dire che i tempi in realtà sono maturati e che

*l'affinamento delle attitudini e delle tecniche per lavorare*

---

<sup>26</sup> Zerbetto, R., *L'eredità di F. Perls, un'intervista a Claudio Naranjo*, in *Qui e Ora: Rivista di Gestalt*, Mazzei, Cagliari, 1992.

<sup>27</sup> Koffka, K., *Principi di Psicologia della Forma*, 1935, Boringhieri, Torino, 1970.

Riccardo Zerbetto

*efficacemente sui disturbi della funzione di contatto — e quindi della personalità — sono estremamente progrediti attraverso un allargamento delle capacità di Perls a centinaia di psicoterapeuti che, pur non possedendo lo stesso carisma ed intuito, sono nella sostanza in grado di perpetuarne efficacemente l'opera.*

Assunto, seppure in via di ipotesi, il quadro epistemologico di riferimento, si tratta ora di vedere con quali strumenti poter operare per favorire questo processo.

Per rispondere a questo fondamentale quesito l'umanità ha elaborato da sempre delle "mappe" che potessero dare indicazioni su come realizzare il percorso esistenziale di realizzazione associando a tale principio l'aspettativa che la "corretta via" avrebbe in qualche modo messo al riparo da sofferenze cui inevitabilmente gli esseri umani si espongono se incamminati per vie da questa divergenti in quanto "contro natura" o comunque contrarie ad un volere degli "dei" sui quali proiettare l'autorevolezza di indicare comunque un cammino.

Tale impostazione, di derivazione religiosa o comunque "ideologica" - ed anche la psicoanalisi lo può essere - cozza contro un atteggiamento critico e falsificabile in tema di teorizzazioni onnicomprensive che più non si addicono ad un uomo moderno che accetta di correre il rischio di esporsi al fenomeno-esistenza senza le rassicurazioni di un'autorità esterna che si proponga come fonte di certezze.

Questa impostazione si ritrova forse nel primo "uomo moderno" di cui abbiamo — seppure indirettamente — raccolto il pensiero e cioè in Socrate. Il quale, per primo, ebbe l'onestà intellettuale ed il coraggio di ammettere di "sapere di non sapere", motivo per il quale venne dal dio delfico riconosciuto come il più saggio dei viventi del tempo. Ad una verità rivelata, fors'anche da una Musa, Socrate oppone lo "stare con la domanda" e semmai, anziché dare risposte, girare la domanda al richiedente. Questa forma rivoluzionaria di ricerca della verità, come sappiamo, viene definita maieutica e rappresenta, a ben vedere, la vera origine del procedimento analitico e di ogni psicoterapia che si proponga una "modificazione del comportamento" mediante

procedimenti verbali o altre tecniche indotte dal terapeuta sul paziente, accettando il rischio di "mettere in gioco" la ricerca del vero attraverso un procedimento straordinariamente nuovo e democratico: il "dialogo". Non quindi un Logos che si propone come vero (e più o meno inconfutabile), ma un esporsi al dia-logo, ad una considerazione dell'oggetto di conoscenza che unicamente può nascere dal confronto di prospettive diverse e, possibilmente, il più possibile distanti l'una dall'altra.

La maieutica ha questo di straordinario: si propone di passare da un regime etero- ad uno auto-normativo (auto-nomico). Di fare emergere cioè una legge interiore al posto di una ubbidienza ad un dettame ricevuto (come è normale per un bambino nei confronti di un genitore) dall'altro, dall'Alto.

### **Far emergere una figura da uno sfondo**

L'arte maieutica tende quindi ad operare un'evocazione di parti che potenzialmente sono presenti ma che non hanno ancora avuto l'opportunità di venire alla luce, di esprimersi nella compiutezza. Si tratta, a questo punto, di individuare questi nuclei potenziali dell'essere per facilitare la loro attualizzazione. Affinché una forma-*gestalt* possa emergere, come un bassorilievo da un piano omogeneo, si tratta di saper lasciare sullo sfondo ciò che è poco rilevante e che toglierebbe delimitazione, forza espressiva e significatività a ciò che, al contrario è bene emerga. In tal senso sono indispensabili sia "l'arte del togliere che del levare" utilizzando la metafora michelangiotesca a proposito di scultura e pittura. L'opera d'arte della propria storia richiederà quindi un lavoro di riempimento di vuoti e di scarnificazione di ciò che appesantisce ed è necessario al fine di fare emergere la figura nei suoi contorni che meglio la caratterizzano.

Perls, nel fare sua la dinamica figura/sfondo, ne estende il significato dal campo dei fenomeni percettivo-visivi a quello più generale che riguarda la modalità di rapportarsi dell'individuo nei confronti dell'ambiente esterno come pure dell'ambiente interno. L'attitudine di cogliere la realtà emergente, l'elemento che è più carico di significato e di energia in un preciso momento,

consente all'individuo sano di concentrare sullo stesso le sue facoltà di attenzione, di mobilitare le strategie utili a realizzare con lo stesso elemento uno scambio vantaggioso di dare-avere ed in definitiva di assorbire gli elementi di cui abbisogna per poi muoversi verso altre realtà che successivamente si saranno caricate di maggiori valenze energetiche.

Perls prende le distanze dall'enfasi posta da Freud sul concetto di inconscio sottolineando come la possibilità di valorizzare il linguaggio corporeo e immaginativo offre ampie possibilità di accesso alle parti scisse in quanto affioranti comunque e quindi visibili se solo siamo allenati a coglierle:

*Nulla è mai veramente represso. Tutte le gestalt rilevanti emergono, esse sono la superficie, esse sono evidenti.*<sup>28</sup>

Tale diversificazione teorica comportò anche una modifica a livello metodologico nel senso di trascurare la tecnica delle libere associazioni a favore di una metodica basata essenzialmente sul non evitamento del nucleo rimosso a cui Perls dette il nome di *concentrazione*.

Il rischio, per dirla con Perls, è infatti che la associazione libera si trasformi in "libera dissociazione" in cui saltando di palo in frasca si può perdere il *filo unificante*, la *Gestalt* che dia significato ai frammenti, il disegno in cui i pezzi del puzzle trovino la loro composizione ed il loro significato.

Per riprendere Polster<sup>29</sup>

*Le pagine della nostra vita formano un intreccio unico. Capirne il fascino può essere una forma di terapia straordinaria quanto efficace. Il terapeuta si affianca al romanziere nel dare grande importanza a una piccola selezione ricavata dal complesso dei fatti, prendendo ciascun evento non solo per quello che vale in sé stesso, ma anche per il significato che acquisisce in una prospettiva allargata. Pur stando al gioco dell'abile esagerazione, dobbiamo tener presente che nella vita di tutti i giorni le cose non funzionano in modo altrettanto armonico. Imbattersi per caso in un vecchio amico, andare dal ferramenta, perdere le chiavi della macchina, dimenticare un appuntamento: sono episodi che normalmente possono*

---

<sup>28</sup> Perls, F., *Qui ed Ora. Psicoterapia autobiografica*, cit., p. 241.

<sup>29</sup> Polster, E., *Ogni vita merita un romanzo. Quando raccontarsi è terapia*, cit., p. 26.



*benissimo attraversare la coscienza senza lasciare alcuna traccia. Ma nelle mani esperte del romanziere o del terapeuta, ciascuno di questi episodi può trasformarsi nel centro focale di un racconto avvincente o di una terapia riuscita.*

## **Autoregolazione organistica**

Con questo termine Goldstein<sup>30</sup> definisce la tendenza fondamentale dei viventi a sviluppare processi di crescita o di riparazione a seguito di menomazioni seguendo una processualità di carattere autogeno. A tale conclusione Goldstein (1878-1965) era giunto conducendo le sue ricerche, come neurochirurgo aderente alla *Gestaltpsychologie*, su reduci della prima guerra mondiale con lesioni cerebrali ed osservando come un danno del sistema nervoso non produce una menomazione localizzata ma comporta una modificazione complessa che coinvolge l'intero organismo, la struttura della sua personalità e i suoi rapporti con l'ambiente.

Tale concezione suggerì a Goldstein una impostazione terapeutica, definita organismica, tesa a favorire l'autoregolazione dell'individuo a partire dalla acquisizione delle risorse reali disponibili da armonizzare in una strategia che ne consenta la complessiva ottimizzazione.

Tale concetto implica una continua negoziazione tra individuo e ambiente tendente alla attualizzazione delle risorse potenziali ed al raggiungimento di una situazione ottimale dal punto di vista del riequilibrio energetico attraverso le fasi della accumulazione, distribuzione e scarica della energia stessa.

*L'organismo sano raccoglie tutte le proprie potenzialità per la gratificazione dei bisogni in primo piano. Immediatamente, appena un compito è terminato, recede sullo sfondo e permette a quello che nel frattempo è diventato il più importante di venire in primo piano. Questo è il principio dell'autoregolazione organismica.<sup>31</sup>*

Perls confessa di non aver mai colto la portata delle affermazioni di

---

<sup>30</sup> Goldstein, A., *The Organism*, N.Y., American Book Co., 1939.

<sup>31</sup> Perls, F., *L'Io, la fame e l'aggressività*, cit., p. 45.

Goldstein se non quando colse come una rivelazione la nota espressione di Gertrude Stein «una rosa è una rosa, è una rosa» commentandola con l'espressione

*ogni individuo, ogni pianta, ogni animale, ha solo una meta implicita, un solo obiettivo innato: attualizzarsi per quello che è!*<sup>32</sup>

e ancora, in un'altra occasione:

*una rosa è una rosa; una rosa non si sforza di attualizzarsi come canguro, né un elefante cerca di realizzarsi come uccello. Nel mondo naturale - con eccezione del magnifico essere umano - costituzione e salute, potenziale e crescita sono un tutto unificato.*

Il punto è ora di capire perché l'uomo, pur nella sua «magnificenza» non riesca ad appartenere al mondo della naturalezza godendo quindi degli attributi che Perls non esita a riconoscere al resto dei viventi.

L'uomo in realtà è cronicamente insoddisfatto e tale condizione, riferendosi alla concezione del nostro autore, nasce appunto dalla sua incapacità di essere quello che è.

## **Un disegno immanente?**

La realizzazione di un essere umano, in realtà, non può avvenire "naturalmente", come quella di un altro animale, a motivo del suo essere, per natura, un animale "culturale" che non trova nel suo codice genetico la formula autorealizzativa ma in un processo estremamente complesso di carattere "rappresentativo" e di interazione col mondo.

Tale legge, che pure compare nella citata opera di Goldstein, viene da Perls estesa a tutta la dimensione del reale, come abbiamo già osservato in occasione della sua concezione sulla Gestalt. Perls afferma infatti che

*Questo può essere un processo semplice e molto complicato, e*

---

<sup>32</sup> Perls, F., *Qui ed Ora. Psicoterapia autobiografica*, cit., p.23.

## La narrazione in una prospettiva gestaltica

*presuppone che almeno tutta la vita organica possieda consapevolezza.*

Una intelligenza immanente sembrerebbe regolare infatti i diversi livelli della realtà costituendone la legge portante, la struttura che sottende le infinite forme in cui si dispiega: in altre parole la struttura-forma che noi chiamiamo *Gestalt*.

Il fatto che la materia abbia un'anima, quasi un principio ispiratore che ne orienta le traiettorie evolutive e auto-organizzatrici rappresenta una conclusione sicuramente ardita e che lui stesso riconosce:

*Posso capire che potreste non essere d'accordo con me nella teoria che tutto è consapevolezza, ma non riesco ad accettare la vostra riluttanza riguardo all'idea di Gestalt.<sup>33</sup>*

Si direbbe un vero pronunciamento di fede in questa realtà tanto evidente a chi si esprime con tale appassionata adesione quanto difficile da suffragare con elementi empirici di dimostrazione. Giova rilevare, in proposito, l'attualità del dibattito tra le due concezioni dominanti a proposito dell'evoluzione-creazione dell'universo: quella che darebbe la priorità al caso e quella ad una "intelligenza" del disegno evolutivo e che, solo banalizzandola, può essere ridotta ad una diatriba tra evoluzionisti e creazionisti.

### **Quella misteriosa spinta all'autocompletamento**

Per quanto riguarda l'ambito che ci interessa più da vicino, e cioè quello dello psichismo,

*La qualità più importante e interessante di una Gestalt - dice Perls<sup>34</sup> - è la sua dinamica, la necessità imperiosa che una Gestalt possiede che la porta a chiudersi e a completarsi. Tutti i giorni sperimentiamo questa dinamica. A volte il miglior nome che si può dare ad una Gestalt incompleta è di chiamarla semplicemente situazione inconclusa.*

---

<sup>33</sup> Perls, F., *Qui ed Ora. Psicoterapia Autobiografica*, cit., p.48.

<sup>34</sup> *Ibidem*, p. 52.

Tale schema interpretativo (che possiamo in qualche modo avvicinare al concetto freudiano di fissazione) introduce una possibilità di lettura assai diversa di quei meccanismi ripetitivi che Freud ricondusse all'istinto di morte e che passano sotto il termine di coazione a ripetere. Sarebbe quindi la stessa spinta evolutiva, qualcosa che possiamo quindi avvicinare all'istinto di vita, che giustifica il riproporsi di situazioni pur vissute dolorosamente e non quindi un ipotetico istinto di morte che per tali situazioni può risultare inutile ed anzi svantaggioso invocare.

La persona sana, che non subisce continue interferenze per situazioni irrisolte, dispone quindi di tutte le sue energie per entrare autenticamente in contatto con l'ambiente in cui si trova nel continuo fluire del tempo potendo quindi realizzare una soddisfacente osmosi con l'ambiente in cui viene a trovarsi.

Tale processo appare tuttavia interrotto da interferenze di vario tipo nei casi di personalità che, genericamente, possiamo definire nevrotiche o psicotiche. In questi casi, il flusso di scambi soddisfacenti con l'ambiente sarebbe invece ostacolato e l'individuo evidenzerebbe, ad una osservazione accorta dei suoi gesti e modalità di interazione, un frequente ripresentarsi di situazioni di blocco e di autointerferenza. Il lavoro terapeutico si proporrà quindi di far emergere le *gestalten* incompiute (*unfinished businesses*) per identificare gli elementi di interruzione e favorirne la naturale evoluzione.

Anziché andare a riesumare i resti mal rintracciabili di un più o meno remoto passato, sarà sufficiente analizzare la struttura interna del modo attuale di relazionarsi all'ambiente (e a sé stesso) per far emergere i meccanismi di autolimitazione e le fantasie che a livello più o meno consapevole li sostengono.

## **Caos-cosmo**

L'attitudine delle entità della materia — ma verosimilmente anche dello spirito ovvero della materia "sottile", come il pensiero, seppur non implicando entità che trascendono completamente una componente materia — si

strutturerebbe per virtù intrinseca, autogena come strutture-forme, come *Gestalten*. Tale processo viene generalmente chiamato *Gestaltung* o morfogenesi, come si è accennato in apertura di questo contributo.

Le *Gestalten*, infatti, non sono un processo fisso, ma un fenomeno in perpetua evoluzione. Tale fenomeno riguarda la configurazione della materia a partire da quel big bang che sancì il passaggio da energia a materia e che, lungi dal produrre caos, produsse, insieme alla materia, le quattro leggi fondamentali attraverso le quali la materia stessa si organizza. Ad una tendenza entropica, che tende a dissolvere e disorganizzare la materia, si contrappone quindi una forza sintropica che giustifica il passaggio da forme più elementari e disperse a forme sempre più articolate e auto-organizzate. Tale processo viene attualmente definito autopoiesi, ma in realtà cominciamo solo ora a conoscere le leggi che possono giustificare il passaggio da atomi semplici a strutture molecolari più complesse e sappiamo ancora molto poco delle leggi che hanno portato alla formazione di materiale organico e al fenomeno definito nascita della vita. Viene il sospetto che il processo che sottende la aggregazione della materia secondo direttrici così complesse implichi un disegno intrinseco la cui origine è veramente difficile spiegare. È nota l'espressione di Einstein relativa al non aver capito nulla dell'universo osservando un moscerino che si muoveva sui fogli pieni delle sue formule. Dove è scritto il disegno che istruisce le cellule che compongono una piuma di uccello o la struttura di un'orchidea è difficile dire. Ai confini estremi della ricerca empirica pare si sconfini in interrogativi inevitabilmente trascendenti che rimandano alle idee platoniche e ad un iperuranio dove le leggi dell'organizzazione del mondo sono scritte anche prima che il mondo si manifesti nella sua dimensione fenomenica. La fenomenologia sconfinava quindi nell'ontologia e la possibilità di descrivere si arresta di fronte all'indescrivibile.

Giungeva alle stesse conclusioni, interrogandosi sul significato di "*Gestalt*", Koffka<sup>35</sup> a conclusione della sua opera poderosa sulla Psicologia

---

<sup>35</sup> Koffka, K., *Principi di Psicologia della Forma*, cit.

della Forma con una sintesi che colpisce ancora per la sua forza definitoria

*La parola "Gestalt" designa un'entità concreta e individuale, che esiste come qualcosa di staccato e che ha come uno dei suoi attributi la forma, o configurazione.*

Una *Gestalt* è perciò un prodotto dell'organizzazione e l'organizzazione è il processo che produce la *Gestalt*. Ma, come definizione, questa specificazione non basta, se non teniamo conto della natura dell'organizzazione espressa nella legge di pregnanza, e del fatto che, come categoria, l'organizzazione è diametralmente opposta alla mera giustapposizione o alla distribuzione casuale. Nel processo di organizzazione

*ciò che concerne una parte della totalità è determinato da leggi intrinseche, inerenti a tale totalità.*

In base a tale affermazione possiamo dire che il processo di organizzazione è "dotato di *Gestalt*" tanto quanto i prodotti dell'organizzazione".

L'accostamento di questo concetto al tema che ci interessa appare a questo punto evidente. La nostra vita può essere vista come un insieme di episodi, sensazioni, riflessioni, azioni, annotazioni, ma tutto questo rappresenta il materiale grezzo, l'insieme dei frammenti che resta in attesa di essere "configurato" e che non ha di per sé un grande valore fino a che una mano che sappia tessere questi fili in un tessuto che abbia un disegno, fino a che un "romanziero" non abbia dato "forma", coerenza e una relativa unitarietà di svolgimento al materiale sino a farne una storia-romanzo, o quantomeno un racconto. Il romanziero può essere ovviamente anche la persona stessa, nel caso di un romanzo autobiografico ma, come nel nostro caso, anche una persona che pur senza dare alle stampe il suo lavoro, riuscirà a dar forma ai diversi elementi significativi della propria vita, attraverso un particolare tipo di processo dialogico che noi chiamiamo psicoterapia.

## Il processo morfogenetico

Come dicevamo, il processo morfogenetico esprime l'essenza di come la materia si "dispiega" in modo non caotico ma seguendo delle linee evolutive che la "configurano" in forme-*Gestalt(en)*. Si usa in genere la parola *Gestalt* (in tedesco esiste anche la parola *Form*) dal momento che lo stesso termine non implica solo una forma (termine che in genere si usa riferendosi alla Psicologia della Forma, appunto) ma ad una struttura-forma. Di una conchiglia, ad esempio, possiamo cogliere la forma per come appare o la struttura che ci consente di catalogarla all'interno di una particolare sottospecie. La *Gestalt*, inoltre, viene definita come quel "qualcosa" che supera la somma degli elementi costitutivi. In altre parole, una frizione, un cambio e quattro ruote non sono ancora una automobile sino a che la stessa non esprime quel particolare fattore per il quale i pezzi costitutivi consentono a questo mezzo meccanico di essere chiamato, appunto, un'automobile. Tale "disegno-forma" in cui le parti trovano il loro nesso di interconnessione funzionale ed estetica, in altre parole si con-figurano, rappresenta il risultato "attualizzante" delle potenzialità intrinseche delle singole componenti ed insieme — come nel caso dei processi morfogenetico in natura — e ne rappresenta l'elemento "ordinatore".

Ha qualcosa di veramente toccante l'espressione con la quale Perls, nel suo *In and Out* cerca di esprimere qualcosa che lui stesso percepisce come inesprimibile: cosa cioè debba intendersi con questo termine

*Una Gestalt è un fenomeno irriducibile. È un'essenza che c'è e che sparisce se si frammenta il tutto nelle sue componenti*<sup>36</sup>.

*Gestalt* è quindi, nella concezione di Perls, qualcosa che va al di là di un concetto inerente le leggi della percezione e della psicologia. E una filosofia e ancora di più:

---

<sup>36</sup> Perls, F., *Qui ed Ora. Psicoterapia Autobiografica*, cit., p. 98.

Riccardo Zerbetto

*Gestalt! Come posso far capire che la Gestalt non è solo un altro concetto fabbricato dall'uomo? Come posso dire che la Gestalt è, e non solo la psicologia, qualcosa che è inerente alla natura?*

Sembra qui di alludere alla *Gestalt* come a qualcosa che inerisce la struttura stessa della realtà.

## **Il paradigma edipico e la polisemia dei significati**

La configurazione delle parti in un insieme significante, si offre tuttavia ad una complessità ulteriore laddove tale configurazione di significato può apparire ambigua e/o rimandare ad una molteplicità di possibili interpretazioni.

Il mito su Edipo, al di là della lettura che ne dà Freud, rappresenta forse, come nessun altro, un paradigma di "configurazione di senso" attraverso una storia-racconto. La narrazione edipica, in particolare nella versione sofoclea che più di ogni altra ne ha colto verisimilmente la pregnanza di significato, ci presenta una molteplice inversione di direzioni di senso. Come indica il termine enantiodromia, più vado a destra e più mi ritrovo a sinistra (cosa che, in effetti, avviene se ad esempio io percorro la circonferenza di un cerchio). Nel nostro caso il giudice-investigatore scopre di essere lui stesso l'assassino: con le parole di Edipo:

*sono io che porterò il criminale alla luce e io stesso scoprirò infine di essere io stesso il criminale.*

L'eroe tragico è ancora l'indovino "chiaroveggente" ed il cieco, colui che non vede ciò che ad un certo punto è evidente a tutti, la sua colpevolezza. E ancora è il salvatore della città e la causa della sua condanna; il primo dei cittadini e l'ultimo, l'abietto e l'esule; il più felice e benedetto dalla sorte ("fu vera felicità" aver regnato su Tebe confesserà) e il più infelice, l'uomo dei dolori; il saggio "isoumenos theoisi" (simile agli dèi) e colui che si è macchiato delle due colpe più abominevoli (parricidio e incesto); lo straniero di Corinto e il principe tebano esule senza saperlo; il decifratore di indovinelli



e colui che non sa uscire dal proprio enigma; il figlio amoroso di Polibo e Merope che si rifiuta di tornare a Corinto per sfuggire al vaticinio oracolare e, paradossalmente, il figlio parricida e incestuoso. E ancora, nel momento in cui vede la luce della verità vede la luce per l'ultima volta inoltrandosi per una vita che non sarà altro che "una lunga notte".

Quale conclusione trarre, quindi, se non che, come sostiene Vernant,<sup>37</sup>

*L'uomo non è un essere che noi possiamo descrivere o definire; è un dilemma, un riddle il cui doppio significato non abbiamo mai finito di decifrare.*

Di fatto, sulla stessa esistenza umana

*La logica tragica ammette tutte le soluzioni immaginabili attorno a questa ambiguità fondamentale.*

Da tre mila anni, almeno, il racconto di Edipo, che dopo aver ucciso il padre sposa la madre e regna su Tebe, si tramanda di generazione in generazione, quasi rotolando nelle coscienze degli uomini dell'Occidente ed evocando sempre nuovo stupore, condanna, pietà, curiosità inesausta.

A cosa si deve questo potere di fascinazione?

La vicenda, di per sé, non sembra tale da rappresentare un canovaccio identificativo per la stragrande maggioranza delle migliaia (milioni?) di persone che affollano le rappresentazioni del mito, che ne leggono il racconto, sotto le innumerevoli versioni nelle quali nei secoli viene rivisitato, e che comunque "ospitano" nelle loro coscienze il tema anche senza molto sapere di lettere e di storia antica. Infinite sono le angolature attraverso cui questo "oggetto della coscienza" è stato intravisto ed esplorato. Basti pensare alla sconfinata bibliografia accumulatasi sul tema e alle tante rivisitazioni non solo in epoca classica ma anche moderna ed alla quale Guido Paduano ha dedicato una fondamentale opera di rilettura nella *Lunga storia di Edipo Re* (1994) per quanto riguarda, in particolare, il teatro occidentale.

---

<sup>37</sup> Vernant, J.P.- Vidal-Naquet, P., *Mito e tragedia nell'antica Grecia*, 1972, Torino, Einaudi, pp. 150, 195

## **Integrazione delle parti scisse e liberazione interiore**

Attraverso il processo del disvelamento, coerentemente alla logica apollinea per la quale "la verità (nel nostro caso la confessione del parricidio) vi farà liberi" anche Edipo inizierà un processo di riappropriazione di responsabilità (da: abilità a rispondere), un faticoso percorso di liberazione dalle colpe antiche che lo condurrà finalmente al bosco sacro alle Eumenidi nei pressi di Colono dove diviene uomo di benedizione. Nonostante il tratto impulsivo del personaggio, ben evidente nel testo e sottolineato da più autori, è innegabile il processo di affinamento maturativo della personalità che, nell'*Edipo a Colono*, lo stesso personaggio così delinea:

*a sapermi accontentare mi hanno insegnato le sofferenze e il lungo tempo che ho vissuto e infine la nobiltà della mia indole.*

Abbiamo quindi la possibilità di vedere nel paradigma edipico la storia di un uomo che accetta di perseguire sino alle estreme conseguenze il "conosci te stesso", detto che campeggiava sul tempio di Apollo a Delfi e che nessun mortale ha esplorato come il nostro eroe della conoscenza interiore. A suo merito indiscusso va ascritta la pervicacia nel voler perseguire fino in fondo la "sua" verità nonostante il prezzo che essa avrebbe comportato e i tentativi disperati di Giocasta che in ogni modo cerca di impedirne il disvelamento con incalzante successione:

*lascia perdere questi discorsi inutili (...) e che tu non debba mai sapere chi sei!.*

Ma l'universalità del personaggio sta sia nella eccezionalità della sua vicenda, come nella più piena umanità, fatta di debolezze, di tratti caratteriali distorti e di timori, di disperato bisogno di conoscere la propria verità personale, la sua storia, le sue origini, come parimenti la "resistenza" che lo fa dibattere come un animale preso al laccio — rivelando un autentico "zelo di non sapere" come sostiene P. Ricoeur - quando la terribile verità che lo

riguarda si stringe ineluttabilmente. In tal senso Edipo può legittimamente essere considerato come un eroe dell'autoconoscimento, un nume tutelare di ciascun uomo che intraprende il suo *descensus ad inferos*, il percorso conoscitivo delle parti rimosse della personalità, delle parti dell'Ombra, senza le quali è comunque, impossibile accedere a livelli integrativi del Sé.<sup>38</sup>

Se il percorso terapeutico e di crescita personale può essere visto, come sostiene Perls, come il risultato della integrazione delle parti scisse, il paradigma edipico, ancora una volta, si presenta come un paradigma emblematico della ricerca interiore e quindi della nostra disciplina per quanto concerne la sua tensione non solo a favorire processi adattivi ma, possibilmente, un più profondo processo trasformativo- maturativo della personalità.

## **Epopiteia**

Se quindi l'esistenza non è una caotica giustapposizione di elementi parcellizzati, ma — almeno a livello potenziale — un insieme che contiene un disegno ordinatore intrinseco capace di strutturare il molteplice in un nesso di senso nel quale le parti possano "configurarsi" nel tutto, allora la peculiarità di un intervento che segue un approccio gestaltico non può non avere questa prospettiva come orizzonte di senso a cui ispirare la propria operatività.

Anche a prescindere dall'ambito della psicoterapia, ci sono momenti della vita nei quali siamo pervasi da una sorta di "visione d'insieme" della nostra vita. Una specie di sguardo dall'alto grazie al quale il labirinto nel quale abitualmente ci perdiamo fa trasparire il filo di Arianna che ne rivela il senso. Alcune di queste *peak-experiences* vengono descritte come esperienze in punto di morte o in momenti particolari che della morte hanno lasciato una traccia che ha lasciato il segno non solo nella persona che l'ha vissuta, ma anche in quanti hanno raccolto, a cerchi concentrici, l'eco di tale esperienza. Fritz Perls ha descritto con brevi cenni in *In and out the garbage pail* il

---

<sup>38</sup> Zerbetto, R., *Il mito di Edipo tra sapere e non sapere*, in *L'implicito e l'esplicito in psicoterapia : atti del secondo Congresso della psicoterapia italiana*, a cura di Lobb, M.S., Milano, Franco Angeli, 2006.

"sapore" del satori, definizione data nella tradizione dello zen, ad una esperienza di questo tipo e che si riporta:

*So che cos'è un'esperienza satori, anche se non sono mai arrivato al grado di illuminazione totale, semmai una simile cosa esista. Siddhartha, dopo tutto, è un prodotto della sincera fantasia di Hesse. Una delle esperienze satori più spontanea e sorprendente mi accadde circa dodici anni fa sulla spiaggia di Miami. Camminavo lungo la Alton Road, quando sentii che mi stavo trasformando. A quell'epoca non sapevo nulla delle droghe psichedeliche, né ne avevo mai prese. Sentii che la mia parte destra aveva dei crampi ed era quasi paralizzata. Iniziai a zoppicare, il viso si rilasciò, mi sentivo lo scemo del villaggio, il mio intelletto si inebetì e smise di funzionare del tutto. Come un fulmine il mondo improvvisamente diventò prepotentemente esistente, tridimensionale, pieno di colore e di vita — sicuramente non con una depersonalizzazione — come chiarezza "senza" vita — ma con piena soddisfazione di: "Eccolo, questo è reale". Questo era un risveglio completo, il ritornare ai miei sensi, e i miei sensi che ritornavano a me".<sup>39</sup>*

Nota è anche la descrizione di Hoelderlin sulla visione unificante da lui esperita sulla valle del Reno e nella quale ogni elemento costitutivo del paesaggio sembrava intrinsecamente interconnesso con gli altri sino ad evidenziare un tutto di cui le parti erano espressione. Anche del Buddha Sakiamuni si narra di questa percezione del tutto avuta sotto l'albero del *bodhi* e che rappresenta il momento della sua illuminazione. Nel rito eleusino, il percorso dei Grandi Misteri si concludeva con l'esperienza della epopteia, letteralmente della visione dall'alto nella quale, dopo aver ricevuto gli insegnamenti (*tà legòmena*) nella fase dei Piccoli Misteri, dopo aver compiuto il lungo cammino da Atene ad Eleusi ed aver affrontato una notte di turbamento e di paura nel ricordo di Persefone rapita dal Dio degli Inferi a Demetra, gli iniziati (*mystes*, dal verbo *myo* che sta per tacere) venivano introdotti nel tempio dove ricevere appunto il disvelamento di un qualcosa che, al di là della cosa in sé, aveva il potere di dare senso al percorso dell'esistenza e prefigurare quel *telos* nel quale si intravedeva, appunto, il fine

---

<sup>39</sup> Perls, F., Qui ed Ora. Psicoterapia Autobiografica, cit., p. 124.

della vita stessa.

## **Telos**

Questa direzione verso la quale andare, è stata assunta con forza dal messaggio cristiano che ci propone la meta di poter realizzare in una dimensione ultraterrena quel "vedere faccia a faccia" e nella pienezza della luce, riprendendo S. Paolo, quanto ora intravediamo in effigie e nell'oscurità. A patto, ovviamente, di seguire l'insegnamento di chi si propone come "via, verità, vita".

In questa *Imitatio Christi*, come ci ricorda anche James Hillman nel suo *Re-visione della psicologia*, rischiamo tuttavia di perdere di vista quella unicità del nostro configurarci come individui unici e irripetibili che, proprio a motivo di questa unicità, sono condannati — e forse in questo sta l'essenza della condizione "tragica" dell'essere umano - ad un destino di solitudine nelle scelte che inevitabilmente si troverà ad operare per portare a compimento quel *telos*, quel fine realizzativo che è il suo e che non può essere di nessun altro.

L'individuo — questa parola che rimanda appunto alla unità indivisibile, come l'atomo — è chiamato quindi ad emergere da un noi (orda, gruppo sociale, clan familiare) come da uno sfondo per "venire in figura", per essere "gettato nel mondo", come un attore sulla scena di teatro nel quale, appunto, dialogando con un coro, l'eroe (inevitabilmente tragico) non può sfuggire al destino di confrontarsi con quella unicità di cui gli viene chiesto, prima o dopo, di rendere conto. Questo emergere dal "si dice", da una possibilità di mimetizzarci in un "noi" deresponsabilizzante rappresenta ovviamente un destino che gli esseri umani non fanno proprio in egual misura. Plutarco, nel suo *Il daimon di Socrate*, chiama daimonici gli esseri umani che, come Socrate appunto, si sono permessi di fare emergere quella voce interiore a cui ispirare le loro scelte ed il loro stile di vita anche a costo di un prezzo che inevitabilmente s'impone nel differenziarsi dal comune sentire.

Tale prospettiva, quella cioè di far emergere il nostro *daimon*, è molto misteriosa, dal momento che il termine stesso non appare ben definibile

(come Dario del Corno acutamente sottolinea nella sua pregevole introduzione al testo di Plutarco). Un tentativo autorevole in tal senso è stato esplorato, ancora una volta, da Hillman nel suo *Il codice dell'anima* nel quale ci presenta una carrellata di personaggi che hanno realizzato, in qualche modo, il proprio destino caratterizzandosi, appunto, in modo forte e inconfondibile e spesso al di là, se non in contrasto, di un codice morale (o moralistico) del contesto di appartenenza. La realizzazione, in tal senso, non appare come adeguamento ad un modello idealizzato di uomo, ma come perseguimento sino alle conseguenze estreme del "disegno immanente" che ognuno si porta dentro e di cui può — se lo vuole — assumersi la piena responsabilità. Coerentemente con una tradizione orfico-platonica

*Prima della nascita, l'anima di ciascuno di noi sceglie un'immagine o disegno che poi vivremo sulla terra, e riceve un compagno che ci guidi quassù, un daimon, che è unico e tipico nostro. Tuttavia, nel venire al mondo, dimentichiamo tutto questo e crediamo di essere venuti vuoti. È il daimon che ricorda il contenuto della nostra immagine, gli elementi del disegno prescelto, è lui dunque il portatore del nostro destino.*

La radicalizzazione di questa posizione, che vede nell'individuo il soggetto pienamente responsabile del proprio destino, al di là di ogni concessione al ruolo giocato da fattori esterni nel condizionare la nostra vita, porta Hillman ad aderire a quanto espresso nel platonico mito di Er, secondo il quale

*Non sarà il demone a scegliere voi, ma voi il demone [...]. La virtù non ha padroni; quanto più ciascuno di voi la onora, tanto più ne avrà; quanto meno la onora, tanto meno ne avrà. La responsabilità, pertanto, è di chi sceglie. Il dio non ne ha colpa.*

Di diverso avviso è la concezione della Gestalt che vede appunto nella interazione Io/mondo, nei "fenomeni di contatto" e di osmosi tra queste due dimensioni, il "luogo" della continua alchimia che fa emergere il nostro

particolare "modo-di-essere-al-mondo, il nostro Sé".<sup>40</sup>

### **Tra medesimezza ed ipseità**

Tale dimensione interazionistica del nostro *da-sein* (di essere, appunto, nella mutevolezza dello spazio-tempo) viene bene espressa da Paul Ricoeur che, in un suo contributo su identità e racconto allude al fatto che noi disponiamo di due modelli di identità: da una parte la identità/idem (medesimezza) e dall'altra la identità/ipse (ipseità) dove la prima esprime qualcosa che resta (identità sostanziale) mentre la seconda è mutevole e si adatta al continuo variare delle condizioni ambientali nelle quali siamo immersi nel fluire (*panta rei*) dell'esperienza. Se quindi, dice Ricoeur, siamo in grado di mantenere una promessa, questo significa aver raggiunto una sufficiente coerenza interna, una continuità e riconoscibilità identitaria, pur nella mutevolezza delle diverse situazioni a cui siamo continuamente esposti, definibile come identità narrativa, strutturata come l'identità del personaggio di una storia, di una narrazione. Tale processo si attiva, tuttavia, molto presto, stando alla elaborazione di Isaac Stern che vede, appunto, nell'Io narrativo il racconto su di sé che il bambino comincia a tessere agli albori delle sue capacità di storicizzazione e rappresentazione della realtà. Si tratta semmai di raggiungere, a compimento di un percorso di ricerca personale, quella condizione definita dai greci *eudaimonia* che mirabilmente Hannah Arendt definisce come

*uno stato di grazia ma senza un sottinteso religioso. E significa letteralmente qualcosa come il benessere del daimon che accompagna ciascun uomo attraverso la vita, che ha una sua identità distinta, ma appare ed è visibile solo ad altri.*<sup>41</sup>

Tale condizione, giova tuttavia ricordare, non può dirsi mai raggiunta

---

<sup>40</sup> Zerbetto, R., *Il sé come membrana: modello, metafora, epistème*, in AA.VV. (a cura di Zerbetto R.), *Atti del IV Convegno Internazionale di Psicoterapia della Gestalt. Per una scienza dell'esperienza*. Ed. Centro Studi Psicosomatica, Roma, 1994.

<sup>41</sup> Arendt, H., *Vita activa. La condizione umana*, 1958, Bompiani, Milano, 1989, p. 141.

definitivamente. Anche il ritorno ad Itaca di Ulisse, dopo tante peripezie, non lo metterà infatti al riparo dal dover riprendere il viaggio in età già avanzata verso una "terra dove non si conosce il remo", come Tiresia gli vaticinerà nel suo incontro nell'Ade. La storia, in questi termini, risulta essere una "storia infinita" di cui non potremo mai conoscere l'ultimo capitolo se non per averlo vissuto, "patito" attraverso la sempre imprevedibile esperienza di un vissuto che, solo a posteriori, può essere raccontato e rivelare, semmai, un suo senso.

### **Stra-ordinarietà**

Ma al di là di elementi di straordinarietà che alcuni personaggi hanno rispetto alla media dei mortali (sui quali il "creator tuo spirito più vasta orma (volle) stampar" di manzoniana memoria) dobbiamo chiederci se tale processo di "realizzazione" non riguardi più in generale il *telos* cui ogni persona è chiamata nell'atto stesso di venire al mondo. Al di là di possibili elementi che possano indurre stupore, timore-ammirazione — *deinós* per i greci — è bene chiederci se non esista un elemento di straordinarietà che faccia, appunto della stessa (apparente) ordinarietà un qualcosa che la rende in qualche modo speciale e meritevole di essere colta come non ovvia e scontata.

Sono sempre rimasto affascinato da persone che, apparentemente nella più assoluta "normalità", manifestavano, ad un esame più attento, tratti particolari e tali da renderle un po' speciali. Mi riferisco ad un pizzicagnolo, come si dice a Roma, che ti sconsiglia di comprare una mozzarella perché non è di giornata o un insegnante che ama i ragazzi a cui dedica con impegno ed entusiasmo le sue migliori energie o ... un vecchio che contempla la vita che gli brulica attorno pur accettando che a lui non resta ora che osservarla da spettatore e godendo indirettamente di chi ancora può respirarla a pieni polmoni. Insomma, una molteplicità di forme possibili di realizzazione nelle quali si ha l'impressione che una persona abbia trovato, pur nella mestizia di una vita che comunque sfugge inesorabile, il famoso *ubi consistam* nel quale sentirsi nella propria pelle intesa come definizione del proprio modo-di-



essere-nel-mondo in rapporto a sé stessi e agli altri.

Al di là di forme più o meno riuscite di "realizzazione" resta comunque il fatto che,

*Nessuno può fare a mano di essere interessante. E però possibile ignorare questo profluvio di influssi, e molti riescono a farlo con straordinaria abilità.*<sup>42</sup>

Si tratta semmai di riscoprire questa attenzione amorosa e incuriosita per l'uomo in tutte le forme nelle quali il suo tentativo espressivo-realizzativo si dispiega. Il terapeuta, come il romanziere, ha coltivato in sé la capacità di cogliere quello che Henry James chiama "il prodigioso intrattenimento della vista", il gusto di cogliere come fenomeno sempre nuovo e mai banale e mai completamente ripetitivo lo spettacolo-dramma (non solo in senso tragico) del mondo.

Scoprire queste infinite possibilità esistentive è notoriamente il talento tipico del romanziere che in modo elettivo si sente attratto dagli esseri umani e dalle loro vicende. È nota la pervicacia con cui Honoré de Balzac inseguiva le "prede" dei suoi racconti nel comporre la sua *Comédie Humaine*, come di Elias Canetti che preferì sempre i mezzi pubblici al taxi per restare immerso nella varia umanità, come ancora di Dante nella rigogliosa descrizione di personaggi ed episodi che costellano la sua *Commedia*. La vena descrittiva di un romanziere è attratta anche, e forse in modo particolare, dalla vena tragica di alcune vicende umane. Coerentemente a quanto sostiene Hillman nel già citato *Re-visione della Psicologia*, la *psychè* patologizza, è cioè attratta dal *pathos* che, richiamando Carotenuto, si associa immancabilmente ad Eros costituendo nel loro intreccio ineludibile i principali ingredienti dell'umana esistenza. La tragedia attica, come del resto i grandi romanzi, narrano di vicende dal forte impatto drammatico. Come anche l'Opera, mette in musica vicende che generalmente si concludono tragicamente. Se così non è, parliamo di Operetta.

---

<sup>42</sup> Polster, E., *Ogni vita merita un romanzo. Quando raccontarsi è terapia*, cit., p. 15.

Se quindi l'umana esistenza è "evento tragico" (che in ogni caso, dalla sua etimologia, significa "canto del capro" e quindi anche elevazione e inno) quale sollievo può apportare un percorso di analisi-psicoterapia che, nella dotazione di strumenti con i quali si avvicina al *fenomeine humaine* non è tenuta a dotarsi di soluzioni escatologiche che contemplino l'intervento di qualche *deus ex machina*, di consolazioni affidate e promesse ultraterrene e al di fuori di una prevedibilità fondata su dati esperibili?

Si delinea a questo punto un nodo insolubile, il *riddle* che investe l'elemento di ambiguità intrinseco in questa professione: da una parte infatti la psicoterapia nasce come tentativo di cura da sofferenze psichiche di cui il suo fondatore, S. Freud, cerca di definire la etiologia, la patogenesi, la prognosi e, possibilmente, la cura secondo un modello medico di intervento che si propone, quanto meno, la soluzione del sintomo all'origine della sofferenza manifestata dal paziente; dall'altra, la condizione umana stessa si presenta di per sé — per citare Woody Allen — una condizione morbosa a prognosi infausta destinata com'è a morte sicura e per la quale una vera soluzione al "male di vivere", o quanto meno alla fatica che il vivere comporta, pare non esistere.

Tale ossimoro, in quanto co-presenza di elementi opposti e apparentemente in contraddizione può verisimilmente "risolversi" solo accettandone la sua ineludibile natura e contraddizione interna. L'elemento della "cura" implica infatti un "sapere" riconducibile ad una scienza la cui derivazione è inevitabilmente derivata da quella medica e che prevede la conoscenza delle varie forme in cui la sofferenza si esprime e la possibilità di con-figurare tali manifestazioni patologiche in entità definibili per le quali mettere in atto interventi terapeutici di contrasto di cui l'esperienza, opportunamente vagliata, abbia dimostrato la validità.

Contrariamente al romanziere, il terapeuta è quindi chiamato a dare sollievo alla sofferenza, per quanto è possibile, che gli viene portata dal paziente. Nello stesso tempo è tenuto ad aver presente che il sintomo, sul quale è chiamato ad operare, non può considerarsi avulso dalla totalità della persona che a lui si rivolge e che, nella maggioranza dei casi, esprime un

disagio collegato ad un "passaggio" esistenziale del ciclo vitale, che coinvolge una totale rielaborazione del soggetto in rapporto a sé stesso e al mondo.

## **Divenire nel raccontarsi**

Merita, forse, concludere questo contributo riportando un breve racconto di Karen Blixen riportato da Adriana Cavarero<sup>43</sup> nel suo pregevole scritto *Tu che mi guardi, tu che mi racconti*:

*Un uomo, che viveva presso uno stagno, una notte fu svegliato da un gran rumore. Uscì allora nel buio e si diresse verso lo stagno ma, nell'oscurità, correndo in su e in giù, a destra e a manca, guidato solo dal rumore, cadde e inciampò più volte. Finché trovò una falla sull'argine da cui uscivano acqua e pesci: si mise subito al lavoro per tapparla e, solo quando ebbe finito, se ne tornò a letto. La mattina dopo, affacciandosi alla finestra, vide con sorpresa che le orme dei suoi passi avevano disegnato sul terreno la figura di una cicogna". "Quando il disegno della mia vita sarà completo, vedrò o altri vedranno una cicogna?"*

si chiede a questo punto Karen Blixen. La storia, tuttavia, intesa come quel filo che lega in un intreccio di senso i diversi ingredienti di cui è composta, emerge solo a posteriori, ad uno sguardo retrospettivo. Nel viverla, noi siamo quindi protagonisti e non sempre possiamo essere anche osservatori di ciò che ci accade. Anche in questa ri-flessione, tuttavia, abbiamo spesso bisogno di un "qualcuno" a cui dirci. L'esercizio introspettivo non pare sufficiente a dipanare i vari fili in una tessitura che abbia una sua coerenza interna ed un suo sviluppo.

*La vita - riprendendo Pessoa - è un gomitollo che qualcuno ha aggroviato. Essa ha un senso se è srotolata e disposta in linea retta o ben arrotolata. Ma, così com'è, è un problema senza nucleo, un avvolgersi senza un dove attorno a cui avvolgersi.*

---

<sup>43</sup> Cavarero, A., *Tu che mi guardi, tu che mi racconti. Filosofia della narrazione*, Feltrinelli, Milano, 1997, p.7.

Anche se questo romanzo non troverà uno scrittore che lo passi alle stampe

*l'intera attività terapeutica è in fondo questa sorta di esercizio immaginario, che recupera la tradizione orale del narrare storie; la terapia ridà storia alla vita. (J. Hillman)*

In modo simile, Maria Zambrano scrive che

*tutto è correlato, nella vita: il vedere è il correlato dell'esser visto, il parlare dell'ascoltare, il chiedere del dare.*

Solo in Hannah Arendt, sottolinea ancora la Cavarero, tuttavia, questa festa cosmica della reciprocità si sposa con il fenomenismo radicale da lei concentrato nella formula per cui "Essere e Apparire coincidono". Se così è, e la Gestalt può sicuramente aderire a questa formulazione, il rapporto tra identità e narrazione ha "una portata ontologica, e non semplicemente fenomenologica" Noi, in altre parole, siamo nella misura in cui ci diciamo, ci raccontiamo. Ad altri e/o a noi stessi.

## **Appendice metodologica**

In tema di narrazione e autonarrazione riporto alcune note relative ai percorsi formativi all'interno del Centro Studi di Terapia della Gestalt ([www.psicoterapia.it/cstg](http://www.psicoterapia.it/cstg)) di cui coordino le attività didattiche e che prevedono:

- l'autobiografia con due focalizzazioni specifiche: una inerente le relazioni con le figure genitoriali ed una sui processi di "cristallizzazione" di esperienze all'origine di tratti caratteriali e personalistici;
- invitiamo inoltre ad annotare i sogni e, a chi è interessato, a raccogliere una "auto-onirografia";
- valorizziamo anche la raccolta di un diario personale e chiediamo annualmente una sintesi del percorso fatto sia sotto un profilo personale che di crescita professionale;

## La narrazione in una prospettiva gestaltica

- pur non inducendolo espressamente, fiorisce spesso negli allievi l'attitudine a scrivere, scambiare e-mail con colleghi e docenti, scrivere in linguaggio poetico, scoprire forme espressive più libere ed intime;
- una "pratica" relativamente diffusa è quella di scrivere "haiku", brevi componimenti di tre versi (dalla tradizione zen giapponese) attraverso i quali fare una specie di "istantanea" di un *insight* o, come si dice in *Gestalt*, di una "*ah, ah experience*".

### **Abstract**

Riccardo Zerbetto

*Psicoterapia e romanzo in una prospettiva gestaltica*

Un buon romanzo, come una sinfonia e forse la vita stessa (almeno potenzialmente) sono opere costituite da parti il cui insieme supera la somma delle stesse. Una definizione che ricalca quella data al concetto di Gestalt che esprime non solo la forma di un insieme ma la anche la struttura interna che ne lega le componenti ed è un tutt'uno con l'immagine con cui si rivela. Tale *physis* (o natura intrinseca), parafrasando Eraclito, *ama nascondersi* e spesso non si evidenzia se non in momenti particolari nei quali emerge, in controtuce, il filo che lega avvenimenti percepiti generalmente come frammentari e disarticolati. Cogliere questo movimento morfogenetico (*gestaltung*) animato da una spinta autoplastica - che nella prospettiva gestaltica si avvicina al concetto di autoregolazione organistica — rappresenta forse lo scopo essenziale di un percorso di autoconoscimento-disvelamento nel quale il terapeuta-artista è impegnato in un processo co-creativo con il (cosiddetto) cliente nella realizzazione di un'opera d'arte (o nel fare emergere un bozzetto della stessa) che non è "fuori" dall'artista, come prodotto obiettivabile, ma che coincide con il soggetto stesso nel divenire più compiutamente quello che potenzialmente è. A questo compito si oppongono blocchi (fissazioni infantili) timori e fantasmi del passato che andranno, come nel "cammino dell'eroe" affrontati ed esorcizzati. Ma il lavoro non riguarda solo il passato, come Freud ci ha preferenzialmente indirizzato a fare. Riguarda anche il futuro, la

dimensione entelechiale a cui Jung ci ha magistralmente introdotto ed infine la dimensione del qui-ed-ora a cui Perls richiama con forza la nostra attenzione. In questa tridimensionalità del tempo vissuto, si dispiega una narrazione-creazione di storia nella ricerca di un "senso" inteso come configurazione di elementi che abbracciano l'arco intero dell'esperienza umana a partire dai "sensi", appunto, sino ad arrivare alla possibile dimensione escatologica del senso dell'essere-nel-mondo.

Parole chiave: Gestalt, Morfogenesi, Descensus ad Inferos, Co-creazione, Gestaltung

Riccardo Zerbetto

*Psychotherapy and the Novel, in a Gestaltic Perspective*

A good novel — like a symphony and perhaps life itself (at least potentially) — is made up of parts, the total of which is more than their sum. That definition echoes the definition given to the concept of Gestalt which expresses not only the form of a whole, but also the internal structures binding its components and is one with the image through which it is revealed. That physis (or intrinsic nature) to paraphrase Heraclitus, tends to conceal itself, often revealing itself only at particular moments when, against the light, the thread emerges connecting events generally perceived as fragmentary and disconnected. Grasping this morphogenic movement (gestaltung) impelled by an autoplasmic impulse — which in a Gestalt perspective approaches the concept of organismic autoregulation — could represent the essential purpose of a process of self-knowledge-revelation, in which the therapist-artist is involved in a co-creative process with the (so-called) client, in the creation of a work of art (or in aiding the emergence of its design) which is not "outside" the artist, as an objectivable product, but one which coincides with the subject's tending towards becoming completely that which he potentially is. Opposing this task are blocks (infantile fixations), fears and phantasies of the past which will be, as in the "way of the hero", confronted and exorcized. However, the work does not concern only the past, as Freud would preferably have it. It involves the future as well, the dimension of entelechy masterfully introduced to us by Jung, and finally the dimension of here-and-now, forcibly brought to

## La narrazione in una prospettiva gestaltica

our attention by Perls. In this three-dimensionality of time experienced, a narration-story creation unfolds in the search of a "sense", intended as configuration of elements embracing the entire range of human experience, beginning precisely with the "senses", up to reaching the possible eschatological dimension of the sense of being in the world.

Keywords: Gestalt, Morphogenesis, Descensus ad Inferos, Co-creation, Gestaltung

Riccardo Zerbetto, specialista in Neuropsichiatria infantile e per adulti dirige il Centro Studi di Terapia della Gestalt di Siena e Milano, istituto riconosciuto dal MIUR per lo svolgimento di corsi in psicoterapia.

Ha lavorato per oltre 20 anni come psichiatra in servizi di salute mentale e per le tossicodipendenze svolgendo incarichi di consulente del ministro della Sanità (1980), fondatore e supervisore delle Comunità terapeutiche del Comune di Roma e svolgendo insegnamenti in Psicopatologia e Psichiatria dell'Adolescente presso l'Università di Siena.

È stato presidente della Associazione di Psicologia umanistica e transpersonale (1989), della Federazione Italiana delle Scuole e Istituti di Gestalt-FISIG (1995/97) della European Association for Psychotherapy-EAP (1997) ed è presidente onorario della Federazione Italiana delle Associazioni di Psicoterapia-FIAP.

È autore di numerose pubblicazioni inerenti la psichiatria, le tossicomanie giovanili e la Terapia della Gestalt.

È cultore di poetica haiku e di ArteNatura.