

FrancoAngeli

Collana diretta da Margherita Spagnuolo Lobb

PSICOTERAPIA DELLA GESTALT

Eva Gold
Stephen Zahm

Psicologia buddhista e psicoterapia della Gestalt integrate

Una via per la cura
nel nuovo millennio

Prefazione di Erving Polster



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, Santo Di Nuovo, Angela Maria Di Vita, Elisabeth Fivaz-Depeursinge, Ruella Frank, Umberto Galimberti, Vittorio Gallese, Paolo Migone, Donna Orange, Malcolm Parlett, Erving Polster, Jean-Marie Robine, Giuseppe Sampognaro, Daniel Stern (†), Carmen Vázquez Bandín 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.

Eva Gold
Stephen Zahm

Psicologia buddhista e psicoterapia della Gestalt integrate

Una via per la cura
nel nuovo millennio

Prefazione di Erving Polster

*Presentazione all'edizione italiana di
Barbara Crescimanno*

FrancoAngeli

PSICOTERAPIA DELLA GESTALT

Original title: *Buddhist Psychology & Gestalt Therapy Integrated*
Published by Metta Press, Portland, Oregon
Copyright © 2018 by Eva Gold and Stephen Zahm
All rights reserved

Traduzione di Simone Trombino

In copertina: *Fiore di loto rosso. Ricamo su fondo nero*
Copyright © Aleksei Fefelov by Dreamstime.com

Copyright © 2020 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.

*Questo libro è dedicato ai nostri genitori,
i nostri primi e più importanti insegnanti...*

*A mia madre Lil, che incarnava l'altruismo,
e mi ha mostrato come affrontare con grazia la
vecchiaia, la malattia e la morte, e a mio padre
William, che mi ha insegnato molto presto la
comprensione verso gli altri con dei gesti
semplici ma profondi, che non ho mai
dimenticato.*

EG

*A mio papà Nate, che attraverso il suo
esempio e il suo stile di vita mi ha insegnato
il valore intrinseco e l'uguaglianza di tutte le
persone, e a mia mamma Bernice ("Buddie"),
la cui capacità di contatto e di legame ha
pervaso i miei primi anni, e non solo.*

SZ

Indice

Presentazione all'edizione italiana, di <i>Barbara Crescimanno</i>	pag. 9
Prefazione, di <i>Erving Polster</i>	» 13
Ringraziamenti	» 19
Introduzione	» 21

Prima parte - Psicologia buddhista e pratiche di meditazione

1. Introduzione alla psicologia buddhista	» 29
2. Prospettive della psicologia buddhista	» 38
3. Pratiche di meditazione <i>insight (Vipassana)</i>	» 57

Seconda parte - Teoria e pratica della psicoterapia della Gestalt

4. Introduzione alla psicoterapia della Gestalt	» 83
5. Teoria della psicoterapia della Gestalt	» 93
6. Dalla teoria alla pratica: il metodo della psicoterapia della Gestalt	» 117

Terza parte - Convergenze e implicazioni cliniche

- 7. Convergenza di prospettive » 147
- 8. Convergenza di metodi » 156
- 9. L'applicazione clinica della *mindfulness* e della psicologia buddhista » 165
- 10. Come le pratiche di meditazione e la psicologia buddhista possono renderci migliori psicoterapeuti della Gestalt » 180

Quarta parte - Nuove direzioni: psicoterapia per il Ventunesimo secolo

- 11. Psicoterapia della Gestalt orientata alla psicologia buddhista » 203
- 12. Un modello di formazione integrato » 240

- Risorse web » 251

- Bibliografia » 253

- Gli autori » 257

Presentazione all'edizione italiana

di Barbara Crescimanno*

Il sottotitolo scelto per l'edizione italiana del libro di Eva Gold e Stephen Zahm sintetizza il senso di questo pregevole lavoro.

I due autori, psicoterapeuti della Gestalt, didatti e meditatori, esperti del pensiero buddhista, rendono finalmente esplicito ciò che noi gestaltisti, praticanti di *mindfulness* e/o conoscitori di buddhismo, abbiamo sempre intuito: la sorgente comune di due prospettive così lontane nel tempo.

Una via: il buddhismo indica una via da percorrere, un processo attraverso cui è possibile trasformare il rapporto con l'esperienza inevitabile del dolore e della sofferenza. Un percorso fatto di precetti di vita e pratiche di meditazione.

... per la cura: il modello fenomenologico della psicoterapia della Gestalt propone un processo di cura in cui l'esperienza consapevole e co-creata all'interno della relazione diventa la strada per il superamento della sofferenza umana verso una maggiore presenza vitale.

... nel nuovo millennio: in un'epoca di profonda desensibilizzazione in cui sembrano venute meno le coordinate corporee, emotive, relazionali, sociali ed etiche, l'incontro tra psicologia buddhista e psicoterapia della Gestalt apre una prospettiva nuova. Gli attuali studi e le ricerche neuroscientifiche hanno dimostrato quanto sia necessario, per la sopravvivenza e la qualità della vita, essere connessi e co-regolati in relazioni che danno senso di sicurezza ed appartenenza.

Sia *per la via* che *per la cura* non è ipotizzabile concepire l'individuo al di là del suo mondo. Per il buddhismo, sentirsi e pensarsi separati è una ignoranza percettiva; per la psicoterapia della Gestalt non è possibile cogliere l'umano se non nel contatto tra l'organismo ed il suo ambiente, in un campo fenomenologico e percettivo co-creato.

* Didatta Istituto di Gestalt HCC Italy, Insegnante di Mindfulness.

Lungo tutto il testo ritroviamo una fiducia profonda nella possibilità di un funzionamento “sano” dell’essere umano, in una naturale guarigione resa possibile dalla connessione alla reale esperienza presente nell’intimità relazionale, vissuta momento per momento: la psicologia buddhista evidenzia la capacità della mente di essere saggia e presente, mentre la psicoterapia della Gestalt sottolinea l’autoregolazione del campo organismo/ambiente.

Con uno stile didattico semplice e immediato, la prima parte del libro conduce il lettore, passo dopo passo, in un percorso di conoscenza della psicologia buddhista, delle prospettive e delle pratiche di meditazione. La seconda parte presenta in modo chiaro ed essenziale la teoria e il metodo della psicoterapia della Gestalt secondo il modello di Perls, Hefferline e Goodman (1951). Nella terza parte gli autori espongono le convergenze dei due approcci, prendendo in esame i concetti di base comuni ad entrambi, come la concezione della natura umana, della relazione e della interconnessione o i concetti di sofferenza e di sé.

Il concetto del sé riveste un’estrema rilevanza, sia per la psicologia buddhista che per la psicoterapia della Gestalt. Le applicazioni che ne derivano mostrano la grande modernità di ciascuno dei due approcci, così come il potere della loro integrazione nel panorama dei modelli di cura.

Eva Gold e Stephen Zahm dimostrano come la psicologia buddhista, nella sua prospettiva ampia ed universale sull’esistenza umana e nelle sue pratiche di meditazione, possa costituire lo sfondo per il lavoro del terapeuta della Gestalt, più focalizzato sul funzionamento psicologico dell’umano. Eppure, chi di noi conosce entrambe le prospettive, già sa che la psicoterapia della Gestalt coltiva un atteggiamento ed uno sguardo sull’esistere-in-relazione che onora la nostra competenza al vivere in pienezza e presenza. Mai come in questi anni, in cui si avverte un forte bisogno di tornare al sentire corporeo come sacralità e orientamento del vivere in relazione, la psicologia buddhista e la psicoterapia della Gestalt possono arricchire sia la figura che lo sfondo dello psicoterapeuta, di qualsiasi approccio, nella sua formazione personale e nel suo lavoro, che è clinico ed esistenziale assieme.

Infine, nella parte quarta del libro, viene delineata una psicoterapia della Gestalt orientata alla psicologia buddhista (*Buddhist Psychology Informed Gestalt Therapy – BPGT*), ne vengono descritte le linee guida e il percorso formativo. Una integrazione, a mio avviso, auspicabile per tutti gli psicoterapeuti.

Un valore aggiunto del libro è costituito dalla presentazione di casi clinici, in cui il lettore potrà cogliere la potenza dell’intervento gestaltico integrato con la saggezza dell’insegnamento della psicologia buddhista. Grazie alla delicatezza del gesto e alla fiducia nel processo, Eva e Stephen, con le loro menti ed i loro cuori connessi e co-regolati con quelli dei loro pazienti, momento per momento, ci mostrano come sia possibile integrare, nell’incon-

tro con l'altro e nel contatto spontaneo, sapienza e metodo, antico e moderno, oriente e occidente, in un'esperienza di reciproco riconoscimento così necessaria per la sopravvivenza della nostra specie.

La scelta di pubblicare questo testo nella collana dell'Istituto di Gestalt HCC Italy è coerente con il dibattito già in corso sull'integrazione dei due approcci, che appare di grande interesse nella formazione dei futuri terapeuti e per la loro capacità di fare una diagnosi in termini *estetici, fenomenologici e di campo*. Offre inoltre un ulteriore contributo all'interesse dell'Istituto per l'integrazione delle recenti ricerche delle neuroscienze con la metodologia olistica della psicoterapia della Gestalt (Spagnuolo Lobb, 2013; 2018; Cavalieri, 2013; Macaluso, 2013; Rubino, 2013).

È già possibile rintracciare l'intuizione di questa integrazione nel concetto di *conoscenza relazionale estetica* di Margherita Spagnuolo Lobb (2017), descritto come "l'intelligenza sensoriale del campo fenomenologico condiviso". Essa indica il modo in cui il terapeuta fa diagnosi, attraverso l'*empatia* e la *risonanza*, nel processo di co-creazione del confine di contatto, che è il luogo in cui emerge l'esperienza del sé. In questo modello la diagnosi e la cura coincidono, in un costante fluire del processo terapeutico verso una spontaneità sempre più armonica.

Questo testo si rivela uno strumento importante ed utile non soltanto per gli psicoterapeuti della Gestalt, ma per tutti gli psicoterapeuti che volessero affinare la capacità di compiere interventi consapevoli e spontanei, integrando i vissuti corporei nel loro lavoro, e per tutti coloro che sono interessati a coltivare la *presenza ai sensi*. Proprio di questa presenza, che fornisce una qualità unica alle relazioni umane, siano esse terapeutiche, di cura o paritarie, abbiamo bisogno in questa complessa epoca, per favorire esperienze di contatto spontaneo connesse e co-regolate. Come gli studi di neuroscienze dimostrano (Porges, 2011; Panksepp, 2009; Schore, 2012; van der Kolk, 2015) e i diversi modelli di cura suffragano nell'esperienza clinica (Odgen, Fisher, 2016; Dana, 2019), la co-regolazione è fondamentale nelle interazioni umane positive e la presenza ai sensi è la competenza necessaria per realizzarla.

Questo libro è dunque un prezioso compagno di viaggio per tutti i clinici già formati, perché possano, in modo più consapevole, regolato e saggio, gestire l'ansia e le emozioni difficili dei loro pazienti e possano al contempo trovare energia e un profondo senso esistenziale ed etico nel loro lavoro. Ci insegna infatti che apprendere e praticare la presenza ai sensi implica una disponibilità ad accostarsi alla formazione e alla clinica come ci si accosta ad una pratica di *mindfulness*. È questo che Perls, Hefferline e Goodman implicitamente propongono nel testo fondante la psicoterapia della Gestalt, e verso cui Eva Gold e Stephen Zhan ci guidano con sapienza.

Con l'orgoglio e la gratitudine di poter presentare ai lettori italiani uno stru-

mento utile agli psicoterapeuti e agli allievi delle Scuole di Specializzazione, così come ai non addetti ai lavori interessati all'integrazione corpo/mente, alla psicoterapia e alla meditazione, vi auguro buona lettura e... buona pratica!

Bibliografia

- Cavaleri P.A. (a cura di) (2013). *Psicoterapia della Gestalt e neuroscienze. Dall'isomorfismo alla simulazione incarnata*. Milano: FrancoAngeli.
- Dana D. (2019). *La teoria polivagale nella terapia. Prendere parte al ritmo della regolazione*. Roma: Giovanni Fioriti Editore.
- van der Kolk B. (2015). *Il corpo accusa il colpo*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Macaluso M.A. (2013). Concentrazione gestaltica, mindfulness e processi integrativi del cervello. In: Cavaleri P.A. (a cura di). *Psicoterapia della Gestalt e neuroscienze. Dall'isomorfismo alla simulazione incarnata*. Milano: FrancoAngeli, pp. 119-135.
- Ogden P., Fisher J. (2016). *Psicoterapia sensomotoria. Interventi per il trauma e l'attaccamento*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Panksepp, J. (2009). Brain emotional systems and qualities of mental life: From animal models of affect to implications for psychotherapeutics. In: Fosha D., Siegel D.J., Solomon M.F. (Eds.), *The healing power of emotion: Affective neuroscience, development, clinical practice*. New York: W.W. Norton, Co., pp. 1-26.
- Perls F., Hefferline R.F., Goodman P. (1994, ed. or. 1951). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. New York: The Gestalt Journal Press; London: Cox and Wyman, 1976 (trad. it. *Teoria e pratica della terapia della Gestalt. Vitalità e accrescimento nella personalità umana*. Roma: Astrolabio, 1997).
- Porges S.W. (2011). *The Polyvagal Theory*. New York, London: W.W. Norton, Co. (trad. it. *La teoria polivagale*. Roma: Giovanni Fioriti Editore, 2014).
- Rubino V. (2013). Empatia incarnata. Tra psicoterapia della Gestalt e neuroscienze. In: Cavaleri P.A. (a cura di). *Psicoterapia della Gestalt e neuroscienze. Dall'isomorfismo alla simulazione incarnata*. Milano: FrancoAngeli, pp. 109-118.
- Schore A.N. (2012). *The Science of the Art of Psychotherapy*. New York: W.W. Norton, Co. (trad. it. *La scienza e l'arte della psicoterapia*. Milano: Cortina, 2016).
- Spagnuolo Lobb M. (2013). Il corpo come "veicolo" del nostro essere nel mondo. L'esperienza corporea in psicoterapia della Gestalt. *Quaderni di Gestalt*, XXVI, 1: 41-65.
- Spagnuolo Lobb M. (2017). La conoscenza relazionale estetica del campo. Per uno sviluppo del concetto di consapevolezza in psicoterapia della Gestalt e nella clinica contemporanea. *Quaderni di Gestalt*, XXX, 1: 17-33. DOI: 10.3280-/GEST2017-001003.
- Spagnuolo Lobb M. (2018). Il sé come contatto, il contatto come sé. Un contributo all'esperienza dello sfondo secondo la teoria del sé della psicoterapia della Gestalt. In: Robine J.-M. (a cura di). *Sé. Una polifonia di psicoterapeuti della Gestalt contemporanei*. Milano: FrancoAngeli, pp. 264-298 (ed. or. Self as Contact, Contact as Self. A Contribution to Ground Experience in Gestalt Therapy Theory of Self. In: Robine, J.-M., ed., *Self: A Polyphony of Contemporary Gestalt Therapists*. St. Romain la Virvée: L'Éprimerie, pp. 261-289).

Prefazione

di Erving Polster*

Una delle più frequenti sfide della vita è l'unione di un'identità distinta con un'altra che appare palesemente diversa. In questo libro, Eva Gold e Steve Zahm affrontano l'annoso compito di trovare un senso alla diversità, esplorando i parallelismi fra l'antico buddhismo e la psicoterapia della Gestalt contemporanea. Illustrandone il terreno comune, gli autori ne espongono e ne arricchiscono le prospettive.

La dottoressa Gold e il dottor Zahm sono profondamente coinvolti nella psicoterapia della Gestalt fin dagli anni '70 – ossia per tutta la loro carriera – in qualità di psicoterapeuti, didatti, formatori e scrittori. Da molto tempo praticanti della meditazione e studiosi della psicologia buddhista, hanno inoltre introdotto la loro ricerca sull'intreccio fra questi due approcci presso la comunità internazionale di psicoterapia della Gestalt in occasione di numerosi interventi in conferenze e seminari nel decennio scorso, e sono stati pionieri nell'integrare la psicologia buddhista e la *mindfulness* nella formazione in psicoterapia della Gestalt. Gli autori si trovano dunque ben attrezzati per affrontare questo ambizioso compito di ricerca e integrazione. Questo libro riflette la loro profonda comprensione di ciascuno dei due sistemi, poiché gli autori esaminano creativamente ciò che essi rispettivamente offrono, i punti di convergenza e di divergenza e il potenziale di espansione della sintesi proposta. Il risultato è un percorso per l'integrazione delle ampie vedute della psicologia buddhista e della consapevolezza allargata dell'esperienza meditativa all'interno della variegata prospettiva della psicoterapia della Gestalt.

Il *focus* “ampliato” del buddhismo è quello di affrontare i bisogni dell'ordinaria esistenza umana. Come affermano gli autori, la psicologia buddhista si prende cura della condizione umana in cui tutti ci troviamo, e offre delle attività pratiche, oltre che un percorso orientato che fornisce una guida costante e permanente. La meditazione buddhista viene utilizzata fin dall'anti-

* Ph.D, La Jolla, California.

chità come strumento fondamentale per oltrepassare ciò che impedisce un'esperienza piena, e per condurre le persone a una piena sensibilità che consenta la connessione fondamentale. Come la psicoterapia ha dovuto far fronte a degli ostacoli, così anche il sistema buddhista ha creato dei metodi e un'etica per guidare gli individui oltre queste barriere, verso una connessione più profonda con la comprensione dell'esperienza di vita. Questa necessità di integrazione entra in risonanza con l'istinto umano volto alla pienezza e rispecchia, inoltre, il fine ultimo della psicoterapia della Gestalt. La psicoterapia della Gestalt e la meditazione *mindfulness* si fondano entrambe sull'eliminazione della distrazione dall'esperienza pura fondamentale, la materia che dà forma alla totalità.

Erede della psicoanalisi freudiana, la psicoterapia della Gestalt trascende questo proposito strettamente clinico nel suo particolare disvelamento dell'esistenza individuale. Essa mira ad evocare una pregnanza rivelatrice che ispira una particolare attenzione ai dettagli elementari soggiacenti alla complessità nella vita di tutti gli individui. Spingendosi oltre la questione dell'eliminazione del sintomo, la psicoterapia della Gestalt ha posto l'accento su due aspetti chiave. Il primo è l'importanza centrale data alla qualità del contatto reciproco fra gli individui; in secondo luogo, un'accentuata consapevolezza delle sensazioni, delle emozioni, delle finalità e del significato costituisce il mezzo per la stimolazione e il riconoscimento dello sfondo fondamentale dell'esistenza. Per la psicoterapia della Gestalt, l'accentuazione della consapevolezza ha portato al concetto di continuum di consapevolezza. Ovvero, se si è fedelmente consapevoli della propria esperienza immediata in ogni momento, una successione di tali esperienze condurrà ineluttabilmente nel luogo in cui si ha bisogno di andare. Questa fiducia nella fluidità si adatta bene alla caratteristica, propria del buddhismo, di superare le questioni fraseologiche per rivelare la vitalità della pura energia, la capacità di essere liberi dalle valutazioni, in armonia con i fenomeni personali, e di avere accesso a questa essenza.

Parallelamente all'acume meditativo del buddhismo, i fondatori della psicoterapia della Gestalt hanno proposto un *focus* che spostava la finalità psicoterapeutica dalla concezione della vita di un individuo alla diretta esperienza di essa, un interesse condiviso con le filosofie orientali. La psicoterapia della Gestalt ha espresso il concetto di attenzione focalizzata allo scopo di aumentare la consapevolezza come chiave per il trattamento psicoterapeutico, in contrasto con lo scopo principale dell'*insight*. Ciò ha introdotto nella comunità psicoterapeutica una nuova priorità: la gestione dell'attenzione. Attraverso l'espansione e l'amplificazione dell'attenzione, gli individui vengono condotti verso un'esistenza più ricca, non solo attraverso la risoluzione di problemi psicologici acuti, ma anche tramite l'effetto ristoratore di una

profonda assimilazione nel flusso dell'esperienza di vita. Ciò ha rappresentato, storicamente, un passaggio dall'intellettualismo freudiano al bisogno fondamentale e onnipresente di prestare una maggiore attenzione ai dettagli della propria esistenza. Questo cambiamento cruciale delle priorità ha consentito allo psicoterapeuta di vedere la potenza dell'attenzione come uno strumento umano basilare, che accidentalmente porta all'*insight*, ma offre la ricompensa biologicamente promessa dell'incanto di una vita pura.

Gold e Zahm mettono a disposizione la loro profonda conoscenza di ognuno di questi approcci, ne illustrano ogni prospettiva ed espongono dettagliatamente le modalità in cui essi convergono. Gli autori operano alcuni confronti sorprendenti, che sottolineano le caratteristiche sovrapponibili di questi due approcci e, servendosi di questa sincopazione teorica e metodologica, conferiscono ad entrambi i sistemi una nuova dimensione. Questa nuova dimensione rende esplicita, e dunque di maggiore impatto, la natura propulsiva dell'attenzione amplificata verso le semplificazioni del riconoscimento diretto dell'esperienza strettamente specifica. Nondimeno, essa affronta anche la concomitante complessità delle ragioni umane, le contraddizioni, le delusioni, le celebrazioni e tutti i vari stimoli che identificano le nostre vite per come le viviamo ogni giorno.

Menzionerò solo alcuni di questi confronti, per offrire un saggio di come gli autori offrano un'estensione amplificata dell'esistenza umana. Nell'esporre i dettagli del processo della psicoterapia della Gestalt, essi forniscono una testimonianza non solo rispetto al *focus* psicologico individuale del processo, ma anche al ruolo che esso ha nel consentire alle persone di sperimentare un'esistenza consapevole. In entrambi i sistemi, questa esistenza umana viene concepita come il distillato di un esteso e universale bisogno di completezza, la cui purezza viene perennemente violata dalle strutture riflessive limitanti e dalle inevitabili distrazioni della vita quotidiana. La prospettiva degli autori, una psicoterapia della Gestalt che incorpora la psicologia buddhista, fornisce un ulteriore punto focale relativo all'attenzione, e arricchisce la consapevolezza di una più ampia prospettiva sul dilemma umano e sul potenziale di libertà psicologica.

Un'altra prospettiva sovrapponibile che gli autori prendono in esame riguarda il concetto del sé. Sia la psicologia buddhista che la psicoterapia della Gestalt intendono il sé come un costrutto naturale ma fondato sull'umano, creato in quanto funzione specifica e specializzata della mente per organizzare esperienze e dar loro dei significati astratti e semplificati, fornendo ad ogni individuo una sorta di "telecronaca" della sua esistenza. Uno dei significati più importanti della fusione fra queste due prospettive è l'enfasi posta sulla mancata comprensione dell'esistenza fondamentale, causata dalle distrazioni accidentali, dalle distorsioni personali e dalle priorità emotive che negano il sé. Le

concezioni errate di reificazione del sé e le identificazioni prodotte sono considerate, nel buddhismo, dei fattori che contribuiscono alla sofferenza originata dalla mente, e degli ostacoli alla libertà, alla flessibilità e a una vita consapevole. Nella psicoterapia della Gestalt, l'esperienza del sé è oggetto di rielaborazione. La classificazione del sé offre chiarezza e dà vita a caratteristiche che altrimenti risulterebbero isolate. Ad ogni modo, è sottinteso che questa classificazione possa offuscare la chiarezza della consapevolezza primaria e che possa essere distorta, creando disturbi emotivi. Tuttavia, come puntualizzano Gold e Zahm, entrambi i sistemi si fondano sulla concezione del disturbo come errore, e nel percepire lo sfondo fondamentale dell'esistenza come pienezza. Ognuno di questi approcci offre un percorso che riconduce a questa pienezza essenziale, affrontando il "come" del deragliamento da esso.

Al di là delle caratteristiche comuni, nella psicoterapia della Gestalt il sé è chiaramente più accentuato, in quanto processo di configurazione naturale; un processo che mantiene lucido l'individuo e che dà significato alle implicazioni, altrimenti elusive, degli eventi della vita. Queste esperienze di identificazione illuminano l'essenza di ciò che un individuo è. Eppure, nella psicoterapia della Gestalt, il processo del sé è considerato fluido, e la possibilità di trasformazione, paragonabile a quella evidenziata dal buddhismo, deriva da questa assenza di fissità. Ovvero: io posso avere un Sé Ambizioso, ma esso non è Me. E non lo è nemmeno una qualunque altra descrizione del sé scolpita nella pietra. Questa fluidità crea una sua propria versione della possibilità di sciogliere un'identità rigida e di dare priorità alla consapevolezza immediata.

Sia la psicologia buddhista che la psicoterapia della Gestalt cercano di rendere più chiara l'esperienza del sé. La psicologia buddhista si occupa maggiormente delle nozioni errate di una reificazione del sé fissa o permanente, e di un'identificazione prodotta considerata reale. La psicoterapia della Gestalt si concentra di più sui concetti di sé limitanti, ovvero quelle limitazioni alla funzione io che hanno come effetto una "restrizione" della vita. Le due prospettive non sono poi così distanti nell'esigenza fondamentale di prendere coscienza del proprio carattere. E, come sottolineano Gold e Zahm, in entrambi i casi il valore consiste nell'ergersi al di là delle fissità per sperimentare l'onnipresente purezza dell'esperienza diretta e il senso dell'Essere che la accompagna. Soprattutto, in entrambi i sistemi vi è una sorta di vigilanza contro una rigida infatuazione nei confronti della classificazione del sé, riconoscendo invece l'essenza della fluidità esistenziale e la libertà di spingersi oltre un ritratto transitorio del sé, verso una più profonda esperienza di una riserva di energia scevra da contenuti.

Questi due mondi, le ampie possibilità di pienezza offerte dalla focalizzazione sull'esperienza immediata e dall'attenzione orientata, e l'ergersi

oltre le concezioni rigide e limitate del sé, sono soltanto alcuni dei momenti salienti della più ampia sincronizzazione di queste fondamentali influenze esplorate dagli autori. Questo riconoscimento della familiarità fra i sistemi e l'abbondanza di osservazioni sui loro punti in comune contribuiscono ad arricchire la dimensionalità della psicoterapia della Gestalt. Consiglio vivamente questo libro a ogni clinico interessato ad espandere la comprensione e la prospettiva di ciò che è possibile in una psicoterapia umanistica, esperienziale ed esistenziale, libera da concezioni che limitano ciò che può essere incluso in una ricerca psicoterapeutica. Mostrando il percorso comune, e sviluppando questa proposta di sintesi dei due approcci, gli autori contribuiscono a una visione profonda, unificata e di portata più ampia, andando oltre ciò che ognuno dei due sistemi da solo offre – esattamente come due occhi, in cui la vista di uno è potenziata dalla sua unione con l'altro.

Ringraziamenti

I ringraziamenti che seguono rispecchiano la rete interconnessa che ci sostiene. Un profondo inchino di gratitudine verso tutti coloro che menzioneremo in questa sede, e molti altri.

Siamo grati, al di là delle parole, nei confronti dei nostri maestri di psicoterapia della Gestalt: Isadore From, Bob Martin, Erv Polster e Miriam Polster. Il loro modo di essere e i loro insegnamenti ci hanno formati non solo come terapeuti, didatti e scrittori, ma anche come esseri umani. Il loro supporto, la loro saggezza e la profondità della loro conoscenza continuano a guidarci, e sono le fondamenta su cui poggia questo libro.

Le nostre esperienze di ritiro, in particolar modo presso lo Spirit Rock Meditation Center e il Vajrapani Institute Retreat Center, sono state inestimabili, e il nostro apprezzamento va a coloro che hanno creato e sostenuto questi sacri luoghi di ritiro. Siamo riconoscenti a tutti i nostri maestri buddhisti che ci hanno fatto dono dei loro insegnamenti, tra cui Eugene Cash, Ruth Denison, Kate Dresher, Mary Grace Orr, Adrienne Ross e John Travis. Un profondo inchino di gratitudine va a Gil Fronsdal, per molti anni una guida per entrambi in occasione di numerosi ritiri. Grazie anche a Pat O'Shea per averci indirizzato per primo verso questi ritiri e questi maestri.

I colleghi psicoterapeuti della Gestalt in tutto il mondo hanno dato un supporto fondamentale. Ringraziamo, per il loro impegno, coloro che hanno reso possibili le conferenze internazionali dell'Association for the Advancement of Gestalt Therapy (AAGT), dando luogo a questa importante occasione d'incontro. A coloro che hanno preso parte alle nostre presentazioni durante i convegni: abbiamo beneficiato del vostro incoraggiamento e della vostra entusiastica accoglienza alle nostre idee in fase di sviluppo. La vostra impazienza nel voler leggere il libro ci ha permesso di andare avanti! Siamo in debito con Brian Arnell, per aver letteralmente consegnato nelle nostre mani, durante la conferenza di Philadelphia del 2010, l'articolo di Ruth Wolfert sul British Gestalt Journal del 2000, e con la stessa Ruth Wolfert per aver