

# La dimensione spirituale occulta o implicita della Gestalt

Claudio Naranjo

Psichiatra, psicoterapeuta Università di Berkeley (California)

**"INformazione Psicologia Psicoterapia Psichiatria", n° 41- 42, settembre - dicembre 2000 / gennaio - aprile 2001, pagg. 104 - 113, Roma**

<http://www.in-psicoterapia.com>

C'è chi ha voluto "completare" la Gestalt spiritualizzandola, ma credo che questo atteggiamento si fondi sul non capire che la Gestalt è già sufficientemente spirituale – anche se appare blasfema!

Già la prima volta che ho parlato di Gestalt in Europa, all'apertura del 2° Congresso Internazionale in Spagna, mi hanno chiesto questo tema ed io ho iniziato a parlare di quanto è evidente il rapporto tra Gestalt e buddismo. La pratica del "qui e ora" nella Gestalt è come una riscoperta della via del vipassana; c'è un'affinità evidente fra l'invito alla non concettualizzazione nella Gestalt e lo spirito zen. Ho fatto riferimento anche ad un'affinità fra la Gestalt e il cassidismo buberiano, ancora più con Buber quando ha lasciato il giudaismo e la terminologia religiosa, perché la Gestalt è spirituale senza utilizzare una terminologia religiosa. Ho fatto riferimento, inoltre, a quando ho conosciuto Perls: cercavo un maestro come Gurdjieff.

Io non ho conosciuto personalmente Gurdjieff; facevo parte della sua scuola ed ero molto colpito dai libri di Ouspenski e, ancor più, dalla grande opera di Gurdjieff, dai racconti di Belzebù. Non avevo capito molto, ero un adolescente, ma, pur senza capire, sentivo che era come un "nonno" e, attraverso i suoi discepoli, sono andato avanti nello sforzo di capirlo, di seguirlo attraverso le pagine del suo libro quando promette la verità nella prossima pagina e si sposta; e la verità è nella prossima pagina ancora e nella prossima ...e il prossimo capitolo darà tutto il segreto esoterico, ma non riesce a darlo completamente; si deve continuare a leggere e, dopo mille pagine forse, si capisce come il trucco della carota serve per dire cose altre da quelle che uno si sta aspettando. Io ho un'immagine di Gurdjieff come un uomo che aveva una percezione diretta delle cose, una grande capacità di vedere direttamente le caratteristiche degli altri e una grande capacità confrontativa. Fino ad oggi non ho conosciuto nessuno maestro più simile a Gurdjieff di Perls, con una somiglianza soprattutto in questa congiunzione: essere un maestro dell'attenzione nell'esperienza del momento e, contemporaneamente, un grande confrontatore. Una specie di chirurgo.

Anche quando ne ho evidenziato il rapporto con le vie spirituali, ho parlato della Gestalt come di un "cripto taoismo" (che si concentra sull'equilibrio delle polarità) e anche come di un nuovo sciamanesimo che invita più all'intuizione del terapeuta che ad un appoggio teorico.

Oggi si è scritto molto sulla Gestalt e la meditazione, molte persone considerano questo legame evidente come è evidente che alla Gestalt si sono avvicinati molti ricercatori, ricercatori della verità.

Qual è la differenza tra una persona che richiede una psicoterapia ed una che ricerca la verità?

Credo che questa differenza si può spiegare con un racconto sufi. C'erano quattro viaggiatori: uno arabo, uno della Persia, l'altro della Turchia e l'altro greco e stavano discutendo come utilizzare una moneta, l'ultima moneta che avevano quel giorno. Mentre discutevano arriva uno straniero e dice: "se mi date la moneta compro ciò che ciascuno di voi vuole". All'inizio i quattro viaggiatori non si fidavano molto, ma, alla fine, gli danno questa moneta e lui compra un grappolo d'uva; l'arabo dice: "qui sta il mio inab", il turco era contento perché era quello che voleva chiamandolo "uzum", il greco il suo "stafil", il persiano aveva il suo "angur". Ugualmente, tutti cerchiamo la stessa cosa, ma la chiamiamo in modi diversi. E, come si può dire che il "sufi" è un traduttore che conosce molte lingue, così io penso che si può dire di un buon terapeuta. Una persona cerca l'amore, una altra cerca di non soffrire molto, l'altra vuol soddisfare le sue ambizioni, e tutte le cose che stiamo cercando sono la stessa cosa, ma solo alcune persone riconoscono chiaramente di cosa realmente si tratta. Un vero ricercatore sente che non si tratta solamente di desiderio d'amore, sente che c'è un'ansia metafisica, qualcosa molto più in là del singolo desiderio, riconosce un vuoto che non è di questo mondo e che solo si può riempire con qualcosa che non è di questo mondo. Ciò nonostante il problema di riempire questo vuoto non può separarsi dalla risoluzione dei problemi psicologici. E credo che la terapia, tutte le terapie, hanno qualcosa in comune con la "grande" ricerca, con il desiderio di "aggiustare qualcosa che non va".

Tutte le tradizioni spirituali dicono che, in un dato momento della nostra storia individuale o collettiva, siamo "caduti", abbiamo perduto il paradiso, la condizione originale della mente. Tutte le terapie ci offrono di restaurare uno stato di salute originale; mi sembra che, attraverso la sua storia la psicoterapia man mano sia diventata più autocosciente delle sue implicazioni.

Freud era apparentemente anti-spirituale, per lo meno anti-religioso; conosceva molto bene il fenomeno di sostituire il padre terreno con il padre celeste ed il fenomeno superegoico che attribuisce la morale alla voce di un dio. Con l'andar del tempo alcuni seguaci di Freud hanno iniziato a riconoscere come la psicanalisi porti le persone a interessi ed esperienze spirituali. Jung si ribella contro il materialismo di Freud, Reich parla di un orgone cosmico che è come la Kundalini, Fromm e Horney si interessano al buddismo zen.

Io credo che questo percorso di spiritualizzazione della terapia culmini, anche se in forma non esplicita, in Fritz Perls e non con la psicologia transpersonale, come

sembrerebbe ovvio. La psicologia transpersonale è oggi solo un concetto, è un progetto di sintesi tra le tradizioni antiche e la psicoterapia moderna, ma è rimasta poco più di una scatola vuota; e quello che più richiama l'attenzione ad essa non è tanto la ricchezza del suo contenuto quanto la sua intenzione. Al contrario la Gestalt, pur non avendo radici nelle tradizioni spirituali, ha un contenuto preciso ed un impatto fortemente liberatorio.

Come si sa, la Gestalt ha avuto origine nell'azione di un maestro solo; ed era un maestro così rivoluzionario, così anticonvenzionale e così scandaloso che questo fece sì che la sua saggezza e la spiritualità della Gestalt rimanessero occulte per i suoi contemporanei, soprattutto perché Fritz si considerava un persona anti-religiosa e, purtroppo, si confonde troppo spesso lo spirituale con il religioso. Per me Fritz fu un maestro e credo che non avrei avuto l'esperienza che ebbi con lui se non avessi avuto quel coinvolgimento che si ha di fronte ad un maestro; mi sembra che molte persone hanno ricevuto da lui meno di me proprio perché non lo hanno rispettato così profondamente. Era facile denigrarlo perché lui rappresentava quello che nel buddismo si chiama la "saggezza pazza" che, comunque, non è altro dalla saggezza che a volte prende questa forma in un mondo pazzo. La difficoltà di riconoscere nel discorso di Perls, nella vita di Perls un maestro spirituale è legata alla forma che vi predomina: una forma di spiritualità tanto tipica in lui. Per dirlo in breve, era un dionisiaco. E lo spirito dionisiaco nel mondo cristiano non è considerato spirituale. Dobbiamo ricordare, però, che Dioniso fu il dio più importante della preistoria greca. Se andiamo un po' più indietro rispetto al periodo degli dei dell'Olimpo, se arriviamo ai tempi matriarcali, troviamo che sia l'Europa che l'Asia avevano la stessa religione nella quale l'eroe si poteva chiamare Dioniso o Sciva, Osiris, Zagreos o Sabacio. Molti nomi per uno stesso concetto, concetto profondamente religioso. Gli dei greci a noi non sembrano dei; ad alcuno è apparsa una profanazione attribuire agli dei qualità così umane come hanno fatto i Greci e naturalmente Dioniso è il più umano di tutti gli dei greci. Non solo è figlio di una mortale, non solo muore per rinascere, ma cosa è più umano di un dio pazzo? L'essenza dell'umano è l'errore.

Non mi trattengo molto su Dioniso per il momento, però voglio richiamare l'attenzione su come Dioniso visto dagli occhi dei cristiani si trasforma in diavolo. E per questo Gurdjieff insistette molto nel presentarsi al mondo con l'immagine di Belzebù. Ci sono persone che non hanno saputo vedere al di là dell'immagine negativa di Belzebù. In Israele, per esempio, oggi domina una religione molto dolce, anche se il giudaismo antico non era tanto dolce; la religione giudea, un po' come la religione cristiana, è stata dolcificata dal mondo borghese. Non mi sorprende di aver udito, in Israele, che Gurdjieff fosse un personaggio demoniaco. Penso che questo avviene nello stesso modo, sottilmente, con l'immagine di Perls. Un editore, nella presentazione di un libro di interviste fatte a Fritz, dice che la caratteristica di Perls è avere l'aureola e le corna allo stesso tempo. È un grande mistero questo della spiritualità apparentemente demoniaca, ma un mistero che è ben conosciuto nel dionisismo e nelle altre religioni più antiche.

In Egitto gli dei si rappresentavano con teste di animali; nel mondo sumero, caldeo, assirio, babilonese questa fusione dello spirituale con l'animale è caratteristica, è una regola; ma noi ci siamo disanimalizzati nella misura in cui ci siamo civilizzati. Fino a che Freud ha cominciato a rianimalizzarci un po'.

Dobbiamo dare credito a Nietzsche che fu la persona che ebbe la principale influenza su di lui. Freud ha detto che Nietzsche era l'uomo che conosceva meglio se stesso nella storia, tanto forte era in lui l'ammirazione per la sua opera. Si può vedere come l'acuta percezione di Nietzsche che smaschera l'ipocrisia della morale si trasfonde nel concetto di Super-Io, nella visione della patologia come lo "stare in una gabbia" e della guarigione come liberazione degli istinti, concetti tutti tipici della visione freudiana.

Nietzsche diceva che il mondo cristiano ha una sola possibilità di salvezza: la reintegrazione dello spirito dionisiaco. E penso che, giustamente, è l'impulso liberatorio dionisiaco che ha ispirato tutta la psicoterapia. Non a caso Dioniso si chiama Eleuterio: il liberatore.

Ma Reich, con i suoi concetti, è stato ancor più "liberatore" di Freud; quest'ultimo era un pessimista e non ha mai creduto veramente nella compatibilità della libertà istintuale con la civilizzazione. Reich, invece, porta tutto questo un passo più avanti. E l'allievo di Reich, Fritz Perls, introduce un cambiamento nella terminologia insieme ad un concetto molto ricco: l'autoregolazione organismica, la saggezza infusa dell'organismo fisico e mentale che, in bocca a Perls, è l'equivalente del Tao.

Io credo che l'aspetto più caratteristico della Gestalt è questa implicita fede nell'organismico, una fede nell'autoregolazione che rappresenta il culmine del dionisismo implicito nella psicologia postfreudiana e nella Gestalt. Però questa fede nella saggezza profonda dell'organismo non è l'unico aspetto del dionisismo gestaltico. L'altro aspetto è l'edonismo.

La Gestalt è pervasa da un credo: non solo la ragione, ma anche il piacere è un indicatore valido per il comportamento umano. Come la pianta che si orienta verso il sole, l'organismo psicobiologico si orienta per le sue necessità e il piacere è l'indicatore della direzione più propizia. Il valore del piacere è poco presente nella storia della psicoterapia, eccetto in Reich che va ben più in là dell'enfasi meramente sessuale dei suoi predecessori. Non si tratta di edonismo nel senso del riconoscimento del valore del piacere in se stesso; io ho parlato di un "edonismo umanista" in quanto si raggiunge il piacere come inclinazione verso qualcosa di più grande, come un'indicazione "vera". Quanto lontana sia la Gestalt da una visione meramente edonistica si può apprezzare dal fatto che in essa è molto presente quella che Gurdjieff chiama la "sofferenza cosciente": non evitare il dolore necessario alla vita ed alla crescita. Si tratta di stare aperto di fronte al dolore come di fronte al piacere.

Si può dire che la caratteristica di Dioniso è di essere un dio marginale; anche nel mondo degli dei greci, è un dio perseguitato; è parte del suo mito essere perseguitato, è parte del suo mito essere discutibile. Solo alla fine della sua vita arriva ad essere ammesso nell'Olimpo; è una vita che, all'inizio, è di persecuzione e poi trionfa sempre di più e sempre di più, finché il dionisismo si trasforma in qualcosa di contagioso. E penso che questa sia una caratteristica necessaria della terapia della Gestalt nella sua forma più alta, più evoluta. Nella psicoterapia può esserci un elemento manipolativo, qualcosa come di "saper fare" in accordo a certi canoni, in accordo con certi presupposti teorici, ma sappiamo tutti che i terapeuti

più evoluti, più esperti, agiscono principalmente con la loro presenza, c'è una trasmissione di coscienza, di "esser-ci" che si può avere attraverso qualunque modalità. Più è efficace la terapia, più c'è l'elemento di contatto e contagio, contagio attraverso il contatto. Poiché questo contagio attraverso il contatto è principalmente un contagio della spontaneità, della libertà e della fede nella vita, si può considerarlo implicitamente un elemento dionisiaco. È interessante osservare che l'elemento di contagio è prominente nella religione dionisiaca, nei suoi riti e persino nel mito stesso, come già detto.

Quando Perls scrive per la prima volta, all'inizio del suo periodo californiano che ha visto il fiorire della sua opera, lo fa in forma di un breve articolo: "La Gestalt e lo sviluppo delle potenzialità umane". E già nel primo paragrafo, come definizione, dice che la Gestalt è un'attitudine rivoluzionaria. È intrinseco in questa espressione il sentire di Perls: egli intende andare contro il malessere del suo tempo, la sua attività è intrinsecamente anticonvenzionale. Questo è un tema delicato perché quando la Gestalt arriva nelle Università e nelle imprese questi ambienti la inducono a rinunciare al suo atteggiamento rivoluzionario. E con esso non rinuncia solamente ad una caratteristica accidentale, ma perde la sua essenza stessa. Forse non è già più Gestalt, ma soltanto la sua forma, le sue tecniche, le sue idee, ma non il suo spirito.

Credo che la vera Gestalt è il dionisismo che è parte della Gestalt fritziana, non la Gestalt di New York che ha fatto un passo indietro quando si è messa in cravatta ed è entrata nei congressi psicoanalitici dichiarando: "si deve sapere quello che si fa prima di farlo", facendo un discorso "molto responsabile".

Lo spirito dionisiaco richiede di andare al di là dei limiti, rompere la forma.

Si potrebbe dire molto dell'aspetto dionisiaco della Gestalt; molto rapidamente voglio ricordare il simbolo dionisiaco della maschera strettamente congiunto con l'istituzione dionisiaca del teatro. La tragedia greca viene rappresentata nelle feste di Dioniso, è una forma di culto. Dobbiamo ricordare che i greci erano molto pii, anche se a noi lo spirito greco non sembra molto religioso. I greci uccisero Socrate perché non era sufficientemente pio. Lontano dal costituire una semplice tensione interna, il teatro tragico è la riproduzione del mito di Dioniso attraverso i differenti eroi. Tutti gli eroi sono vittimizzati, tutti gli eroi muoiono, noi ci commuoviamo di fronte a questa grandezza maltrattata; attraverso questa compassione li incorporiamo nella nostra vita. Facciamo un'agape, li mangiamo come Dioniso che alla fine fu divorato.

Dioniso è il dio che muore e rinasce; e neanche questo è lontano dalla Gestalt, naturalmente. Solo che Fritz non seppe parlare molto di questo tranne che in una frase che spesso si ripete: "morire e rinascere, non è facile", non ha potuto dire di più. Questo lo ha detto dopo un incontro nel quale io gli mostrai l'opera di un grande poeta del mio paese che scriveva in tedesco, anche se era nato in Cile: Totila Albert. Lui aveva proprio sperimentato una morte psichica ed una rinascita spirituale e tutta la sua poesia era un'espressione di questo processo. Fritz si commosse profondamente e mi disse "io morii durante la prima guerra mondiale, nelle trincee, ma non sono ancora rinato". Lui conosceva questo processo, perciò poteva insegnare a non aver paura della morte, a lasciarsi morire e sperimentare

che questo fa parte della vita. Mi sembra che questo lasciarsi morire non è un tema differente da quella che si considera l'essenza stessa del dionisismo: l'ubriachezza. Non si tratta semplicemente di irresponsabilità o di perdita del controllo, non solamente di lasciare via libera agli impulsi, l'aspetto più profondo è il fenomeno della morte mistica: lasciar dissolvere l'ego stesso, lasciar dissolvere la mente, più in là dei pensieri, oltre il concetto di se stessi.

In Italia è stato pubblicato recentemente un libro di Zola su Dioniso. Me lo hanno regalato ieri e io ero molto interessato a sapere quello che c'era scritto; ma solo il primo capitolo è dedicato alla religione dionisiaca ed alla figura di Dioniso, il resto è sulle droghe; e questo mi sembra molto significativo. E anche se diciamo che Dioniso è il dio del vino, oggi sappiamo bene che i Greci mettevano altre cose nel vino, per lo meno ad Eleusi. Siccome il grano era sacro a Demetra, si pensa che potesse essere un parassita del grano: la segale cornuta. Non so se si conosce il nome di Gordon Wasson, fu un banchiere americano importante, un funzionario della Chase Mahanatan Bank, che si interessò ai funghi. Io l'ho conosciuto e gli ho chiesto come aveva fatto a scoprire i funghi allucinogeni messicani. Stava con sua moglie e mi rispose: "Mia moglie è russa; c'è una differenza tra noi due, tra i russi e gli anglosassoni. I russi sono micofilici e gli anglosassoni sono micofobici. I russi hanno un'attrazione per i funghi. Quando andavo nei boschi con mia moglie lei conosceva tutti i nomi dei funghi che vedeva ed io, come anglosassone, li vedevo come veleno, come una cosa sporca, come una cosa che fa troppo parte della terra, del fango". Con il tempo Wasson iniziò ad utilizzare queste parole, micofilico e micofobico, con riferimento indiretto all'atteggiamento verso gli allucinogeni.

Ci sono persone troppo controllate per accogliere l'invito all'esperienza dionisiaca dello sciogliersi, della dissoluzione della coscienza. Altre persone sentono un grande desiderio di conoscere qualcosa al di là della coscienza ordinaria.

Nella Gestalt di Fritz è implicito uno spirito micofilico, uno spirito psichedelico. Non si sa pubblicamente, ma Fritz era molto interessato al mondo psichedelico, e credo che questo abbia avuto una grande influenza nell'evoluzione della Gestalt. Quando lui ha attraversato la grande crisi della sua vita, quando contemplava la possibilità di ritirarsi dalla psicoterapia (dopo il periodo di New York), se n'è andato in Israele e lì ha avuto una prolungata esperienza con LSD, facilitata da un medico locale. Dopo mesi di percorso con l'LSD si è liberato da molte cose del passato e ne è uscita una persona che ha "incontrato se stessa", cosa che invece non era avvenuta nel periodo precedente.

Lui veramente credeva di diventare un pittore, di lasciare la terapia; ma quando è tornato alla psicoterapia lo ha fatto con un'altra forza, con un'altra ispirazione, con un altro spirito che ha caratterizzato la "nuova" Gestalt: nuotare con le onde, non evitare quello che accade, andare in armonia con la regolazione organismica della quale prima parlavo.

Si può dire che un paradigma della Gestalt è non temere la pazzia; è un'esperienza ripetutamente confermata che entrare nella pazzia è il modo migliore per guarirla, che l'atto più profondamente terapeutico è qualcosa come un esorcismo nel quale si lascia uscire la parte pazza affinché la persona stessa

possa scoprire il fondo di verità insito in ciò che apparentemente sembra pazzo. A volte questo serve per scoprire che non si tratta propriamente di pazzia, ma di un pregiudizio, di un'immagine di se stessi che non permette di far entrare l'aggressività, la sessualità, non permette di far entrare l'ombra.

Dioniso è un dio dell'ombra, un dio che discende nell'Ade, va a salvare sua madre, la prende, come Orfeo, ma Dioniso riesce a farlo mentre Orfeo non vi riesce con Euridice. Dioniso ha una gran familiarità con l'Ade, salva Semele. In alcuni miti non è solo figlio di Semele, ma anche di Persefone; un dio con due madri è una cosa rara. È un dio infernale, il dio dell'Ade, il dio dell'ombra e questo è anche il grande potere della Gestalt: integrare l'aspetto rifiutato. Anche se tutta la psicoterapia tende ad integrare l'ombra, la Gestalt ha più familiarità con il mondo demoniaco, ha meno paura del mondo "infernale", più fede nell'animalità che la cultura ha satanizzato, e questo porta ad una più ampia integrazione.

Credo di aver parlato sufficientemente dello spirito dionisiaco della Gestalt e questo basterebbe per sentire che il suo apporto al mondo moderno promette di realizzare la predizione nietzschiana, che abbiamo bisogno del dionisismo per andar oltre i limiti della cultura cristiana; questa predizione si sta realizzando. Ora sta entrando veramente nel mondo uno spirito dionisiaco e la Gestalt è una grande forza in questa contingenza, è una grande forza per questo suo potere liberatore nel mondo. E potrei terminare qui il mio discorso sulla spiritualità della Gestalt, ma questo sarebbe solo parlare di metà della spiritualità della Gestalt.

Già da molti anni vado ripetendo che la Gestalt è per metà autoregolazione organismica o fede organismica, spontaneità o coltivazione della spontaneità. L'altra metà è attenzione precisa al "qui e ora". Dunque la Gestalt è metà ubriachezza, metà lucidità; e la lucidità va più in accordo con lo spirito apollineo che con lo spirito dionisiaco.

È stato lo stesso Nietzsche che ha richiamato l'attenzione sul contrasto tra questi due dei greci. Il dio dell'ebbrezza e il dio della sobrietà, il dio dell'eccesso e il dio della moderazione, il dio dell'abbandonarsi e il dio del controllo.

Prima di sottolineare l'importanza di questo aspetto della Gestalt, desidero parlare un po' di Apollo. Il mito dice che quando aveva solo quattro giorni di vita chiese le sue frecce, le ha chieste a Efesto che le fabbricava. Perché le frecce? Si pensa che la parola Apollo significhi distruttore. La freccia appoggia questa interpretazione: è un guerriero, un cacciatore. La freccia indica, però, anche una grande capacità di andare al punto, una grande precisione; evoca una capacità dell'occhio e della mano, una capacità come quella di un'aquila che ha una presa molto ferma e un occhio che vede tutto. I Greci equiparavano Dioniso con Osiris e Apollo con Horus. Osiris, grande re che dà la civilizzazione all'Egitto, è tradito, muore, fa un grande viaggio nella morte e, da morto, si riunisce con la sua donna e sorella Isis. Da loro nasce il nuovo Osiris. Osiris, rinato in Horus, ha un potere superiore. Horus è rappresentato come un falco; e possiamo renderci conto della sua potenza riflettendo sul fatto che il sole, con la sua grande capacità di dar vita e bruciare anche tutto, è solo un suo occhio.

Si può dire, allora, che nella religione misterica dei greci Apollo era considerato come la maturità di Dioniso. E si può dire anche che nello sviluppo spirituale c'è una fase romantica – una fase pazza che è come una luna di miele – e, dopo l'ebbrezza, una fase sobria, non tanto drammatica di relativa invisibilità.

Anche nello sciamanesimo possiamo distinguere queste due fasi nello sviluppo individuale della persona. Per esempio tra i Kalahari, una tribù africana molto primitiva, grande parte della popolazione diventa sciamana attraverso il risveglio del fuoco interiore. Quando le giovani entrano in questa esperienza non solo viene loro il fuoco alle mani e cominciano a guarire, ma diventano anche molto eccitate e, a volte, nelle cerimonie camminano sul fuoco e richiamano molto l'attenzione su loro stesse. Invece gli sciamani vecchi, quelli che hanno lunga esperienza, non si fanno vedere nella loro trance, non esibiscono le loro facoltà. Non si tratta, quindi, solo di una polarità tra Dioniso e Apollo, ma anche della continuità di una stessa forza che si trasforma.

Io mi sono chiesto molte volte perché l'aquila messicana tiene nel suo becco un serpente. Perché una superiorità dell'aquila sul serpente che è un animale così sacro? Anche nella rappresentazione indiana e tibetana di Garuda, questi ha il serpente nel suo becco. Ma l'aquila, il falco, l'avvoltoio non sono diversi dal serpente: sono rappresentazioni del potere del serpente arrivato alla sua maturità. C'è in questi animali un riferimento implicito allo sviluppo dell'energia interiore che gli indù chiamano Kundalini che, all'inizio, è verticale e serpentina, ma poi avviene lo sviluppo laterale rappresentato dalle ali.

L'apollineo, quindi, non deve essere inteso solo come moderazione delle persone che non hanno ancora una esperienza spirituale. Il controllo non è solo un aspetto che precede il momento della liberazione. Esiste una forma di controllo superiore, un po' come quando appare lo Spirito e le voci inferiori si azzittiscono. È come dire che durante lo sviluppo della persona appare una funzione psichica più evoluta che va collocata in una posizione gerarchica superiore. Apollo è un conquistatore e, per questo, deve avere le frecce per distruggere il serpente pitone che è nato da Era, la persecutrice di Dioniso, e anche della madre di Apollo (perché, gelosa, non vuole che Zeus abbia figli da donne di questo mondo). Apollo è il prototipo dell'eroe che trionfa sul dragone. La figura del pitone è una figura complessa: c'è del mostruoso, e Apollo è il vincitore del mostro così come lo psicoterapeuta aiuta la persona a trasformarsi nel vincitore dell'ego, nel vincitore della nevrosi, in colui che ammazza, distrugge la psicopatologia. In questo senso il buon terapeuta è un distruttore, un confrontatore, un chirurgo che toglie le parti che non sono "vere" nella persona. Così il terapeuta è metà dionisiaco, perché aiuta l'espressione e la liberazione, e metà apollineo, perché ammazza (prima di tutto in se stesso, attraverso l'autoconoscenza) la parte egoica, la parte che deve essere ammazzata per permettere questa libertà.

Il pitone è forse una figura legata al passaggio dal matriarcato al patriarcato, una figura nella quale si confondono femminilità e mostruosità; come la figura di Eva legata al peccato originale in quanto inizio della cultura patriarcale. È come se si confondesse l'istintualità con i disturbi passionali, ma non si arriva da nessuna parte se si ammazza l'istintualità. Per questo motivo nel mito si dice che l'eroe deve bagnarsi del sangue del drago o che si "dragonifica" in qualche modo, o che



deve impadronirsi di un tesoro che è in possesso del drago: il tesoro è l'istintività, l'istintività essenziale, prima che si trasformi in disturbi passionali, in desideri nevrotici.

È stata una parentesi mitologica un po' lunga, ma voglio anche dirvi che la Gestalt non solo condivide con tutte le altre psicoterapie l'obiettivo di essere un aiuto per l'autoconoscenza al servizio della prescrizione apollinea "conosci te stesso", ma va anche oltre. Non si tratta solo della conoscenza del passato, o anche del presente, ma piuttosto di acquisire uno stato di vigilanza, uno stato di presenza nel presente che è nuovo nella storia della terapia. Inizialmente la psicoterapia era interessata solo a comprendere cosa fosse accaduto nel passato. Nella Gestalt diventa importante essere coscienti del "qui e ora" del corpo, delle emozioni, del pensiero non perché questo esser coscienti ci porti "a capire qualcosa", ma perché la coscienza stessa deve essere ristabilita, essa è parte di quello che siamo ed è una parte alla quale è dato stare al centro del nostro essere. Ma si è addormentata.

Questa coscienza del "qui e ora" ha una caratteristica molto particolare che Fritz Perls descrive attraverso l'idea del punto zero. Per Fritz lavorare con le polarità non è solamente stare nel "qui e ora", diventare consapevole di cosa sta accadendo, ma avere questo centro, questo punto zero, questa neutralità. Questa neutralità è l'essenza dell'apollineo, al di là delle forze passionali.

L'idea, l'ispirazione di questo punto zero, che a volte Perls descriveva come "niente" o come "vuoto", è la base di tutto il discorso comparativo tra Gestalt e buddismo. Apollo è buddista, Apollo ha la neutralità, la lucidità del buddismo. Questo interesse, questa familiarità di Perls con la neutralità, con il vuoto, è il risultato dell'influenza di quello che Fritz dichiarava essere l'unico vero maestro che aveva avuto nella sua vita. Non Goldstein con la Gestalt, non Freud con la psicanalisi, non le persone del mondo psicoterapeutico, non Reich; l'unica persona che gli faceva mettere da parte la sua cronica arroganza, l'unica persona per la quale nutriva venerazione è qualcuno il cui nome è quasi sconosciuto oggi: Salomo Friedlander, un filosofo tedesco, la cui opera più importante si chiama "L'indifferenza creativa". Friedlander scrisse circa 80 opere, firmava con due nomi, Friedlander come filosofo e Mynona (inverso di Anonym) come letterato. La sua creazione letteraria apparteneva ad un genere che lui chiamava "grotesken". Un senso della caricatura che assomigliava molto a questo talento di Perls di vedere il patologico e il ridicolo nell'altro. A volte dico che per me la teoria della Gestalt si può riassumere in una frase di Perls in una conversazione con il nostro amico Levitsky in California: "Io ho gli occhi e non ho paura", questo è ciò che considero il vero segreto della Gestalt. Fritz si basava sulla sua facoltà di vedere – di vedere l'aberrazione; e, come Apollo, tirava le sue frecce sul grottesco dell'altro, sull'aberrazione dell'altro. Confrontava e, in un certo senso, richiedeva che l'altro lasciasse cadere la maschera lasciando apparire la persona vera, senza fare giochi inutili.

Friedlander scrive sull'indifferenza creativa e dice che non è una mancanza d'impulso, ma sta al di là di tutti i nostri impulsi in conflitto, nella nostra interiorità. Quando si è centrati sul "punto zero" tutto si mette in collaborazione, anche la polarità principale: il bene e il male, il dio e il demone. Friedlander

concepisce il sé come il creatore del mondo (una posizione come quella indiana di Maya e anche come quella di Kant che concepisce un io al di là del tempo e dello spazio) e, in uno dei suoi aforismi, dice che il sé, che è il creatore del mondo, è "ateo". Naturalmente questo perché quello che chiamiamo dio è un aspetto di una polarità, mentre il sé è al di là della polarità dio/demone. Secondo questa visione di Friedlander, l'apollineo non è opposto al dionisiaco, al mondo degli impulsi, ma è un principio equilibrante che mette in armonia il caos.

Parlando di autoregolazione organismica, dunque, si può dire che il segreto della autoregolazione organismica, al di là della fede nell'organismo, al di là di dare libertà all'espressione dell'organismo, è questa possibilità di neutralità. Esistono tutte le possibilità di polarità interne, di Yin e Yang; tutta la psicoterapia è un continuo lavorare sulle diverse polarità, ma il segreto è il terzo principio che non è né attivo né passivo, ma lo spazio neutro, il campo nel quale l'interazione accade.

Per dirlo nel linguaggio di Gurdjieff: il segreto non è né la forza affermativa, né la forza passiva/negativa, ma il principio di conciliazione. Il principio di conciliazione è il punto zero. Con la pratica dello stare, del vuoto si mette in azione il senso organismico.

Si può dire che questo equivale a una teoria della psicopatologia ed anche ad una teoria della perfezione. Il patologico è un blocco della autoregolazione organismica, è una disfunzione organismica ed, allo stesso tempo, è una perdita della lucidità, è perdere questa posizione di distacco.

A volte è difficile capire quanto nella Gestalt sia importante il distacco. Si pensa a Perls come a un dionisiaco, a un lussurioso, ad un partigiano dell'animale interiore, dunque sempre dalla parte delle passioni, ma non è così; lui era una persona che sapeva molto bene come sdrammatizzare, sapeva molto bene come non agganciarsi con il gioco dell'altro e contagiare con il suo distacco implicito. Ma questo non veniva detto esplicitamente nella "sua teoria". Lui faceva due cose complementari, ma parlava principalmente solo di una, così come parlava del "qui e ora", ma lavorava molto anche sul passato. Sempre il suo discorso era sulla libertà, ma era molto presente l'elemento del distacco: non è possibile, infatti, stare nel "qui e ora" senza distacco dal futuro. C'è bisogno di un grande distacco per restare solamente qui; come un neonato, come uno che non è portato indietro dai desideri incompiuti, dal dolore, dal passato e non se ne va nel futuro per immaginare. È nella direzione di una grande indipendenza, di una grande autonomia questo insistere di Perls sul fatto che crescere è passare dal supporto esteriore allo stare appoggiati solo su se stessi. Questo è un grande distacco, un distacco dal mondo, dalla dipendenza. Lui era anche poco tollerante delle persone dipendenti. Io una volta ho lavorato con Perls e Simkin simultaneamente e Perls mi ha trattato rudemente; dissi a Simkin: "la tua espressione è più calda", Simkin mi rispose: "a Fritz non piacciono i bebè, a me sì". Caratterialmente aveva un rifiuto per l'oralità e credo che questa frustrazione dell'oralità, universale nelle nevrosi – questo rifiuto del desiderio di appoggiarsi all'altro – era molto caratteristica del suo messaggio. Uno dei migliori articoli sulla Gestalt che sia stato scritto, infatti, è quello di Resnik "La zuppa di pollo è veleno". Secondo Perls la gran parte della psicoterapia era come dare una zuppa di pollo al malato perché si senta bene: "ti senti più appoggiato perché la mamma ti dà la zuppa di

pollo?". Perls prende posizione: la zuppa di pollo è veleno, non fa bene, non aiuta a crescere, non aiuta a farsi indipendente, non aiuta il guerriero. Allora questo è un atteggiamento apollineo, maschile, guerriero, di distacco.

Tutto questo implica una teoria della salute; da una parte occorre una fede organismica, una fede nella natura, una fede nel Tao, una fede che il naturale in sé stesso funziona bene, d'altra parte, perché questa funzione si esprima con armonia, occorre essere ancorati nel punto zero, essere ancorati nel niente, essere ancorati nella neutralità che permette il gioco armonioso, apollineo, delle polarità.

Bene, credo di aver detto abbastanza; sento che se anche la Gestalt fosse solamente dionisiaca sarebbe comunque una grande forza perché abbiamo bisogno di più dionisismo in questo mondo nel quale il diavolo ha le corna e le zampe di capra, come un'imitazione di Dioniso. Ma c'è anche questo equilibrio all'interno della Gestalt, l'equilibrio di queste due forme della spiritualità che sono state in opposizione in tutta la storia del mondo: abbiamo avuto, nel mondo matriarcale, una spiritualità manifestata nella sacralizzazione della vita e, nel mondo patriarcale, una spiritualità orientata verso la sacralizzazione dell'aldilà; o si sacralizza il fallo o si sacralizza l'ascetismo, o si sacralizza l'immanente, nel periodo matriarcale, o si sacralizza il trascendente, nel periodo patriarcale. Nello spirito gestaltico si può avere questi due aspetti intrecciati, come parte di un insieme; questo è il segreto di tutte le culture antiche, il segreto tantrico dove Shiva era allo stesso tempo il fallo e il grande asceta, il segreto dei misteri greci dove Apollo e Dioniso si danno la mano, dove la tomba di Dioniso è all'interno dell'oracolo di Delfi. Apparentemente sono due forme opposte, ma si può capire che lo spirito dei misteri era questa identità profonda.

Io credo che questa sintesi implicita della Gestalt è come un seme della grande sintesi della quale abbiamo bisogno nella cultura di oggi: la sintesi dell'ascetico e del "lasciarsi andare", lasciarsi andare fuori dal controllo. Nello sciamanesimo non c'era conflitto; lo sciamano era molto ascetico, molto libero, molto dionisiaco nella sua trance, ma nella storia posteriore della cultura questi aspetti diventano inconciliabili. Credo che sia importante evidenziare questo: nella Gestalt è implicito il seme di una sintesi, io ho cercato di renderlo più esplicito, e credo di essere stato molto fedele a quello che "è già lì", perché tutto questo era veramente nel modo di intendere di Perls, anche se lui non era una persona di parole, anche se lui non era un filosofo nel senso del verbale, era un filosofo dell'implicito della vita.

Ora che ho fatto questa esplicitazione, sento di essere andato più avanti rispetto alla visione che ho proposto la prima volta che ho scritto di Gestalt. Fritz mi aveva chiesto di scrivere un libro che è stato poi pubblicato molto tempo fa, anche se ben venti anni dopo essere stato scritto. Questo libro nell'edizione inglese, s'intitola *Gestalt Therapy – Atteggiamento e prassi di un esperienzialismo ateorico* e la prima cosa che vi ho scritto è che la Gestalt non consiste nelle tecniche, nelle idee, ma in una filosofia implicita. Ora credo di capire un po' meglio qual è questa filosofia implicita. È la filosofia che integra armoniosamente lo spirito dionisiaco e lo spirito apollineo. E sento che questa è la vera teoria. La Gestalt ha sentito il bisogno di una teoria, ma l'ha cercata in cose che non le appartengono veramente; è stato come riempire un vuoto di teoria con cose prese a prestito,

sono idee più o meno interessanti, ma non sento che sono d'ispirazione vitale. Credo che l'ispirazione fondamentale in Gestalt sia la coincidenza profonda tra l'indifferenza creativa e la fede nel lasciarsi andare, la fede nella natura dentro di noi. Allora penso forse di aver risposto non solo alla richiesta di parlare dell'aspetto spirituale della Gestalt, ma anche dell'iniziale idea di rispondere all'interrogativo: "che cos'è la Gestalt?". Sento che ho parlato della dimensione spirituale implicita, nascosta, e sento anche che questa è l'essenza della Gestalt.