

FERNANDO J. DE LUCCA

La struttura della trasformazione

Teoria, pratica e attitudine in Gestalt-terapia
alla luce della saggezza organismica



la Valle del Tempo

La struttura della trasformazione. Teoria, pratica e attitudine in Gestalt-terapia alla luce della saggezza organismica. Premio Primitivo Techera alla produzione accademica in Psicologia conferito dalla Facoltà di Psicologia dell'Università Cattolica dell'Uruguay.

Fernando J. De Lucca

La struttura della trasformazione

Teoria, pratica e attitudine in Gestalt-terapia alla luce della saggezza organismica

pp. 208; f.to 17x24

ISBN 979-12-80730-78-7

Napoli 2023 © la Valle del Tempo

Indice

<i>Ringraziamenti</i>	7
Prologo	11
Si insegna meglio ciò che si ha bisogno di apprendere	13
Per una comprensione circolare dell'umano	29
Capitolo 1: Cos'è la Gestalt-terapia?	
Un modo di concepire la vita	35
Il Contatto	44
Salute e malattia, abbondanza e carenza	60
La circolarità	71
Considerazioni sulla saggezza organismica	85
Alla ricerca di un metodo	99
Realtà e illusione	112
Capitolo 2: La Gestalt a porte aperte	
Conquistare l'attitudine	119
Come si insegna e come si apprende la Gestalt?	133
Intenzione e volontà	139
Il disegno di una pedagogia che conduca all'unità esperienziale di pratica e teoria	141
Lavoro in gruppo ed energia	144
Intendere e comprendere: la differenza	150
Capitolo 3: La clinica	
Il corpo in Gestalt-terapia	155
I sogni come messaggeri di saggezza	166
Umorismo in Gestalt-terapia	172
Il setting	179
La tecnica è tanto più occasionale quanto più costante è l'attitudine	182
Capitolo 4: Proposito	
Verso dove, come e per quale fine	191
La via di mezzo è chiaramente un metodo	197
Epilogo	201
Bibliografia	204

L'Istituto *Encuentro*, nel 2023, festeggia 34 anni di formazione ininterrotta e di ricerca permanente in Gestalt-terapia, Enneagramma, Meditazione Tibetana (Kum-Nye), Costellazioni Familiari e Teatro Psicologico (Scene Trasformative). Fernando De Lucca, direttore e fondatore dell'Istituto, ha ideato l'approccio *Psycho-Organismic Vision* (VPO) per lo sviluppo della salute bio-psico-socio-spirituale. Dal 2022 la Visione PsicOrganismica (VPO) è stata introdotta in Italia grazie all'incontro con l'artiterapeuta Angela Ferrulli fondatrice e presidente dell'Associazione di Promozione Sociale "La Chiave Dov'è". "La Chiave Dov'è", costituitasi nel 2022 come APS, dopo aver operato per alcuni anni in qualità di gruppo informale per la diffusione del BenEssere, oggi promuove la pubblicazione in lingua italiana dell'opera *La Struttura Della Trasformazione* riponendo nella VPO la migliore risposta alla domanda implicita nel suo nome. Questo rapporto interistituzionale è un onore e, sicuramente, un modo trascendente di approfondire i problemi della salute umana nelle sue molteplici manifestazioni.



Ringraziamenti

A Franco, Paolo e Stefano, i miei figli, per avermi fatto
provare un amore incondizionato.

Ai miei genitori, per aver generato amore e per esserci
sempre, più di quanto si possa sperare.

Ai miei nonni, quelli che ho conosciuto personalmente e
quelli che ho conosciuto attraverso i miei genitori, un'inesau-
ribile fonte di ispirazione e immensità.

A Fritz Perls.

A questo meraviglioso mondo che abito.

Ai miei errori.

Ai miei traguardi.

*La vita è un raro equilibrio
tra fare sì che le cose accadano
e lasciare che accadano.*

Prologo

Ho conosciuto l'autore di questo libro alla fine degli anni '80, agli albori dell'implementazione dei piani di studio nella Facoltà di Psicologia, in un'epoca di entusiasmo e apertura a nuovi orizzonti.

Nonostante la sua giovane età, Fernando de Lucca era già un importante rappresentante di una cornice umanistica che cercava di restituire alla psicologia il suo potenziale trasformativo.

Allora la Gestalt era una corrente poco conosciuta in Uruguay ed era sempre un'esperienza d'impatto confrontarsi per la prima volta con la sua proposta. Oggi questo approccio ha raggiunto la sua maturità vincendo la sfida e continuando a svilupparsi.

La Gestalt che si esprime in Fernando è una Gestalt di apertura e movimento, che non si inceppa in dogmatismi. Questa apertura si manifesta nell'interesse costante ad inglobare nel suo lavoro perle di altre tradizioni, come l'enneagramma, la meditazione, lo sciamanesimo che, risuonando alla stessa frequenza della Gestalt di Fritz Perls, la arricchiscono senza farle perdere la sua forza.

Chi ha vissuto accanto a Fernando ha potuto godere della sua curiosità, che lo ha portato infine ad essere un pioniere in Uruguay nel campo della psicologia e dello sviluppo umano. Centinaia di persone hanno potuto conoscere l'enneagramma attraverso di lui, tante altre hanno fatto esperienza delle prime pratiche di meditazione in un contesto formativo gestaltico, ed è sempre lui che ha accolto i più riconosciuti esponenti delle Costellazioni Familiari. E, asse portante di questa ondata di novità, ha mantenuto sempre uno sguardo rivendicante l'atteggiamento gestaltico di integrazione, ampiezza e responsabilità nei confronti dell'esperienza presente.

Il libro che il lettore ha tra le mani contiene un invito a precorrere un cammino pratico dove i concetti gestaltici primordiali si integrano con elementi di spiritualità in un tutto dinamico e coerente.

L'autore ci invita a guardare la vita come l'avventura della scoperta delle nostre potenzialità, cominciando dal recuperare la nostra capacità di contatto, ine-

sorabilmente interrotta nel processo di socializzazione a cui tutti siamo esposti. Quando vengono sperimentati questi momenti di contatto pieno sempre vi è un apprendimento, ma siamo soliti dimenticarlo a favore delle abitudini di tutta una vita. In questo senso, la conquista di un atteggiamento gestaltico si fa imprescindibile “antidoto” alla nostra irrimediabile inclinazione a cadere e ricadere nella frammentazione della nostra esistenza.

Superare questa frammentazione richiede un lavoro di disciplina e impegno e, talvolta, una enorme rinuncia: liberarci del nostro tentativo di controllare la realtà, consegnando noi stessi all'autoregolazione propria della nostra saggezza organismica. Il presente lavoro ci permette di abbandonare l'apparente sicurezza che ci offre la nostra ordinaria visione del mondo piena di trappole e concessioni, per raggiungere una verità che può essere vissuta come spietata. Allora qualche maschera cade e nasce un istante di autenticità, dove qualcosa che era tappato, allontanato o dimenticato si rivela con chiarezza, disponibile ad essere nuovamente afferrato da un punto di vista più ampio. In quel preciso momento stiamo toccando la salute; avvicinarsi a questa è rinunciare alle pretese che provengono dall'ego a favore del recupero della nostra connessione con l'unità. Questo tipo di esperienza ci permette di comprendere che - come indica l'autore stesso - questa connessione sgorga da una saggezza organismica sempre presente, che contiene e rivela tutta la verità.

Tutta l'esperienza dell'autore, quella di ricerca, quella clinica e quella personale, si riflette in questo libro, imprescindibile fonte di conoscenze, preziose per il professionista della salute come per le persone interessate all'autoconoscenza. Tutti coloro che potranno beneficiare di questo testo, oltre ad arricchirsi, potranno trovare l'ispirazione necessaria per propria ricerca personale e per quella altrui.

In sintesi, questo libro è un fedele testimone dell'enorme lavoro di Fernando de Lucca; un lavoro svolto senza ostentazione, ma sempre sostenuto dalla sua inclinazione ad aprire spazi di creazione e impegno collettivo, luoghi nei quali si anima il fuoco dell'audacia e dell'onestà permettendoci di confermare la forza della nostra esperienza basica.

Quando lo vediamo davanti ad un'altra persona, immerso in temi dolorosi con un fare da saggio e commediante, da vecchio e da bambino, trasformare il momento in qualcosa di unico, vediamo il tocco magistrale di qualcuno che confida nel fatto che ciò che succede è ciò che è necessario che succeda e si consegna senza dubitare a un processo quasi magico. Con delicatezza ci mostra ciò che ha appreso e con generosità lo condivide in questo libro.

*Dott. Miguel Guerra
Buenos Aires, Argentina*

Si insegna meglio ciò che si ha bisogno di apprendere

Per introdurre questo libro descriverò i momenti più significativi del cammino che ho compiuto mosso dalla mia ricerca personale, poiché essi dotano di struttura e senso il contenuto di questo lavoro.

Un giorno, già molti anni fa, avvertii la necessità di sapere che cosa mi interessava veramente. Così, dedicai le mie energie all'esplorare come sono fatto, elemento che, generalmente, costituisce il primo dei passi del cammino. Poi, col tempo, apparve anche la necessità di conoscere da dove venissi e questo mi portò naturalmente a interrogarmi sulle mie origini, quelle personali e quelle un poco oltre. Ho percorso varie strade per cercare di arrivare a ciò in cui credo, per capire che cosa comporta la naturale relazione con l'incertezza e infine, come ultimo passo, potermi consegnare a ciò che è entrando, in questo modo, nella volontà divina.

Avevo la convinzione, suffragata dalla mia educazione, che le cose si finiscono per conquistare se esiste la sufficiente dedizione mantenuta nel tempo. Il mio problema non era la durata del processo di *apprendimento* (in quel momento consideravo di avere molto tempo davanti a me e che esistessero esseri in grado di promulgare e pronosticare verità indiscutibili) bensì l'inquietante idea che quello che avrei scelto avrebbe dovuto dare un contributo non solo alla mia autoco-noscenza, alla mia autorealizzazione ma anche, allo stesso tempo, possedere una finalità sociale.

In quegli anni, già alla fine della mia adolescenza, con il nostro paese sotto il regime militare dopo il colpo di stato del 1973, si pretendeva uniformità nel pensare e nel sentire coerentemente con le verità professate dai fedeli seguaci del modello psicologico più votato. In realtà si trattava di un'epoca dove di tempo non ce n'era e la presa di decisioni era caratterizzata dall'immediatezza. Questa linea di condotta denunciava l'eccessiva importanza data alla sicurezza, strategicamente promossa come forma di controllo esterno convivendo poi con il sospetto e l'incertezza in modo del tutto incoerente.

Insieme ad amici e colleghi mi confrontavo con questi aspetti, fino a che una notte feci un sogno, ancora vivido, che mi incanalò verso la mia vocazione e verso molti dei miei attuali interessi. Nonostante sappia che la mia memoria può essere inficiata dalle molte esperienze successive, il sogno conserva il suo valore. Esso conteneva una rara sensazione di piacere e certezza con la quale mi imbattevo in una *forma di cura* sviluppata a partire da un'idea di unità e allegria. Chiaramente col tempo vi ho aggiunto aspetti, come, ad esempio, il concetto che l'unità dell'essere è una conquista interna e in relazione con l'universo.

Tempo dopo mi accorsi che la conoscenza di se stessi è il modo più naturale di cominciare a vivere nell'ottica della conquista della salute interna ed interpersonale, frutto di una spiritualità intesa come connessione con se stessi e con tutte le cose. Altro elemento che faceva di questo sogno qualcosa di particolare era che conteneva alcune indicazioni per la sua realizzazione.

Quattro anni più tardi, dopo essere stato distratto da altre urgenze, cercavo di entrare alla Facoltà di Psicologia che allora prevedeva un esame di ammissione. Una volta ammesso ai corsi la mia dedizione fu enorme, come il mio interesse generale e la mia allegria, tanto che, poiché avevamo formato un gruppo di studio che si interessava sempre più alla psicologia clinica, venne il tempo in cui fu necessario consultare uno dei professori a noi più vicino. Questi possedeva la rara mescolanza tra un atteggiamento paternalista e un'aria liberale. Desideravamo sapere come poterci incamminare verso la clinica psicologica. La sua risposta fu urtante: considerava che l'area clinica era già più che colma di professionisti e che inevitabilmente avremmo dovuto pensare ad un'altra maniera di esercitare la nostra professione. L'amarezza dimorò in me il tempo necessario a recuperare la forza e la speranza che alimentavano il desiderio di arrivare dove mi ero proposto. Un mese. Feci una buona scoperta: non sappiamo mai cosa scaturirà dagli avvenimenti che la vita ci presenta. Così, poco dopo, avevo nuovamente l'entusiasmo con il quale avevo cominciato e anche un po' di più.

Il secondo anno ci rendemmo conto che nella formazione dello psicologo predominavano due grandi approcci: la psicoanalisi e il comportamentismo; inoltre la pedagogia si basava esclusivamente sull'esposizione di conoscenze teoriche da parte dei docenti e la valutazione successiva della loro assimilazione. Non fu facile accettare la proscrizione di autori così come di linee di pensiero alternative.

Il terzo anno l'esperienza universitaria si fece critica a tal punto da interrogarmi sul cammino che stavo percorrendo. Sentivo una crescente necessità di lavorare su me stesso; fu così che, in qualità di ricercatore quale cominciavo ad essere, mi si presentò la possibilità di partecipare ad un laboratorio di Gestalt-terapia condotto dal dott. Francisco Huneus, cileno, invitato da un gruppo di persone simpatizzanti con la psicologia umanistica e le scienze sociali. Era il 1979 e l'Uruguay continuava ad essere caratterizzato dalla proibizione di qualsiasi manifesta-

zione si allontanasse dai precetti di controllo e sicurezza, quando cominciai ad interessarmi ad un lavoro espressivo, soprattutto corporeo. Il corpo, quale modo di esemplificare ciò che ci veniva insegnato, era associato più a qualcosa di “utile” che alla manifestazione della nostra interiorità.

Partecipai al laboratorio.

Furono tre giorni di lavoro gestaltico in un gruppo di circa quindici persone, dove ciascuno presentava la sua tematica a tutti. Il conduttore utilizzava risorse per me nuove, inclusa, in vari momenti, l'integrazione del gruppo nel lavoro terapeutico. Il suo metodo valorizzava ciò che ciascuno di noi manifestava verbalmente e fisicamente, prendendo in considerazione emozioni e intelletto per un finale inaspettato. Si scopriva così il senso di un sintomo e questo portava a un “realizzare”, nel senso del rendersi conto, che integrava tutte le parti dell'individuo creando una prospettiva differente. Non saprei descrivere come la mia intenzione di partenza mi abbia portato verso la fenomenologia.

Huneus, peraltro direttore della casa editrice Cuatro Vientos, aveva portato con sé libri di Gestalt; così arrivò nelle mie mani *Sueños y existencia* (Perls, 1974), il mio primo libro di Gestalt. Seguirono mille idee su come avrebbe potuto essere quale uomo e terapeuta il fondatore della terapia Gestalt, Fritz Perls, mentre continuavo a rileggere la trascrizione delle quattro conferenze presenti nella prima metà del suo libro. Rimasi colpito dalla sua autobiografia in un altro dei suoi libri: *Dentro y fuera del tarro de basura*; qualcosa animava il mio antico sogno. Consapevole che le idee che mi stavo facendo sul conto di Perls erano chiaramente soggettive, considerai che la Gestalt non differenziava la *terapia* dal *terapeuta*: ovvio, stimolante e pericoloso.

Il laboratorio di fatto fu un inizio che mi permise, man mano che andavo avanti con gli studi accademici, di sperimentare allo stesso tempo qualcosa di differente.

Con alcuni dei partecipanti creammo uno spazio di incontro per poter andare un po' più in là con l'*approccio fenomenologico-esistenziale nella psicoterapia*; perfino gli assegnammo un nome, costituito dalle iniziali di questa proposta: A.F.E.P.. In questo spazio in cui discutevamo e leggevamo, mi sentivo un sovversivo; è chiaro che la psicologia era abbastanza imparentata con l'establishment sociopolitico.

Con il gruppo considerammo che avremmo dovuto vedere lavorare altri gestaltisti. Poiché in Uruguay la corrente era sconosciuta, si presentò l'opportunità di portarvi il Dr. Abel Marcos Guedes, psicologo e Gestalt-terapeuta di San Paolo in Brasile. Abel condusse a Montevideo due *workshops* di tre giorni in due anni consecutivi, 1981 e 1982.

La Gestalt-terapia entrò nei miei vasi sanguigni. Il lavoro terapeutico dei miei compagni e mio stesso comportò un enorme apprendimento. In Abel riconobbi capacità, in lui sentii la fiducia per affrontare i nodi personali del mio passaggio all'età di giovane adulto.

Oggi direi che mi mostrò tre aspetti del lavoro terapeutico: la spontaneità come atteggiamento naturale ai fini dell'apparizione del "fenomeno" e la relativa e necessaria disponibilità del terapeuta; il modo di "stare nel presente" creando una vacuità intuitiva che orienta intelligentemente nel campo nel quale si produce l'atto clinico.

Fu nel primo workshop che mi si rivelò il cammino. In quel tempo approfondii anche la psicologia analitica di Carl Gustav Jung (1913). Questo autore mi ispirò - e ancora oggi lo fa - per la sua concezione del mondo psichico, aperta, di tipo comprensivo e non deterministico ed inoltre per l'importanza dei miti che si rivelano come manifestazione degli archetipi.

Un po' di tempo dopo mi laureai in Psicologia. Alla fine dell'84 avevo già preso accordi per formarmi nell'Istituto Sedes Sapientiae dove Abel Guedes e altri gestaltisti proponevano un percorso di specializzazione della durata di tre anni. Io vivevo a Montevideo, per cui il mio corso a San Paolo fu qualcosa di diverso: partecipai a vari seminari di formazione nel fine settimana, mentre approfittavo del resto dei giorni per fare lezioni, studiare i libri, tenere sedute, organizzare supervisioni e maratone - incontri residenziali dei quali fui pioniere in Uruguay e che sviluppai in seguito. Andavo e venivo tutto il tempo, finché in una delle mie permanenze in Uruguay fui chiamato dall'Università Cattolica dell'Uruguay Damaso Antonio Larrañaga. Il direttore del Dipartimento di Psicologia mi proponeva la creazione di un corso annuale di Gestalt-terapia per l'ultimo anno della Facoltà di Psicologia. Avevo 28 anni. Questo corso sarebbe entrato nella storia: era la prima volta che la Gestalt, come approccio antropologico, filosofico e psicoterapeutico, entrava nel mondo accademico uruguayo all'interno del piano di studi della laurea in Psicologia. Iniziava la mia esperienza come docente.

Nel 1986, l'inattesa apertura alla Gestalt-terapia si completò con il riconoscimento universitario. Così, la docenza e il lavoro clinico decollarono praticamente insieme nella mia vita professionale arricchendola e alimentandola in forme e contenuti.

Pian piano potei comprendere la Gestalt e integrarne conoscenze ed esperienze in maniera tale che, da qualsiasi parte fossi partito, sarei comunque arrivato ad entrare in contatto con i suoi concetti più centrali. In quel momento mi accorsi di come la teoria gestaltica fosse circolare e non lineare e di come la sperimentazione dell'allievo si dovesse compiere attraverso un "rendersi conto" continuo, una sorta di "doppia attenzione" su se stesso - concetto e atteggiamento che merita una speciale trattazione - uno stato di auto-coscientizzazione.

In fase di apprendimento, tema che meriterà la mia considerazione più avanti, deve esistere una costante e cosciente revisione dei processi affettivi e razionali che includono il come mi colloco davanti alla realtà, al gruppo di riferimento in cui sono inserito e a me stesso. Assumere questo atteggiamento richiede tempo

e dipende molto da una intenzionalità e una dedizione sistematiche in attesa del “rendersi conto”, che si raggiunge attraverso uno stato di amplificazione della coscienza nel presente. Questo, infatti, è sempre un atto presente e per questo non duraturo ma dentro un fluire di tempo e spazio. Il rendersi conto sostenuto di se stesso nel mondo è la forma di apprendimento dell’atteggiamento gestaltico, la conquista più importante nell’insegnamento e nella clinica. L’ovvio è il suo fuoco. Può non essere conquistato mai, può arrivare ad un certo punto per scomparire, può apparire timidamente o crescere dentro gradualmente senza che si possa prevedere quando né come arriverà. Il famoso *ahà* esclamato da Fritz, è possibile!¹ Possibile, anche se implica molto lavoro personale e la comprensione della temporalità presente. Apprendere, come egli stesso afferma, è scoprire. Apprendere è, è stato e sarà, scoprire. Apprendere, soprattutto, è non rimanere cristallizzati in forme che sono state importanti in momenti andati ma comprendere che tutto è un processo, che tutto è presente e che niente mai può ripetersi nello stesso modo.

Sarà questo ciò che può farci considerare la terapia come un processo creativo fondato sull’incontro esistenziale all’interno di un campo di coscienza?

Quest’impulso dentro di me cominciava a creare movimento nell’avida popolazione studentesca, di certo accompagnato da un atteggiamento personale più appassionato che qualificato per insegnare qualcosa di tanto difficile da raggiungere con se stessi. Vivere gestalticamente non è facile. C “Soffrire la propria morte e rinascere, non è facile”, così Fritz (1974) introduce il suo libro *Sueños y existencia*. Naturalmente, i pochi di noi che erano in questo cammino e che cominciavano ad assorbirlo come un modo di vivere e non come una nuova moda, andarono tanto incontrandosi quanto differenziandosi. Terminammo creando due centri di diffusione e insegnamento della Gestalt-terapia che tra il 1987 e il 1989 cominciarono a generare qualcosa che ci sorprese: i corsi si riempivano di studenti bisognosi di “qualcosa” che potessero comprendere e combinare con l’esperienza del quotidiano, senza per questo dover essere eruditi o adepti.

Come docenti stavamo imparando a insegnare, ma avevamo chiare alcune cose: questa era la psicologia che ci serviva. Come dire, gli avvenimenti della nostra vita potevano essere compresi alla luce della teoria e della pratica che sempre la accompagnava, contrastando con le “psicologie del sospetto”, le quali consideravano che ciò che è, quasi mai è - o più amichevolmente - può non essere. Il contrasto era tra una *psicologia dell’ovvio* e una *psicologia della congettura*.

Nel 1989 cominciai a tenere corsi di Gestalt-terapia nella Facoltà di Psicologia dell’Università della Repubblica, all’interno di un nuovo piano di studi che arricchiva la formazione dello psicologo aprendo le porte a nuovi – altri – modelli te-

¹ Fritz intendeva, attraverso l’espressione *ahà*, il momento repentino nel quale l’individuo vive un “rendersi conto” globale e non esclusivamente razionale.

rapeutici. La Gestalt cominciava così ad essere parte della formazione accademica nelle due università e a costituire una risposta, attraverso i suoi istituti specifici, a una domanda di attenzione e formazione profonda.

Io continuavo a viaggiare per San Paolo per supervisionare il mio lavoro clinico e di docente. Si erano intanto creati corsi intensivi di nove giorni per studenti che vivevano in Brasile, anche se lontani da San Paolo, così come per stranieri. Decisi di intraprenderli per approfondire e completare la mia formazione.

Lì conobbi più profondamente Therese A. Tellegen, una Gestalt-terapeuta che era stata pioniera in Brasile e che insieme con Abel Guedes, Lilian Meyer Frazao e Jean Clark Juliano aveva fondato e dirigeva il Centro di Studi Gestalt di San Paolo che offriva formazione all'Istituto Sedes Sapientiae. Continuai ad approfittare per seguire le lezioni e le conferenze alle quali amabilmente mi invitavano, a giornate con terapeuti gestalt che si erano formati in generazioni anteriori alla mia. Conobbi in quegli anni Paulo Barros, Selma Ciornai, Myrian Bove e Ana Loffredo. Ciascuno di loro mi ha insegnato qualcosa di quello che sono oggi. Abel fu mio terapeuta e supervisore in molti dei passi che stavo compiendo nel mio paese e nella mia vita.

Così ho diffuso la Gestalt-terapia attraverso la direzione dell'istituto Encuentro -Centro di studi gestaltici dell'Uruguay-, la docenza universitaria e il lavoro di terapia in gruppo- maratone - che ho introdotto in Uruguay nel 1987.

Mi dedicavo a queste attività da quasi dieci anni quando cominciai a sentire qualcosa che già conoscevo: una vibrazione che annuncia irrinunciabili necessità interne che implorano di essere ascoltate. Credevo di aver conquistato un atteggiamento terapeutico congruo con la teoria ma andavo avanti con una certa aridità. Una delle indicazioni che quel sogno adolescente mi aveva fornito era che la salute sarebbe una manifestazione di unità mentre la malattia mentale l'espressione della frammentazione dell'individuo. Questo continuava ad essere irrisolto. La frammentazione sorge nel soggetto quando questi si percepisce ostacolato nel contatto con l'universo, o meglio, quando si confonde credendo di essere egli stesso l'universo. La pratica terapeutica mi avvicinava sempre più alla necessità di discriminare tra quello che l'individuo crede, mostra e considera il suo vero essere e qualcosa che ad essere toccato occasionalmente provoca una sensazione di unità, armonia e allegria inusuali. Alludo a qualcosa di illusorio all'interno del sé contro qualcosa di essenziale che fonda l'esistenza, pur non essendo una rivelazione.

D'altro canto e a complemento di quanto sopra, l'incontro esistenziale non comune in un processo terapeutico generava in me, alla sua comparsa, l'idea di un istante di eternità, connessione e rinuncia. La rinuncia non sarebbe esattamente un atto deliberato bensì un'intenzionalità distaccata, indifferente a pensieri ed emozioni, che offre la certezza di stare vivendo strettamente il presente.

Reincontrai, percorrendo questo cammino, antichi interessi della mia adole-

scenza, saperi come il buddismo e lo sciamanesimo. La vita sempre ci dà ciò di cui abbiamo necessità se la necessità è sufficientemente intensa.

Avevo 33 anni quando fui invitato a partecipare al primo incontro in Sudafrica sugli insegnamenti della tradizione **cherokee**. Donna e Mats, depositari di questi insegnamenti, per quindici giorni ci insegnarono a vedere il mondo da un'altra prospettiva, una realtà parallela. Per loro tutto, ogni cosa aveva la sua peculiare manifestazione di vita; qualcosa di tanto ovvio quanto dimenticato. A uomini e donne venivano assegnate attività specifiche che successivamente condividevamo con allegria e rispetto. Il contatto con gli elementi della natura permetteva un'espansione della coscienza dove amore e connessione destrutturavano drammaticamente il conosciuto. Tutta la teoria dello psichico risultava povera. Compresi e sperimentai che lo psicoterapeuta non cura, è solo uno strumento attraverso il quale il paziente si unisce col suo vero essere. Questo è qualcosa di fondamentale per gli insegnamenti guaritori **cherokee**. Il guaritore, attraverso il suo atteggiamento ed in quanto canale, connette concretamente il paziente con la saggezza universale. Questo significa che la malattia è disconnessione da se stessi e prima di tutto dall'universo. Compresi la *circularità* in tutta la sua manifestazione: da quella umana a quella universale. Abbandonai la linearità delle spiegazioni sulla vita. Percepì semplicità e gioco come condizioni indispensabili di ciascun momento in cui questi due sciamani si relazionavano con il gruppo e fra loro.

Si stava realizzando il mio sogno, cominciavo ad integrare ciò che Fritz Perls asseriva in merito ai disturbi del contatto con ciò che vivevo in questa esperienza comunitaria.

La nevrosi si presentava attraverso conflitti nel contatto con se stessi e col mondo; il contatto con le fantasie produceva qualcosa di ancora più drammatico: allontanava irrimediabilmente dalla realtà. Questa non è mai il prodotto di apparenze né di elaborazioni razionali; è indiscutibile, sovrana, perfetta, obiettiva e soprattutto ovvia per natura. Potei apprezzare la relazione tra le due tradizioni.

Potevo anche correre il rischio di confondere i mondi ai quali appartenevano e rispondevano ciascuno di questi due percorsi. Il cammino della vita nuovamente mi portò a comprendere e integrare tutto ciò che avevo appreso fino a questo momento.

Meno di anno dopo conobbi il Dr. Claudio Naranjo. Mi aveva colpito il suo libro *La vieja y la nuovísima Gestalt*, la sua relazione con Perls in California e la sua manifesta intenzione di integrare la psicoterapia con la spiritualità. Sapendo che avrebbe tenuto una conferenza a Buenos Aires e condotto seminari residenziali, decisi di prendere parte all'insieme delle attività. Ancora una volta in risposta alla mia ricerca giungeva qualcosa di più grande di quanto mi aspettassi.

Venni in contatto con il metodo Fischer-Hoffman e con due preziosità molto antiche: enneagramma e la meditazione, che avrebbero accompagnato da quel

momento la mia vita professionale e personale. La meditazione, come il lettore potrà notare, è una pratica che comparirà in questo libro svariate volte, attraversando differenti dimensioni e aspetti di ciò che andrò a trattare.

Il Fischer-Hoffman è un metodo di lavoro con le figure genitoriali in cui si cerca di arrivare al perdono e alla comprensione affrontando le frustrazioni e i condizionamenti difensivi che storicamente si sono creati nei confronti di queste figure. Parlerò più avanti dell'influenza dei genitori e della famiglia nel lavoro psicoterapeutico, abbracciando una visione sistemico-gestaltica.

L'enneagramma è una "conoscenza strutturata" che guida e ordina il nostro processo verso la salute descrivendo nove possibili differenti tipi di carattere. Tali tipi di carattere o ego-tipi si costituiscono fin dalla nascita e si congelano nei primi anni dell'adolescenza producendo come risultato un atteggiamento nevrotico nei confronti della vita. L'atteggiamento nevrotico è sostenuto da un complesso intreccio di due fili: una distorsione cognitiva che inchioda a un'idea unilaterale circa gli eventi e un'emozione predominante che muove affettivamente a manipolare la realtà generando un'interruzione della fiducia intrinseca nel proprio essere.

Ciò che catturava maggiormente la mia attenzione era accorgermi di come alcuni aspetti che perturbano profondamente la nostra vita fossero da noi stessi considerati la *verità* più fondamentale. Sembrerebbe impensabile cambiare qualcosa di questo apparente tutto che nemmeno è considerato parte del conflitto esistenziale. È impossibile curare la nevrosi se possediamo la convinzione che si tratti del nostro vero Sé. *L'illusorio* si comporta come decisamente autentico. L'enneagramma ci mostra come ciò che ci sembra che sia, semplicemente non è. Questo che io definisco una mappa, uno strumento e un cammino offre alla comprensione delle motivazioni umane universali un nesso fra la teorizzazione dello psichismo e l'esperienza del transpersonale. Per comprendere meglio l'enneagramma introdurrò più avanti la teoria dell'Io alla luce dell'approccio gestaltico e una rivisitazione della teoria dell'istinto.

Il processo di autoregolazione organismica – tema centrale della Gestalt-terapia che ho avuto l'opportunità di sviluppare all'interno del *Dizionario de Gestalt-terapia "Gestaltés"*, 2007 e che meriterà in seguito un ampio trattamento – depositario della fiducia nelle risorse energetiche, creative ed evolutive dell'individuo, è perturbato dall'azione sistematica e ingannevole di quella macrostruttura difensiva che confondiamo con la nostra verità. Così nel contatto con noi stessi e con il mondo facciamo della vita un'espressione di povertà stereotipata e non autentica.

La vita va avanti e non c'è tregua per il "colui che cerca". Cinque anni dopo, avendo già approfondito il carattere alla luce dell'enneagramma e dei principi apportati da autori come Bennet (1983) e Riso (2000), cominciammo a insegnare, con la supervisione di Claudio Naranjo, i principi basilari e quindi i livelli supe-

riori di questo strumento. E, come già era accaduto quando cominciavo a prepararmi a insegnare la Gestalt, mi rendevo conto di quello che capivo e di quello che non capivo, di quello che era parte di me e di ciò che non era ancora integrato, di quello che accettavo e di quello che criticavo.

Cominciammo l'insegnamento dell'enneagramma nel 1997, a Montevideo (Uruguay) e in altre città dell'interno. Ricevammo inviti dall'Argentina per lavorare a Bariloche e Buenos Aires e dal Brasile per tenere seminari e *workshops* a San Paolo, Rio de Janeiro, Florianópolis, Caxias do Sul, Brasilia e Goiânia.

Sono passati più di vent'anni durante i quali abbiamo creato un importante movimento nella città di Maldonado, sede Est di Encuentro; la città di Salto invece è divenuta nostra sede del Nord.

L'insegnamento dell'enneagramma presuppone per l'allievo l'elaborazione preliminare di un'autobiografia che contenga elementi che hanno caratterizzato la vita della persona; qualcosa come una ricapitolazione nella prospettiva sciamanica. La lettura della biografia fornisce al conduttore del corso non solo la conoscenza della storia della persona, ma anche informazioni sul peculiare modo in cui questa storia viene raccontata. Ogni individuo, in un modo o in un altro, esprime e gerarchizza l'influenza che la famiglia ha avuto nella formazione del suo carattere. Il modo in cui si percepisce e vive la vita con idee e *destini* mostra la nostra origine attuale e ancestrale. Mi è chiaro, attraverso gli anni di lavoro in psicologia clinica, che ci sono problemi che sembrano non avere soluzione. Le biografie, tanto quelle che i miei pazienti e i miei allievi scrivono per poter entrare nel corso di enneagramma, quanto quelle che si vanno componendo lungo il processo terapeutico, contengono fatti che si ripetono di generazione in generazione e, peggio ancora, si guardano come naturali e indiscutibili: si presentano come qualcosa di irrimediabile. Commentando questo insieme ad un'amica e psichiatra argentina, la dott.ssa María de los Hoyos, ottenni un invito a una giornata che Bert Hellinger avrebbe tenuto a Buenos Aires nell'aprile del 2001. Accettai, partecipai e sentii il bisogno di sottopormi ad un lavoro personale con lui. Mi sorprese il lavoro che faceva. Definito *costellazioni familiari* (Hellinger, 1980) esso si svolgeva in un setting teatrale in egli cui procedeva spiegando gli aspetti più rilevanti della sua teoria mentre lavorava con i pazienti. Per lavorare con Bert era necessario prenotarsi per tempo, invece io ebbi questa chance grazie ai miei amici argentini.

Nonostante i suoi fondamenti tecnico-teorici fossero fenomenologici, il suo modo di lavorare e il punto di vista su quello che succede differivano dalla Gestalt-terapia.

Hellinger afferma che molti dei nostri più disturbanti conflitti possono provenire da situazioni non risolte nel sistema familiare attuale o di origine. La sua idea è che ciascuno di noi appartiene ad una "coscienza familiare" e che da questa derivi un modo di guardare il mondo funzionalmente (e, a mio parere anche on-

tologicamente) concordante con il nostro sistema familiare. Potremmo sovrapporre questo concetto a quello di introiezione preso in considerazione tanto dalla psicoanalisi quanto dalla Gestalt, salvo per il fatto che la coscienza di cui parla Hellinger proviene da un sistema familiare determinato da situazioni transgenerazionalmente irrisolte. Rispetto a questo, ciò che mi sembra interessante è la trascendenza che possiede un sano ordine del sistema familiare così come l'amore che proviene da esso; inoltre l'influenza che questo ha nella crescita di un individuo nel condurlo nella direzione di un cammino di autoconoscenza.

Anche Fritz Perls lavorava pedagogicamente e terapeuticamente attraverso uno scenario teatrale innovativo. L'idea che proponeva era quella di fluire con ciò che il paziente portava come "figura" del suo presente. Il suo modo di favorire la salute, traducibile in Gestalt-terapia come autenticità, spontaneità e creatività, era quello di non permettere al paziente di entrare in giochi manipolativi e ripetitivi che esprimessero, rafforzandola, la sua nevrosi. A questo utilizzò, per la prima volta in psicoterapia e nella sua pedagogia, tecniche come quella della sedia vuota in cui creava una situazione dove il paziente potesse dialogare con i suoi principali conflitti collocandoli di fronte a sé su una sedia o su di un cuscino. Questa tecnica, mutuata dal teatro, attraverso questo dialogo permette di scoprire qualcosa di organismicamente necessario al paziente in quel momento della sua vita.

Durante il lavoro, con la sedia vuota come con qualsiasi altra risorsa teorico-tecnica, il terapeuta della Gestalt è guidato da quello che lì accade, sviluppando un'attitudine all'«indifferenza creativa», concetto fondato sull'idea di Solomon Friedlander (1947), vecchio conoscente di Fritz nonché, a suo dire, il suo più elevato maestro. Friedlander trascende il concetto di integrazione aprendo una breccia per un atteggiamento di neutralità di tutta opposizione riferendosi ad un'ampiezza percettiva e ad una speciale considerazione del presente nel sistema.

Fritz considerava che tutto è *qui e ora*, il passato si fa presente in ogni manifestazione dell'individuo e lo stesso futuro è concepito e trasformato in ogni presente. Nonostante questo ci sono aspetti che ci sfuggono sistematicamente e si ripetono più volte. Il nostro ego si fa carico di dissimulare, camuffare e trasformare tutto quello che non sostiene. È per questo che Fritz insisteva con l'importanza del continuo *rendersi conto*; la persona dovrebbe, cioè, allenare la coscienza di sé come modo di percepire e lavorare sul proprio carattere, così come considera anche la psicologia transpersonale. Abbiamo già visto che l'ego si forma fondamentalmente come risposta difensiva alle "frustrazioni" nel processo di parentificazione che potremmo considerare la manifestazione iniziatica del processo di socializzazione nella vita.

Come in altri momenti, mi domandai se la salute psico-fisica non fosse un fine in se stesso. Indubbiamente è obiettivo irrinunciabile di una vita più integrata e coerente; tuttavia, si può considerare un obiettivo parziale se il desiderio

ultimo è quello che la salute derivi dall'autoconoscenza, che conduce a sentirsi e sapersi parte di un tutto. Certamente per questo c'è bisogno di un cammino che guidi, mostri direzioni, passaggi e arrivi a stadi intermedi più elevati rispetto allo stato di coscienza di sé presente. Il cammino dell'autoscoperta utilizza lo stesso sentiero della salute psicosomatica, malgrado assodato sia che la salute non è mai una conquista stabile bensì un *intento* dedicato in un tempo e una specificità aperta al fluire.

Ispirandoci al neosciamanesimo e alle costellazioni familiari quali visioni complementari alla Gestalt-terapia, arriviamo a toccare il tema dell'amore. Fondamentalmente, la teoria degli ordini dell'amore, già affrontata dalla psicopatologia generale con l'introduzione del concetto di "amore cieco o malato", contrasta con l'amore sano, frutto della maturità, della giusta distanza e della dedizione. Fritz parlava poco dell'amore e, in generale, poco parla di questo stato elevato la psicologia stessa. È attraverso la mia personale storia di ricerca terapeutica che ho potuto prendere contatto con l'amore sano e con il tanto difficile sentiero per arrivare a viverlo e sostenerlo nei legami, soprattutto nel sistema familiare, in coppia e nelle relazioni sociali. Il suo apporto non è da poco.

Dal momento che sto descrivendo il mio cammino di cercatore e illustrando quanto mi è accaduto, giunge il momento di introdurre la meditazione. Nel lavoro con Naranjo – mi spingo indietro fino agli anni novanta – la meditazione cominciò ad occupare un spazio sempre più importante. Durante la mia adolescenza avevo già fatto incursione in quei luoghi, ma la concezione della meditazione come cammino – e oggi direi come *antidoto* alla vitalità della struttura egoica in noi – trovò centralità per me solo in quegli anni. Presi contatto con Arnaud Maitland, prezioso discepolo di TarthangTulku Rinpoche che si dedica da più di trent'anni ad incorporare, approfondire e poi diffondere il buddhismo tibetano in varie parti del mondo. Consacrato al proposito di Rinpoche, dirige la casa editrice Dharmapublishing che non solo diffonde testi di buddhismo nel mondo occidentale, ma anche consegna gratuitamente migliaia di testi tradizionali in paesi dove oggi vivono rifugiati tibetani, perché non perdano le loro radici. Un uomo che, con la maestria del suo essere e del suo sapere, ha provocato in me una trasformazione profonda. Non è poca cosa nel cammino di un cercatore arrivare alla chiarezza di quanto la meditazione sia un processo attivo che comincia con il rilassamento e ci conduce alla concentrazione, nonché un cammino dove esperire la saggezza che emana dai grandi maestri presenti nello spazio e nel tempo. Visualizzazioni e mantra durante la meditazione fanno di questo momento un'esperienza colma di significati.

L'amicizia con Arnaud mi condusse direttamente a qualcosa che non ho ancora detto: la mia precoce vocazione alla rinuncia e al distacco dal mondo quotidiano, così come la dedizione alla pratica che porta all'assoluto. Questa "chiamata" in

giovane età non costituisce nulla di esclusivo, chiamata *sambhogakaya* nel buddhismo tibetano costituisce un momento intrinsecamente agente di trasformazione. Ricordarla in età adulta favorisce e guida il nostro cammino verso l'unità.

In età adulta ho sperimentato qualcosa di simile a *sambhogakaya*; momenti di espansione di coscienza attraverso la meditazione in cui, visualizzando la mente come specchio e distaccandomi dalle emozioni degli eventi passati, ho raggiunto una connessione con l'inesauribile fonte di saggezza che tutti possediamo. La meditazione è un canale che rende questo possibile. Un canale svuotato di "cose" favorisce il fluire di aspetti necessari al cammino verso la totalità.

La Gestalt-terapia ci dà un'idea del concetto di vacuità con le parole di Fritz Perls tratte dal libro *Sueños y existencia*:

Il *niente* non esiste per noi, nel senso stretto, poiché il niente è basato sul rendersi conto di qualcosa e lì quindi c'è qualcosa. Troviamo che accettando e attraversando questo niente, questo vuoto, il deserto comincia a fiorire. Il vuoto si vitalizza, si riempie. (...) *Niente* equivale a reale, vero. (Perls, 1974, p. 69)

Il motivo per cui cito Fritz qui sta nella differenziazione che egli fa tra un vuoto pieno di cose e un vuoto fertile da dove è possibile prendere contatto con aspetti nuovi che sciolgono problemi del presente. Anche se sembra un controsenso, la maggior parte di noi e molti terapeuti cercano di dare risposte a circostanze presenti con formule antiche, non tanto perché non sono aggiornati, bensì per via della mancanza della percezione del presente come tempo nel quale esistiamo. Questo presente e la sua coscientizzazione a livello globale, può essere ciò che attraverso molto lavoro, possiamo arrivare a concepire come realtà.

Siamo capaci, noi terapeuti, di considerare la realtà che si rivela fenomenologicamente senza interferenze teorico-tecniche o egoiche?

Questo interrogativo non si oppone in assoluto al dato di fatto che la nostra percezione e tutto il nostro agire siano irrimediabilmente soggettivi. È la soggettività che stimola la ricerca del contatto umano (intersoggettività) e costituisce una delle ragioni fondamentali dell'incontro terapeutico (*rapport*). Credo allo stesso tempo che quella soggettività sia chiamata alla responsabilità nel processo di scoperta dell'Io, in tutti gli esseri umani e fondamentalmente in quelli che si occupano di salute bio-psico-socio-spirituale. Una presenza cosciente, giusta, fluida, un indifferente accordo tra gli opposti, devono essere acquisiti con disciplina e chiarezza. La realtà, così descritta, coincide con il comportamento salutare in Gestalt-terapia e, credo, nell'ambito di qualsiasi considerazione universale della salute bio-psicologica.

Che cosa impedisce di arrivare a un tanto prezioso atteggiamento? Ci sono almeno due considerazioni importanti qui. La prima è che ciò che impedisce tale

manifestazione di salute o realtà o unità è un sistema illusorio-difensivo che agisce in automatico, che altro non è che ciò che la Gestalt chiama *nevrosi* e la psicologia transpersonale e orientale chiamano *ego*. La seconda considerazione è che non si può vivere senza questa struttura illusorio-difensiva. L'illusorio può essere rivelato solo attraverso la sua identificazione, cioè a dire sapendo quando e come compare frapponendosi e frammentando la relazione con sé e con l'ambiente; è necessario per questo un insieme di conoscenze guida.

L'enneagramma come conoscenza organizzata è una forma possibile e concreta di scoperta di quest'atteggiamento illusorio. L'illusione proviene da una situazione irrisolta, generatrice di forze dentro di noi che puntano a raggiungere la chiusura o soddisfazione. Situazioni che possibilmente accumuliamo col trascorrere della vita, creeranno un sistema di funzionamento indirettamente difensivo – non possiamo rispondere alle necessità se non abbiamo le risorse, quindi esse si convertono in espressioni di paura, attaccamento o semplicemente ozio – il cui risultato naturale sarà quello di una vita dove l'interno si allontana dall'esterno. Cominciamo a creare così il più sofisticato equivoco che chiamiamo *personalità*.

La psicoterapia, ispirata a questo sentire, rende necessario che il paziente consideri che quello che crede di se stesso è difensivamente distorto rispetto alla realtà, non per sospetto ma per una esperienziale constatazione, e che non ha nessun altro strumento che la sua illusione per rendersi conto di questo.

Ecco che la meditazione si fa medicina per questo ego che stabilisce ciò che dobbiamo credere, sentire, fare. Essa nel processo terapeutico ha vari vantaggi: primariamente genera la disciplina necessaria per sostenere un processo di cura – qualcosa di desueto viste le condizioni di istantaneità nella soddisfazione delle necessità del mondo occidentale attuale –; secondariamente produce un silenzio interno che permette di identificare l'affluenza indiscriminata di pensieri che bombardano la nostra mente per poter, in terzo luogo, portarci ad una quiete interna ed esterna che può avvicinarsi al concetto di vuoto fertile della Gestalt.

Arnauld Maitland e ciò che da lui ho appreso dal 1998 sull'arte della meditazione, mi hanno fatto vivere contemplando di più il presente e sperimentandolo senza timori.

Desidero collocare qui, in questa passeggiata per le strade della mia storia personale, qualcosa che considero profondamente necessario, anche, ma non solo, come contributo per l'identificazione dell'ego: l'esperienza del buddismo, lo stato illuminato, l'incontro con la nostra essenza.

Dopo aver accennato la descrizione del contatto con la nostra unità interiore-esteriore e di ciò che abbiamo definito un sistema illusorio-difensivo con il nome di *ego* o *carattere*, sarà mio compito sviluppare questi concetti nel resto di questo libro.

Immaginiamo ora una parete circolare che ci supera in altezza, che non abbia

nessuna finestra, di diametro più o meno stretto. Immaginiamo anche di essere dentro il cerchio senza poter vedere fuori. Consideriamo che la parete sia sufficientemente forte da impedirci di aprire una crepa con le mani, così che diventa un'abitudine vivere nello spazio che la parete permette. Col tempo, qualcuno crederà che questo spazio sia tutto quello che c'è nella vita, quello che possiamo e dobbiamo conoscere. Man mano che cresciamo lo spazio che resta dentro è vissuto come uno spazio soggettivamente minore per via delle dimensioni che il nostro corpo va raggiungendo. Ad un certo punto un'idea: qualcosa ci dice che ci sia qualcosa al di là della circolarità dello spazio in cui vivo. Oseremo sfidare il cerchio? Come possiamo farlo?

La storia dell'umanità ha mostrato due grandi modi per raggiungere questo obiettivo: 1: La creazione di un tipo di strumento che perfori finalmente la parete, oltre la quale generalmente si trova un'altra parete che circonda quella precedente, e così una dietro l'altra, facendo di questo un lungo e onorabile cammino; 2: Trovare uno strumento che permetta di elevarci e così vedere lo spazio infinito che sta oltre i limiti del primo spazio. L'espansione di coscienza è il veicolo che ci eleva al di sopra dei limiti della nostra parete e ci lascia *vedere* cosa c'è dall'altra parte.

La meditazione tibetana di Tarthang Tulku (1991-2000), come le esperienze di lavoro profondo con l'ego che ho avuto l'onore di fare con Naranjo, sono stati fondamentali nel mio cammino, iniziato con la bella, saggia ed elegante Gestalt, a partire da Abel.

Le medicine che provengono dalla terra sono anch'esse poderose. Nel momento forse più limpido della mia vita, ho conosciuto due persone, Enio Staub e Beth Moreira, che in qualità di onesti cercatori e profondi conoscitori di una delle più poderose medicine della terra, mi hanno insegnato a scoprire e a scoprirmi attraverso varie esperienze. Dopo alcuni anni mi hanno permesso di condurre a mia volta incontri di gruppo. Anche con loro ho scoperto l'immensità che scaturisce dalla ricomposizione del vincolo con l'ancestrale.

Questo nuovamente mi collega all'incontro integrato con lo sciamanesimo, la meditazione, l'enneagramma, la Gestalt-terapia, il teatro, la teoria e le pratiche sul campo attraverso un approccio sistemico integrato, l'amore, la disciplina e un tocco di intuizione su *verso dove* e *come* si segue la costante e impegnativa ricerca della salute.

Quando mi riferisco alla salute dovrei parlare di *unità*. È necessario che un cammino porti alla salute psico-fisica, cioè alla risoluzione di situazioni ripetitive così come alla coscienza dell'unità del corpo con tutte le restanti manifestazioni dell'essere; tuttavia, ad essere precisi, questo non è sufficiente se desideriamo favorire la connessione di questa unità che siamo con un'armonia universale. È sempre più chiaro che abbiamo perso la connessione armonica col nostro prossimo e questo e questo coincide con l'esserci allontanati dalla natura. Siamo lontani dal fare

spazio dentro di noi all'astrazione di vedere il fuoco, l'acqua, la terra, l'aria come entità che meritano rispetto, considerazione e amore. La stessa cosa succede con l'universo vegetale e animale, per i quali potremmo tenere la stessa considerazione. La gioia di vivere che ci potrebbe offrire la cooperazione responsabile e onesta tra esseri umani è sostituita da esperienze di feroce competizione per accaparrarsi più dell'altro: il potere. Il nostro materialismo e il materialismo di ciò che ci circonda crea in noi necessità di un vigore che rende necessario vivere accumulando forza per smantellare le interferenze del sistema difensivo che condiziona la saggezza organismica e il flusso naturale della vita.

Resomi conto subito di questo, ho tentato di seguire il più coerentemente possibile una visione della vita che mi avrebbe portato a sentire e a poter realizzare nel concreto la bellezza della vita comunitaria. Questo sì che significa intraprendere il cammino del sogno della mia adolescenza con la responsabilità che l'adulto sa dargli. Ed è in questa mezz'età che cerco di fare il meglio che posso. Tuttavia, è il nostro ego che generalmente costruisce ed è da esso che scaturiscono le necessità psicosociali. È col costruttore che dobbiamo discutere severamente, non vi pare?

Oggi, all'inizio del secolo XXI, entrando nella decade dei miei cinquant'anni, la coscienza dell'impermanenza, sempre presente in ogni azione, sentimento o pensiero, si rende sempre più evidente. I concetti gestaltici sono più maturi in me e più integrati nel mio quotidiano vivere, mentre vivo una chiara identificazione con la maniera orientale di concepire la vita. Comincia ad apparire timidamente qualcosa che ingloba tutto, una sensazione di unità con tutto ciò che ho vissuto fino a qui, che fa crescere il mio apprezzamento nei confronti di tutte le strade e le persone che mi hanno guidato in questo transito.

Avendo ripercorso e descritto ciò che mi sembra determini il mio modo di vedere, sentire e contemplare la vita e i suoi molteplici aspetti, credo che la ricerca dell'espansione di coscienza porti ad una conoscenza intuitiva dell'universo e, soprattutto, ci connette con una piena esperienza della totalità, dell'interrelazione di tutte le cose e del nostro posto in queste. È da questo luogo che si snodano oggi il mio lavoro e la mia vita come aspetti inseparabili del tutto.

Arrivato qui, credo che il lettore potrebbe avere non solo un'idea di un possibile cammino, ma anche di quale sia il percorso che muove tutto ciò che segue. Questo libro è anche un omaggio a coloro che hanno ispirato e ispirano quello che sono, a coloro che hanno accompagnato e mi accompagnano, a coloro che mi guidano facendomi sentire un profondo rispetto e una gratitudine che mi è difficile esprimere giacché appartengono ad un universo stranamente non dialogico; questo è un altro mondo, un mondo dove le persone e i sentimenti si rivelano e non si scelgono.

Infine, desidero ringraziare i colleghi che mi hanno convinto che trasformare il mio vissuto in insegnamenti per la collettività era qualcosa che dovevo fare.

Loro stessi si sono convertiti in cari allievi, e soprattutto amici. Desidero anche ringraziare coloro che credono che portare avanti tutto questo sia un facile compito, poiché mostrano, attraverso i loro intenti frustrati, che l'universo umano accoglie solo ciò che ha un proposito amorevole, onesto ed etico.

Tuttavia, e comunque sia, tutto è impermanente.

*Ratones (Florianópolis), Brasile
20 settembre 2007*

Per una comprensione circolare dell'umano

Nel capitolo precedente dove ho descritto il mio personale cammino si può osservare come i vari temi gradualmente abbracciano luce e unità attraversando nella misura in cui incontrano le tradizioni per le quali sono passato.

Tuttavia, cosa giustifica un altro libro di Gestalt-terapia?

La prima ragione è legata alla richiesta costante da parte di assistenti, colleghi e allievi che documentassi ciò che normalmente insegno attraverso la parola e l'esperienza. Ho sempre considerato questa richiesta necessaria e stimolante e in questo libro faccio valere la volontà che i miei insegnamenti trascendano gli ambiti nei quali conduco i miei corsi. Allo stesso tempo il testo può essere utile per lo studio quanto per mantenere viva la sua fiamma durante il tempo della mia assenza motivata da frequenti spostamenti.

Questo mi conduce direttamente alla seconda ragione, cioè a dire mettere a disposizione del mondo quello che è stato il cammino di ricerca della mia personale salute, perchè possa contagiare altri, invitati a concepire questo libro come un gesto di amicizia a distanza.

La terza ragione vuole che con il presente lavoro io aspiri ad affrontare l'unità bio-psico-socio-spirituale, tema ricorrente nella maggior parte dei miei corsi, congressi e seminari e in virtù della quale mi permetto di fare un po' di storia.

Noi gestaltisti veterani siamo figli della controcultura occidentale degli anni sessanta e questo è molto significativo. In principio, il movimento hippie proclamava apertura e libertà nell'amore e nella sessualità, contrapponendosi alla falsità di forme e ragioni alla base delle relazioni di coppia; si alludeva esplicitamente alla pace nel mondo - mai tanto necessaria come in questi ultimi anni - date le guerre in cui si coinvolgeva il mondo ricco e potente, lasciando territori lontani nella devastazione con il sistematico inganno di un conveniente patriottismo. Il movimento hippie fu ispirato anche dall'intento di intrecciare l'Est con l'Ovest, l'Oriente con l'Occidente.

Nell'ambito della psicologia, la controcultura che la Gestalt rappresentava consisteva nel passaggio da un'egemonia assoluta del pensiero e della ragione ad una complementarietà ed equivalenza di questi con il sentire. La Gestalt-terapia attuava un importante passaggio dal *perché* al *come*. Attraverso il *come* (domanda che conduce alla descrizione dei fenomeni, includendo naturalmente il soggetto stesso come tale) integrava tutte le manifestazioni dell'essere senza gerarchie né esclusioni.

Si cominciava inoltre a prendere in considerazione il corpo. Da una situazione assolutamente asettica, dove appena il terapeuta – e non sempre – stringeva la mano del suo paziente all'entrata e all'uscita del tempo-spazio della seduta, e dove questi si stendeva o rimaneva seduto confidando nelle sue proprie ragioni per raccontare cosa succedeva alla sua vita, ora si passava ad un uso stimolante dei gesti ispirato dal talento e dalla formazione di Fritz come attore. Non solo quindi il terapeuta toccava il paziente, ma questi si implicava razionalmente, sensibilmente e fisicamente col terapeuta in ciò che descriveva come la sua problematica. In questa nuova forma di lavoro relazionale, terapeuta e paziente costituivano un *campo*. Questo campo di mutua responsabilità generava un incontro trasformativo dove paziente e terapeuta potevano scoprire ciascuno le proprie modalità di contatto.

È a partire da queste esperienze che possiamo parlare di cambio di paradigma. Questo paradigma – che desidero definire *inclusivo* – promuoveva una modalità di trattamento psicologico di integrazione dentro una cornice più ampia che, per sua stessa condizione, prevedeva una profonda chiarezza dei limiti del terapeuta nella sua coltivata ricerca di autenticità.

Il **campo** è un modo di generare inclusione.

Altro aspetto differente stava nel non considerare l'inconscio come una verità universale e indiscutibile. Da una barriera infrangibile di materiale intrapsichico intollerabile per la coscienza - per questo incosciente - si arrivava alla considerazione che l'organismo risponde a una necessità chiamata *figura* che dovrà essere soddisfatta nel campo della coscienza; il resto continuerà ad esistere - e sarà accessibile - in ciò che chiamiamo *sfondo*. Si potrebbero aggiungere ancora molti elementi di questa corrente controculturale. Potremmo quindi citare il paradigma fenomenologico che si affiancava all'antica egemonia del paradigma analitico; un taglio esistenzialista che faceva sì che la vita fosse considerata in relazione a un mondo e viceversa, così come il fatto che tutto il divenire dell'esistenza si manifestasse in un campo di alta complessità e connessione. Vivere nel qui e ora, considerando questo l'espressione presente della storia passata e futura della nostra vita, è la più grande sfida di questo approccio e anche elemento di prima parentela con una visione orientale della vita.

Questi temi, che saranno ampiamente trattati nei capitoli a seguire, mi danno modo di introdurre la quarta ragione che giustifica questo testo. Così come il cor-

po oggi è un elemento considerato da vari approcci alla base della genesi di molte malattie, l'approccio fenomenologico è preso in considerazione soprattutto per la descrizione dei sintomi che deriva dalla psichiatria e non si utilizza tanto l'inconscio per gettare le basi di quello che si possa e non possa essere, fare, raggiungere nella vita.

La domanda allora è: cosa sarebbe oggi controcultura? Oggi controcultura è l'imperioso bisogno dell'uomo di raggiungere l'unità in se stesso e con tutte le cose che lo circondano. Questa sì, cari lettori, è una necessità che urla e, forse, l'ultima possibilità di mantenere vivo il nostro mondo. Noi essere umani abbiamo da conquistare una serie di aspetti che sono irrimediabilmente legati a questa necessità. Fondamentalmente parlo dell'intraprendere un cammino di spiritualità che integri – coscientemente – questa dimensione con tutto ciò che siamo e con la vita che conduciamo. Per questo, dobbiamo pensare che la filosofia orientale nuovamente ci dia delle risposte fondamentali: la *disciplina*, la *perseveranza* come attitudini per sostenere un proposito, la *compassione* nel senso dell'offrire il meglio di noi stessi in ogni momento, sono aspetti che sfidano i grandi mali come l'oblio, la pigrizia, l'incostanza e la ricerca illimitata di potere e dominio. La perseveranza ha bisogno, per la costruzione di una buona vita, di costanza, interezza, impegno, tenacia che, con il tempo, portano a sentire forza, vitalità e valore, antidoti indispensabili davanti alla paura che questa sfida comporta.

In questa proposta controtendenza non c'è sfida maggiore dell'esperienza di entrare nella nostra mente per conoscerne la natura e percepire le dimensioni della nostra Coscienza per intero. Normalmente la Coscienza è frammentata; ciò che risulta dalla dispersione delle sue parti è una percezione nel nostro profondo di aridità e paura, messaggi inviatici dalla nostra autoregolazione organismica.

Vado a precisare ora qualcosa di fondamentale a proposito dell'arroganza di credere che possediamo qualcosa di interessante all'interno delle nostre conoscenze quando queste derivano dalle nostre risorse intellettuali. Siamo abituati a prostrarre questa erronea idea di far coincidere una parte di noi stessi con il tutto. Possiamo alimentare con fantasie la nostra speculazione su come sono le cose e così abbiamo la sensazione di "sapere", di avere un buon "bottino" per il nostro ego. Proprio questo fa di Fritz Perls un maestro. Egli considerava infatti che tutto il sapere proveniente da un'espressione razionale era puro *elephant shit*.²

Come quinta ragione, desidero menzionare altri due aspetti che svilupperò più avanti.

Nel cammino verso la salute ci imbattiamo in due radicali confusioni e cioè consideriamo l'intelligenza equivalente alla ragione o intelletto e i sentimenti

² Espressione usata da Fritz nei suoi libri e nei suoi seminari da tradursi come "cacca di elefante" per intendere che la razionalità in definitiva non serviva a molto.

equivalenti alle emozioni o alle passioni. E questo è il primo aspetto. Il secondo concerne la rilevanza che noi esseri umani diamo alla conoscenza derivata dalle nostre deliberazioni razionali-emozionali non comprendendo che la connessione con l'unità derivata da una saggezza organismica – sempre presente – contiene e rivela tutta la verità. È una dura e folle battaglia quella attraverso cui ci siamo separati dalla natura come manifestazione di unità, per confidare solo in noi stessi o in una guida di turno, un avatar che non sempre ci conduce a valorizzare la nostra saggezza organismica intrinseca.

Cominceremo quindi con l'affrontare una visione profonda e circolare della Gestalt per poi delineare l'attitudine che ne deriva, che è poi il modo di concepirla e viverla all'interno del cammino proposto dal nostro istituto. Termineremo con una proposta metodologica che, tanto nella vita quanto nella clinica, segue un iter che porta alla salute. La Gestalt-terapia è un modo di riapprendere la nostra relazione con noi stessi e con l'ambiente sulla base di una trasparenza esperienziale.

La sesta ragione di questo libro è semplicemente una speranza: desidererei che, rileggendo questo libro in età avanzata, potesse ancora incuriosirmi, appassionarmi, anche se la visione del mondo si sarà modificata. Spero sia così anche per voi.