

FrancoAngeli

Collana diretta da Margherita Spagnuolo Lobb

PSICOTERAPIA DELLA GESTALT

Sé. Una polifonia di psicoterapeuti della Gestalt contemporanei

A cura di
Jean-Marie Robine

Presentazione di Margherita Spagnuolo Lobb



Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



Comitato scientifico

Massimo Ammaniti, Dan Bloom, Pietro Andrea Cavaleri, Angela Maria Di Vita, Elisabeth Fivaz-Depeursinge, Ruella Frank, Umberto Galimberti, Vittorio Gallese, Paolo Migone, Donna Orange, Malcom Parlett, Erving Polster, Jean-Marie Robine, Giuseppe Sampognaro, Daniel Stern (†), Carmen Vazquez Bandin e Gordon Wheeler

I titoli della Collana sono sottoposti a referaggio

La psicoterapia della Gestalt ha raggiunto un notevole sviluppo, e ormai rappresenta un modello in cui molti, sia ricercatori che clinici, possono agevolmente riconoscersi. Essa ha infatti anticipato aspetti della relazione psicoterapica oggi sottolineati dalle scoperte delle neuroscienze e dalle osservazioni dell'*Infant Research*. È un approccio che fornisce una prospettiva fondamentale a tutti coloro che si occupano delle nuove evidenze cliniche della società contemporanea. Tutto questo, grazie al suo focalizzarsi sugli aspetti processuali (piuttosto che contenutistici) della relazione terapeutica, e sul confine di contatto come luogo co-creato in cui il sé del paziente e del terapeuta si rivelano nell'intenzionalità che sempre caratterizza l'esperire del qui e ora. Ma anche grazie alla sua costitutiva fiducia nell'autoregolazione delle relazioni, al concetto di campo situazionale e di esperienza soggettiva come proprietà emergente da esso, e al suo interesse per la creatività insita nelle relazioni umane.

È importante che questo significativo sviluppo venga sostenuto da un dialogo scientifico e da una produzione letteraria eccellenti, al fine di dare maggior credito alla valorizzazione dei processi normali e spontanei delle relazioni umane, rispetto a facili posizioni oggettivanti e valutative. Tale valorizzazione ha infatti ricadute positive a vari livelli: nelle relazioni intime, sociali ed educative.

Questa Collana raccoglie i contributi dello staff didattico dell'Istituto di Gestalt HCC Italy, diretto da Margherita Spagnuolo Lobb, che dal 1979 si è adoperato per:

- una trattazione organica e coerente del modello psicoterapico gestaltico;
- lo sviluppo della clinica gestaltica nella società attuale;
- il sostegno alla valorizzazione di contributi innovativi;
- il sostegno alla ricerca in ambito gestaltico.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella homepage al servizio "Informatemi" per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

Sé. Una polifonia di psicoterapeuti della Gestalt contemporanei

A cura di
Jean-Marie Robine

Presentazione di Margherita Spagnuolo Lobb

Gli autori: Carmen Vázquez Bandín, Claudia Baptista Távora, Dan Bloom, Erving Polster, Frank-M. Staemmler, Gary Yontef, Georges Wollants, Gianni Francesetti, Gilles Delisle e Line Girard, Gordon Wheeler, Jean-Marie Robine, Kenneth Meyer, Lynne Jacobs, Margherita Spagnuolo Lobb, Michael Vincent Miller, Mônica Botelho Alvim, Peter Philippson, Philip Brownell, Ruella Frank

FrancoAngeli

PSICOTERAPIA DELLA GESTALT

Translation from the French & English languages editions:
Jean-Marie Robine (Ed.), *Self – Une polyphonie de gestalt thérapeutes contemporains*
Published by L'exprimerie, St Romain la Virvée – France
Copyright © J.-M. Robine & L'exprimerie, 2015
All rights reserved

In copertina: Wassily Kandinsky, *Impression III (Concert)*, 1911

Copyright © 2018 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Indice

Introduzione per i lettori italiani, <i>di Margherita Spagnuolo Lobb</i>	pag.	7
Introduzione, <i>di Jean-Marie Robine</i>	»	11
1. “Come il fiume interminabile che passa e resta”. La teoria del sé nella psicoterapia della Gestalt, <i>di Carmen Vázquez Bandín</i>	»	15
2. “Because the world is round it turns me on”. Il sé come interfaccia forma-contenuto nella pratica clinica contemporanea, <i>di Claudia Baptista Távora</i>	»	31
3. La funzione relazionale del sé. Il funzionamento del sé sul piano più umano, <i>di Dan Bloom</i>	»	56
4. Una popolazione di sé, <i>di Erving Polster</i>	»	78
5. Il sé come processo situato, <i>di Frank-M. Staemmler</i>	»	99
6. Il sé in psicoterapia della Gestalt. Risposta a Tobin, <i>di Gary Yontef</i>	»	117
7. Il sé della situazione, <i>di Georges Wollants</i>	»	133
8. “Tu piangi e io sento dolore”. Il sé emergente e co-creato come fondamento dell’antropologia, della psicopatologia e della cura in Gestalt Therapy, <i>di Gianni Francesetti</i>	»	144

9. Il sé nella psicoterapia della Gestalt delle relazioni oggettuali, di <i>Gilles Delisle e Line Girard</i>	pag.	165
10. Il futuro del sé. Riflessioni sul contatto, lo sviluppo e i “sotto-sistemi del sé” in Paul Goodman, di <i>Gordon Wheeler</i>	»	188
11. Il sé, artista del contatto, di <i>Jean-Marie Robine</i>	»	212
12. Sé: dal pragmatismo americano alla psicoterapia della Gestalt, di <i>Kenneth Meyer</i>	»	233
13. Significatività, direzionalità e senso del sé, di <i>Lynne Jacobs</i>	»	252
14. Il sé come contatto, il contatto come sé. Un contributo all’esperienza dello sfondo secondo la teoria del sé della psicoterapia della Gestalt, di <i>Margherita Spagnuolo Lobb</i>	»	263
15. Il sé e altri errori. Una meditazione sulla riflessività e oltre, di <i>Michael Vincent Miller</i>	»	298
16. L’Es della situazione come sfondo comune dell’esperienza, di <i>Mônica Botelho Alvim</i>	»	326
17. Il sé e l’altro, di <i>Peter Philippon</i>	»	348
18. Tocco di un altro tipo: il contatto con Dio e il sé spirituale, di <i>Philip Brownell</i>	»	362
19. Il sé in movimento, di <i>Ruella Frank</i>	»	382
Autori	»	399

Introduzione per i lettori italiani

di Margherita Spagnuolo Lobb

La teoria del sé è il cuore di ogni approccio psicoterapico. Quella della psicoterapia della Gestalt è definita in *Gestalt Therapy*, il libro pubblicato nel 1951 da Frederick Perls, Ralph Hefferline e Paul Goodman, con cui l'approccio è stato fondato¹. Eppure non tutte le scuole di psicoterapia della Gestalt usano il termine "sé" – né si riferiscono al quel testo. Jean-Marie Robine, nella sua introduzione, spiega una possibile ragione della scelta operata da questi istituti: la traduzione in alcune lingue del termine *self* con il termine "ego" ha portato ad affermare che Perls non aveva mai usato il termine *self*, e ha fatto presumere una scissione tra la teoria di Goodman e la teoria di Perls.

Dopo avere curato l'edizione italiana di importanti testi della psicoterapia della Gestalt (tra cui lo stesso *Gestalt Therapy*, nella sua versione del 1997), ho piacere di rendere fruibile ai lettori italiani questa opera polifonica curata dal collega francese, allo scopo di vivificare il concetto fondamentale del sé, settant'anni dopo la pubblicazione di *Gestalt Therapy*.

Ricordo bene la richiesta che Jean-Marie, quattro anni fa, rivolse a me in qualità di autrice: scrivi come tu pensi la teoria del sé e come la spieghi ai tuoi allievi. Mi chiedeva di illustrare come il pensiero originario sia stato sviluppato e applicato nella mia pratica clinica e didattica. Dalle risposte a tale quesito, rivolto a me e ad altri diciotto colleghi, nasce il libro. Diciannove didatti e ricercatori abbiamo dunque fatto del nostro meglio per illustrare sinteticamente il modo in cui consideriamo il nucleo della psicoterapia della Gestalt e la novità che ciascuno ha apportato nel campo della teoria del sé. Nel rispondere alla richiesta di Jean-Marie, non

¹ Perls, F.S., Hefferline, R., Goodman, P. (1951). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. Highland, NY: Gestalt Journal Press (trad. it.: *La terapia della Gestalt: eccitazione e accrescimento nella personalità umana*. Roma: Astrolabio, 1997).

ci siamo limitati a riproporre lavori pubblicati in precedenza². Al contrario, ci siamo impegnati per formulare, elaborare e offrire una struttura chiara, e con elementi di novità, al nostro pensiero sul sé. Ne è venuto fuori un testo comprensivo, unico e prezioso sia per i clinici che per i formatori.

Noi autori, scelti da Robine per comporre questo mosaico centrato sulla teoria del sé, siamo studiosi che per decenni abbiamo dialogato, e ci siamo confrontati, sui concetti fondamentali del nostro approccio, che si è sviluppato anche grazie al nostro lavoro. Qui abbiamo dato voce alla nostra esperienza del testo fondamentale, a come questo sia diventato lo sfondo sicuro del nostro lavoro clinico e dell'insegnamento.

Possiamo dunque affermare che, grazie a questo libro, si è rotto l'incantesimo dell'implicito impegno originario – condiviso dagli stessi membri dell'Istituto di New York – di non pubblicare altri testi che avessero l'obiettivo di chiarificare e sviluppare il testo fondante. Il timore era che altri scritti successivi potessero vanificare gli sforzi dei fondatori (ben riusciti in verità) di produrre con *Gestalt Therapy* una formulazione teorica non introiettabile: una teoria capace di generare nei lettori idee e creatività, piuttosto che una chiara struttura teorica che avrebbe semplificato e quindi devitalizzato le relazioni umane, imponendo una “verità”. C'era, in questa determinazione, una fede nel potere creativo di ognuno e una opposizione umanistica ed egualitaria a qualsiasi potere imposto dalle istituzioni, comprese quelle teoriche. La critica era al pensiero dicotomico della cultura occidentale e alla rigidità percepita nel metodo psicoanalitico.

Così, *Gestalt Therapy* – dopo la sua pubblicazione nel 1951 – rimase a lungo ignorato o “ibernato”, per ragioni diverse. Coloro che in California conobbero l'ultimo Perls e il suo stile didattico provocatoriamente ateoretico consideravano il libro lontano dagli slogan e dall'umanità di Fritz, così come appariva negli ultimi anni della sua vita. L'Istituto di New York, in cui il libro era nato, rimase attaccato in modo quasi sacrale a quel testo, e (pur utilizzandolo come strumento didattico esclusivo) non produsse altri scritti fino agli anni '90, per timore appunto che eventuali spiegazioni – di ciò che era stato mirabilmente espresso in uno stile non introiettabile – potessero stimolare modalità non gestaltiche nei lettori e nei terapeuti della Gestalt.

Ma, come Jean-Marie descrive nella sua introduzione, questo vuoto teorico negli anni aveva generato confusione, non solo creatività! Da una parte aveva fatto sì che molti lo riempissero con altre teorie, spesso poco coerenti; dall'altra, non aveva consentito una evoluzione dei principi epistemologici.

² Fatta eccezione per i tre autori (Polster, Yontef e Wollants) citati nella prefazione di Robine.

Oggi questo libro sul sé fornisce una polifonia di sviluppi ermeneutici dei concetti fondamentali, fino a dare maggiore consistenza anche a quegli aspetti del volume teorico originario rimasti controversi, per la fretteolosità con cui, tra l'altro, allora dovette essere consegnato alla stampa.

La traduzione italiana è stato un lungo e attento processo durato due anni! Ha incluso il lavoro di molti psicoterapeuti della Gestalt che si sono impegnati per tradurre i vari capitoli, ampliando i loro orizzonti. In un primo round, i capitoli sono stati tradotti da terapeuti che frequentano i miei corsi di supervisione e da allievi che frequentano la Scuola di Specializzazione. È stato energizzante, sia vederli così coinvolti e segnati dal confronto con il pensiero e la pratica degli autori, sia dialogare con loro per aiutarli a contestualizzare quei contributi provenienti dall'ambiente gestaltico internazionale. Li ringrazio e sono contenta che abbiano avuto il coraggio di entrare in un territorio per loro nuovo. In un secondo round, le traduzioni sono state riviste (in alcuni casi riscritte) da Stefania Benini, Claudia Angelini, Serena Iacono Isidoro e da me. Per uniformare e rendere più chiara la lettura, abbiamo aggiunto la numerazione dei paragrafi in alcuni capitoli. Un terzo round è stato poi il lavoro editoriale sui capitoli: Carlotta Datta ha impaginato e, aiutata da Serena Iacono Isidoro, ha verificato le voci bibliografiche e le citazioni.

Per me, che ho a volte tradotto, a volte editato, a volte posto domande agli autori, sempre coordinato tutto, e riletto i vari capitoli finalmente nella mia lingua, è stato una sorta di parto laborioso. E confesso che, come può accadere quando si partorisce, ad un certo punto avrei voluto fuggire via da questo travaglio. Ma adesso ne guardo il risultato con orgoglio e con la gioia di potere finalmente offrire questo libro ai colleghi italiani e agli allievi delle scuole di psicoterapia. Presentare in Italia questo lavoro polifonico sul sé – e avere contribuito alla sua realizzazione a fianco di autori e didatti di fama internazionale, miei colleghi e amici di lunga data mi fa sentire una grande responsabilità e allo stesso tempo mi rende felice.

Come ha voluto il suo curatore, questo libro è una polifonia: la voce di ciascun autore – espressione originalissima di adattamenti creativi nell'ambito del lavoro clinico e scientifico, frutto dell'elaborazione personale del proprio sé e di amore per la psicoterapia della Gestalt – si intreccia con contrasti e assonanze, ma sempre armonicamente, con quella degli altri.

Ringrazio Jean-Marie Robine per avere coordinato questo lavoro con grande rispetto, fiducia nella competenza creativa di ciascuno di noi e senso dei confini, e per averci donato un testo così importante per lo sviluppo del nostro modello.

Sono certa che la psicoterapia della Gestalt italiana beneficerà grandemente delle competenze offerte da questo libro.

Introduzione

di Jean-Marie Robine

*Libera gli elementi della forma, organizzali in
suddivisioni; la distruzione di questo
ordine e la ricostruzione di una totalità
di tutte le parti simultaneamente,
polifonia plastica, ottenendo riposo
attraverso l'equilibrio del movimento.*

Paul Klee, 1945

Preceduto da un lavoro brulicante di intuizioni, nuove concezioni e indicazioni originali per ulteriori lavori (mi riferisco a *L'io, la fame e l'aggressività* di F.S. Perls), il testo fondante della psicoterapia della Gestalt, pubblicato nel 1951, ha sviluppato, ampliato e ideato le esperienze e le considerazioni teoriche dei due autori principali. Frederick Perls, uno psichiatra che iniziò come psicoanalista, e Paul Goodman, saggista e “uomo di lettere”, come amava definirsi, raccolsero insieme le loro proposte per un cambio di paradigma scrivendo il libro *Terapia della Gestalt: vitalità e accrescimento nella personalità umana*.

La creazione di una teoria del sé – la spina dorsale della loro formulazione – apre prospettive radicalmente innovative. Le rare correnti psicologiche o psicoterapeutiche che li hanno preceduti, insieme a quelle che si sono sviluppate successivamente al loro lavoro, hanno per lo più limitato la nozione di sé al soggetto, o anche a una o all'altra delle sue dimensioni. Ma tale riduzione non tiene conto di ciò che linguisti inglesi e filosofi hanno dimostrato: quel “sé” è sia un processo che il risultato di quel processo, come possiamo vedere nelle parole composte che usano “sé” come prefisso o suffisso. Alla luce di ciò, il solipsismo solito non può più prevalere e l'intera gamma di implicazioni teoriche e metodologiche per la psicoterapia va ripensata, decostruita e ricostruita.

Persino i formatori e gli autori di lingua inglese della psicoterapia della Gestalt riconoscono la difficoltà di spostare l'attenzione degli studenti dalla soggettività alla soggettivazione, dall'individuo all'individuazione, e dal paradigma intrapsichico a quello del contatto come “prima realtà”, che implica l'assunzione di una prospettiva di campo. È vero che, fino alla fine degli anni '80, il riferimento alla prospettiva di campo era più uno slogan che una realtà incarnata e, di conseguenza, il fatto che il sé fosse accostato ad una definizione individualistica non era rilevante. Ma gradualmente,

negli ultimi venti o trenta anni, molti di noi hanno fatto il salto epistemologico, rivisitando i concetti, i metodi e l'approccio clinico, per ancorarli nella prospettiva di campo. È un compito gravoso, e probabilmente non ancora finito – speriamo di no, è importante continuare a svilupparlo – dato che la tradizione intrapsichica è bene incastrata nei nostri neuroni!

Un problema rilevante sorge dalla questione della lingua. Pochissime lingue possono tradurre il concetto di sé senza amputare la sua componente riflessiva. Alcune culture scelgono di integrare certe parole che provengono da altre lingue, mentre altre sono allergiche a tali importazioni, e le traducono. Questo è il caso della parola “consapevolezza”, le cui traduzioni in lingue diverse alterano il suo fondamento. Ed è ovviamente il caso di “sé”. I risultati sono a volte sorprendenti, se non drammatici. Una volta mi capitò di discutere con un autore, che era ben noto nei paesi in cui si parlava la sua lingua, che sosteneva che Perls non aveva mai usato il concetto di sé e che questo concetto era il contributo di Goodman da solo, distorcendo il pensiero di Perls. Di conseguenza, questo collega aveva prodotto una moltitudine di scritti e insegnamenti per opporre il pensiero di Perls a quello di Goodman, creando una dicotomia tra il riferimento all’“Io” o all’“Ego” e il riferimento al sé, come due teorie distinte e incompatibili! Ero sorpreso, per usare un eufemismo, di aver sentito che Perls non aveva mai usato il concetto di sé, specialmente dal momento che alcuni dei suoi articoli lo includevano persino nei titoli. Dalla nostra discussione venne fuori che questo autore aveva avuto accesso agli scritti di Perls tradotti, pubblicati da un editore che – senza dubbio per respingere l'imperialismo americano! – non aveva mantenuto mai la parola o il concetto della lingua inglese originale. Quindi, il “sé” divenne “Io”.

Avendo avuto l'opportunità di insegnare la psicoterapia della Gestalt in una trentina di paesi e quindi di contribuire alla formazione di professionisti, mi sono reso conto che il concetto di sé non veniva quasi mai utilizzato, ad esempio quando veniva commentato il lavoro clinico. E sebbene questo concetto e altri da esso derivati siano ampiamente trattati nell'insegnamento (nel mio Istituto, sono dedicati a questo tra i 25 e i 30 giorni di formazione), i rizomi che nascono da esso sembrano essere abbastanza ben applicati e analizzati, ma il tronco da cui derivano sembra oscurato. A volte questo è anche il mio caso, dal momento che il “sé” non fa parte del mio linguaggio quotidiano e, come Isadore From amava ricordare con un sorriso, “Nessuno ha mai visto un sé!”. Sarebbe molto più facile se potessimo considerarlo come un'entità!

Da questi risultati – e da molti altri – è nato il progetto di questo libro. Sembrava utile e interessante interrogare i teorici della psicoterapia della Gestalt sulla loro comprensione e sull'utilizzo di questo concetto, e invitarli

a dispiegarlo, chiarendo le direzioni in cui potevano influenzarlo e arricchirlo.

Gli autori di questi capitoli sono i principali teorici della psicoterapia della Gestalt oggi. Ognuno di loro mi sembra che offra una visione “rinfrescante” su questo concetto fondamentale. Senza dubbio altri autori avrebbero potuto dare il loro contributo a questa polifonia. La mia scelta è stata fatta in base al mio campo di conoscenze, letture, relazioni e talvolta amicizie. Uno dei limiti della mia percezione delle possibilità risiede nel linguaggio: ci sono lingue alle quali non ho accesso, e ci sono sicuramente pubblicazioni essenziali su questo argomento che rimangono per me sconosciute. Posso solo sperare che l'accoglienza, le reazioni e i contributi dei lettori consentano di pubblicare un volume II!

Mi è piaciuta la diversità delle prospettive aperte da questi venti bizzarri autori; mi è piaciuta la varietà di passaggi che hanno scelto; mi è piaciuto vedere come alcuni di loro siano tornati ad alcune delle nostre sorgenti, come la psicoanalisi o il pragmatismo, per aprire nuove prospettive, e come altri abbiano esteso il loro scopo introducendo approcci dalle discipline confinanti (come la fenomenologia, la teoria delle relazioni oggettuali, la spiritualità e l'estetica).

Ad eccezione di tre di loro, tutti i testi presentati qui sono studi che sono stati scritti appositamente per questo libro. Tre autori la cui rilevanza è sottintesa (Erving Polster, Gary Yontef e George Wollants) non sono riusciti a scrivere un contributo per questo lavoro; mi hanno chiesto, piuttosto, di scegliere estratti da alcuni dei loro scritti precedenti, cosa che ho fatto, dopo aver presentato la mia selezione e aver ricevuto la loro approvazione.

All'interno di un coro polifonico, le diverse voci sono raggruppate: i bassi sono in una sezione, i tenori in un'altra, i soprani hanno la loro, e così via. Qui, raggruppare i capitoli più o meno tematicamente mi sarebbe sembrato profondamente riduttivo; una scelta del genere avrebbe anche rischiato di orientare il messaggio del lavoro, cosa che non desideravo fare (a parte selezionare i partecipanti!). Così ho scelto di procedere in ordine alfabetico... ma per evitare di riattivare i nostri traumi scolastici, ho optato per l'ordine alfabetico dei nomi degli autori, che è usato meno spesso.

In tal modo, spero di avvicinarmi allo spirito dei nostri fondatori, che speravano che ognuno di noi avrebbe adeguato le proprie proposte, lontano da ogni idea di approcci ortodossi o a senso unico. I cantanti sono distribuiti nello spazio; l'orchestra fornisce lo sfondo, con la partitura composta da Perls, Hefferline e Goodman; improvvisano, creano, rispondendosi l'un l'altro, completandosi l'un l'altro, convergendo e divergendo. Non ci sono solisti.

Traduzione di Serena Iacono Isidoro

Bibliografia

- Klee, P. (1945/1948). *Discorso sull'arte moderna*. Roma: Grafica edizioni d'arte, 1995.
- Perls, F.S. (1942). *Ego, Hunger and Aggression*. New York, NY: Vintage Books, 1947 (trad. it.: *L'io, la fame, l'aggressività*. Milano: FrancoAngeli, 1995).
- Perls, F.S., Hefferline, R., Goodman, P. (1951). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. Highland, NY: Gestalt Journal Press (trad. it.: *La terapia della Gestalt: eccitazione e accrescimento nella personalità umana*. Roma: Astrolabio, 1997).

1. “Come il fiume interminabile che passa e resta”*. La teoria del sé nella psicoterapia della Gestalt

di Carmen Vázquez Bandín

1. Introduzione

Quando decisi di tradurre e pubblicare in spagnolo il nostro libro fondante *Terapia della Gestalt: Vitalità e accrescimento nella personalità umana*¹ (da qui in avanti indicato come PHG), sapevo che mi sarei imbattuta in un compito difficile, ma mai avrei pensato che potesse cambiare, così radicalmente, il mio modo di vedere il mondo e di lavorare in psicoterapia.

Cercare il significato di ogni frase, di ogni concetto, di ogni idea, mi ha trasformato in quello che definisco una “terapeuta gestaltica radicale”. Intendo dire che i presupposti da cui parto si trovano già nel testo delle nostre origini e, allo stesso modo, le elaborazioni successive che ho sviluppato prendono avvio e trovano sostegno nella nostra teoria del sé, che io considero – nonostante sia stata formulata nel 1951 – profetica, rivoluzionaria e fortemente attuale per questo mondo in crisi e in trasformazione in cui ci è toccato vivere.

Inoltre, essendo il PHG il primo libro sulla psicoterapia della Gestalt, quello in cui gli stessi ideatori descrivono il loro metodo, è ragionevole che sia questo il testo di base da cui partire per qualsiasi sviluppo teorico ulteriore e per la nostra pratica professionale.

I principali argomenti che esporrò in questo capitolo si riferiscono al nostro modello terapeutico, basato su una teoria del campo, e ad un concetto

* «[...] raccontano che Ulisse, stanco di prodigi, / pianse di amore nel guardare la sua Itaca / verde e umile. L'arte è Itaca /di verde eternità, non di prodigi. /Anche è che il fiume interminabile / che passa e resta, ed è cristallo di se stesso / Eraclito incostante, che è sé stesso / ed è un altro, come il fiume interminabile» (Borges, J.L., *Arte poetica*, in: *Poesia completa*. Barcellona: Ed. Debolsillo, 2013, pp. 150-151).

¹ Perls, F.S., Hefferline, R. e Goodman, P. (1951). *Terapia della Gestalt: Vitalità e accrescimento della personalità umana*. Roma: Astrolabio, 1997.

di sé come processo temporale: il processo-di-contatto è la nostra prima “unità di riferimento”.

A partire da questi tre principi ho articolato, approfondito e costruito il mio modo di intendere la teoria del sé e, conseguentemente, di lavorare come psicoterapeuta, supervisore e didatta di futuri terapeuti.

2. Partiamo da una teoria del campo

Nella prima pagina del primo capitolo del primo volume del testo, gli autori fanno una dichiarazione cruciale:

L’esperienza si verifica ai confini fra l’organismo e il suo ambiente. [...] Noi parliamo dell’organismo che stabilisce un contatto con l’ambiente, mentre la realtà più semplice e immediata è costituita dal contatto in se stesso (PHG, 1997, p. 37).

Questa affermazione ci svela il criterio per comprendere tutto ciò che verrà dopo, nel resto del libro. Ciò che è evidente, è che essa sposta la nostra attenzione da un paradigma individualistico, che incentra le considerazioni teoriche sull’individuo, ad un paradigma di campo, che include l’organismo e il suo ambiente. La nostra attenzione deve dunque dirigersi sul confine di contatto, sul “tra”.

Allo stesso modo in cui, in Europa, per misurare la distanza o il peso utilizziamo come unità di misura il metro o il chilogrammo, mentre in Nord America si utilizzano rispettivamente il miglio o la libbra, il nostro approccio utilizza il confine di contatto come unità di misura di qualsiasi rappresentazione dell’esperienza umana, respingendo il paradigma individuale.

Se avessimo ancora qualche dubbio rispetto a questa deduzione, apparentemente prematura, i nostri fondatori affermano:

Abbiamo visto che in ogni indagine biologica o socio-biologica, il contenuto concreto è sempre un campo organismo/ambiente. Non esiste alcuna funzione di un qualsiasi animale che sia definibile in altro modo che non come una funzione di questo campo. La fisiologia organica, i pensieri e le emozioni, gli oggetti e le persone, sono astrazioni che hanno significato solo quando vengono messe in rapporto con le interazioni del campo (PHG, 1997, p. 180).

Nel nostro mondo decisamente individualista è necessario un cambiamento di prospettiva, per riuscire a guardare all’esperienza e alla realtà attraverso l’ottica della teoria del campo. Ma è possibile farlo. E questo fa una differenza nella prospettiva che la teoria del sé della psicoterapia della Gestalt esprime, differenziandola radicalmente da qualsiasi altra che si basi

su un paradigma individualista come la psicoanalisi (Kohut, 1977, 1980; Kernberg, 1980), o su un paradigma incentrato sui sistemi, come la terapia dei sistemi complessi (Guidano, 1988), ivi inclusi i paradigmi di tipo interrelazionale (Mitchell e Aron, 1999) e intersoggettivo (Sullivan, 1972; Winnicott, 1974; Stern, 2001, 1985; Tronick, 2008).

Non è questa la sede per dilungarmi sulle motivazioni, le caratteristiche e le peculiarità della teoria del campo nella psicoterapia della Gestalt, perciò rimando il lettore agli scritti di Parlett (1991, 1997, 2005), Gaffney e O'Neill (2013), Schulz (2013), fra gli altri.

È sufficiente dire, per chiudere questa parentesi sulla teoria del campo, che il confine di contatto è il punto focale della nostra attenzione, poiché è il luogo, come ho detto, in cui avviene l'esperienza. In accordo con i nostri fondatori, «chiamiamo "sé" quel sistema di contatti che hanno luogo in qualsiasi momento» (PHG, 1997, p. 45) o «consideriamo il sé come la funzione di stabilire il contatto col presente reale e transitorio» (*ivi*, p. 179), essendo il sé «il confine del contatto in funzione» (*ivi*, p. 45), e «spiegando l'attività del sé come un processo temporale» (*ivi*, p. 179) fra l'organismo e il suo ambiente.

3. Com'è il sé nella psicoterapia della Gestalt?

Una volta che abbiamo messo a fuoco il sé in quanto funzione del campo organismo/ambiente, responsabile del lavoro di sintesi e integrazione² della nostra esperienza, dobbiamo chiederci se questo sé è una "cosa" come sostiene la psicoanalisi, oppure una potenzialità del campo (Vázquez Bandín, 2010; 2013) che si sviluppa nel corso di un processo, o sequenza temporale, in cui l'organismo e il suo ambiente entrano in contatto e che dà luogo a un'esperienza di cui entrambi sono stati co-partecipi e co-creatori.

«Il sé è il potere che forma la *gestalt* nel campo; o meglio, il sé è il processo della figura/sfondo nella situazione di contatto» (PHG, 1997, p. 181, *corsivo mio*).

La nostra concezione del sé include diverse proprietà e attività che vorrei evidenziare:

1. il sé è un processo temporale che permette di «scoprire e creare i significati attraverso i quali ci è possibile maturare» (PHG, 1997, p. 46).
2. Non è qualcosa di fisso e stabile, al contrario «è estremamente vario, in

² «In realtà, il sé è l'elemento integratore; esso consiste, come disse Kant, nell'unità *sintetica*. Il sé è l'artefice della vita. Esso non costituisce che un piccolo fattore nel complesso dell'interazione organismo/ambiente; ricopre tuttavia il ruolo importante di scoprire e creare significati attraverso i quali ci è possibile maturare» (PHG, 1997, pp. 45-46).

quanto cambia in coincidenza con i bisogni organici dominanti nonché con gli stimoli ambientali più pressanti; esso costituisce il sistema di risposte, il quale diminuisce di efficacia durante il sonno, quando vi è meno bisogno di rispondere» (*ivi*, p. 45).

3. Questa potenzialità che chiamiamo *sé* è “sollecitata” dall’intenzionalità di contatto (Robine, 2015; Spagnuolo Lobb, 2011) o auto-regolazione nel campo (PHG, 1997).
4. Si tratta di un fenomeno o funzione del campo che si svolge in diversi stadi: contatto preliminare, contatto, contatto finale e post-contatto (PHG, 1997, p. 179).
5. Possiede cinque capacità (confluenza, introiezione, proiezione, retroflessione, egotismo) (*ivi*, p. 255).
6. La funzione fondamentale del *sé* è di realizzare adattamenti creativi (*ivi*, p. 58) e fra le sue proprietà ci sono l’essere «spontaneo, equidistante e impegnato nella sua situazione» (*ivi*, p. 183).
7. I tre principali sistemi parziali che costituiscono il *sé* sono l’es, l’io e la personalità (*ivi*, p. 179).

4. Analisi differenziale

Il seguente schema può aiutare a individuare le specificità e l’originalità del concetto di *sé* in psicoterapia della Gestalt e le sostanziali differenze rispetto a come il *sé* viene concepito da altri approcci terapeutici. Emerge chiaramente come le due prospettive siano difficilmente conciliabili tra loro, in quanto fondate su presupposti di base nettamente differenti.

<i>Il sé secondo la psicoterapia Gestalt</i>	<i>Il sé secondo altri approcci terapeutici</i>
È una funzione del campo	È un’istanza intrapsichica
È una funzione del contatto	È individuale e personale
È la formazione della figura-sfondo	//
È il fenomeno del confine in se stesso e appartiene all’Organismo e all’Ambiente	È un oggetto che ha dei limiti
È spontaneo e flessibile	È stabile
È equidistante	È indifferente
È temporale	È spaziale
Cerca la novità	È coscientemente attento
È un piccolo fattore nell’interazione O/A	Si identifica con il transpersonale e lo spirituale
Dà senso all’esperienza	Porta la “nobiltà” all’essere umano
È ecologico e olistico	È individualista e isolazionista

5. La conferma delle neuroscienze

In questo breve capitolo non c'è sufficiente spazio per un'analisi esaustiva di come le recenti conclusioni delle neuroscienze sembrano confermare le ipotesi che i nostri fondatori avanzarono a proposito del *sé*. Essi lo intesero come un processo temporale e flessibile, che costruisce l'esperienza e conferisce i significati alle nostre vite; inoltre, al pari dell'“es della situazione”, si dispiega per dare forma alla figura di un “noi”, per concludersi in seguito con il ritorno all'individuazione e all'individualità attraverso l'assimilazione dell'esperienza condivisa, come spiegherò più avanti.

Come dimostrato nelle ricerche delle neuroscienze, vorrei citare alcune delle conclusioni che Antonio Damasio (2010) offre nel suo ultimo libro, *Il sé viene alla mente. La costruzione del cervello cosciente*. Nella sua ricerca per dare una spiegazione della mente cosciente e della coscienza, si riferisce al *sé* come a un processo:

In breve, la nostra unica possibilità di contemplare in modo diretto la mente e la coscienza dipende da qualcosa che fa parte di quella stessa mente: da un processo del *sé* che – come abbiamo buone ragioni di ritenere – non può fornire una descrizione esaustiva e attendibile degli eventi in corso (Damasio, 2010, p. 25).

E ancora, Damasio sostiene qui l'ipotesi gestaltica della temporalità e flessibilità del *sé*:

Potremmo dire che, riguardo alle alte vette delle prestazioni della coscienza, è la vistosa assenza, prima che l'esecuzione abbia inizio, di un direttore, il quale viene tuttavia in essere non appena l'esecuzione comincia. Ora, in effetti, l'orchestra è guidata da un direttore – il *sé* – anche se è la performance ad averlo creato, e non viceversa. [...] Il direttore esiste innegabilmente [...] e non vi è nulla da guadagnare nel liquidarlo come un'illusione (*ivi*, p. 38).

Lo spartito e il direttore si concretizzano nel momento in cui la vita si dispiega alla ricerca dell'esperienza e del suo significato (*ivi*, p. 39).

6. L'attività del *sé* o *contacting*

Nessuno ha mai visto un *sé* e noi terapeuti della Gestalt siamo fenomenologici, ossia lavoriamo con ciò che i nostri sensi ci offrono. Da questo si comprende l'importanza dei criteri estetici e della diagnosi intrinseca nel nostro approccio (PHG, 1997; Bloom, 2004, 2009; Robine, 2015; Francesetti e Gecele, 2013; Vázquez Bandín, 2014a, 2014b, 2014c). Pertanto, ciò