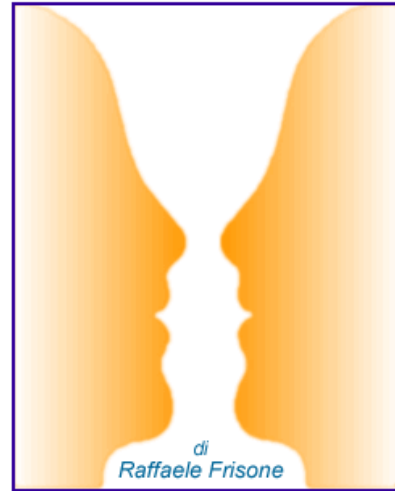


*Appunti di Gestalt
Pubblicazioni a cura del C.I.P.O.G.*

Perls e Sartre

*Un incontro filosofico
tra Gestalt ed Esistenzialismo*



In questo lavoro ho voluto approfondire un tema che affonda nelle radici storiche europee della Psicoterapia della Gestalt, in particolare per quel che riguarda i suoi rapporti con la filosofia esistenzialista.

Tra gli aspetti affrontati ci sono stati quelli delle relazioni e contaminazioni reciproche di queste due correnti, che hanno entrambe preso forma e rilievo a partire dagli anni '20-'30 del secolo scorso. Quello che si vuole qui sottolineare sono però i rapporti diretti riscontrabili nel pensiero di due rappresentanti particolarmente significativi: Fritz Perls (fondatore della Psicoterapia della Gestalt) e Jean Paul Sartre (filosofo esistenzialista). A tal fine si utilizzeranno sia riferimenti agli scritti e al pensiero dei due autori, sia conoscenze biografiche, di cui abbiamo notevoli testimonianze in diversi testi.

Il senso è anche quello di stimolare una riflessione sulla potenzialità formativa che assume l'affrontare le tematiche principali della Gestalt con un approccio filosofico, che ne sveli anche le radici teoriche; questo processo arricchisce il significato di concetti base e parole chiave della psicoterapia ad orientamento gestaltico, che verranno trattati nel testo, in parallelo ad alcuni concetti base della filosofia esistenzialista in chiave sartriana.

Introduzione

“Sto diventando troppo filosofico? Dopotutto abbiamo estremo bisogno di un nuovo orientamento, di una nuova prospettiva. Il bisogno di orientamento è una funzione dell' organismo. Abbiamo occhi, orecchie, ecc. per orientarci nel mondo, ed abbiamo nervi propriocettivi per renderci conto di cosa succede all'interno del nostro corpo. Filosofeggiare significa ri-orientarsi nel proprio mondo Filosofeggiare è un esempio estremo dei nostri giochi intellettuali. Appartiene alla classe dei giochi di *adattamento*”.

Questa citazione appare nella autobiografia di Perls, *In&Out the garbage pail*¹ pubblicata nel 1969, e ben si addice a visualizzare il ponte che lega la sua personalità e il suo pensiero alla tradizione filosofica. D'altro canto non è semplice accertare in quale misura Perls possa aver vissuto un contatto, seppur indiretto, con Sartre e il suo pensiero ai fini delle sue teorizzazioni e revisioni della teoria psicoanalitica; se ne trovano tracce nei suoi scritti ma manca un approfondimento diretto di ampio respiro.

Un primo sguardo filosofico permette però senz'altro di osservare alcune tematiche tipiche della Gestalt, come l'osservazione fenomenologica o il concetto del qui ed ora, in parallelo a quelli che in Europa animavano la filosofia Esistenzialista, e percorrendo questa idea si apre un' interessante prospettiva di confronto.

D'altra parte il riferimento alla filosofia esistenziale sartriana compare direttamente, non solo nel volume citato, quando Perls parla della fantasia, dell' immaginazione, del *creare delle immagini*, o quando indica la questione esistenziale come fondamentale per risolvere il dualismo e la scissione tra il nostro essere sociale e il nostro essere biologico.

Al di là dei riferimenti bibliografici espliciti, possiamo peraltro dire che il terreno condiviso su cui si muove il pensiero dei nostri due autori è evidente anche in alcune particolari tematiche comuni: il concetto di coscienza, l' approccio fenomenologico alla realtà inteso come riformulazione delle modalità d' osservazione e di descrizione dei fenomeni, e infine il modo di considerare il soggetto, quello che per Perls è un individuo nella sua totalità, e che in questo excursus filosofico possiamo definire l' *essere*.

Sviluppare questo “gioco” ci consente dunque di ri-orientarci, fornire nuovi contesti alle nostre astrazioni e trasformarle in simboli, fornendo forse una ulteriore chiave di lettura allo studio della psicoterapia della Gestalt e allo sviluppo di un atteggiamento ad essa coerente.

Fenomeno, essere e coscienza

Il *fenomeno* è uno dei concetti base della filosofia esistenzialista, ed è mutuato, in buona parte, dalle formulazioni che ne hanno fatto Husserl e Heidegger: il fenomeno è indicativo di se stesso, non c'è un qualcosa al di là di esso. Nell'osservare il fenomeno, il sensibile, non dobbiamo cercare qualcosa che è al-di-là, e che in qualche modo ne spieghi la presenza, bensì cogliere in esso (nel fenomeno), la sua stessa essenza.

In questo senso Sartre critica fortemente quello che definisce il *primato della conoscenza*, eredità di un approccio positivistico, affermando un complesso concetto di coscienza.

Contesta in questo modo una visione, di matrice platonica, che vuole un mondo ideale e sovrastrutturato, contrapposto ad un mondo formale.

Per Sartre di contro, il modo in cui una cosa appare è; il suo *essere* è in quanto apparire, manifestarsi. L'essere di una sedia, la sua essenza, non è il prendere forma da un insieme ideale ed infinito di modi diversi per essere sedia; non c'è un'idea potenziale di quella sedia, che la precede come possibilità, c'è il fenomeno sedia, la sua *rivelazione*, come essa si rivela nella realtà sensibile.

L'essere è esattamente la condizione per questa rivelazione, attraverso la quale il fenomeno si mostra. Non si nega quindi che esistano sia un'essenza che un'apparire, ma viene meno il dualismo tra apparenza ed essenza.

Se in questo discorso prendiamo ad oggetto il fenomeno "essere umano", allora parliamo di coscienza, dato che un essere cosciente (ad es. una persona che si osserva) è al tempo stesso soggetto di questo processo conoscitivo, e il suo essere, nel senso espresso sopra, è un essere in quanto essere-cosciente.

La coscienza è dunque qualcosa che va oltre il fenomeno (in questo caso il soggetto-fenomeno "essere umano"), è qualcosa che si spinge alla ricerca di quell'essere che è condizione stessa del suo rivelarsi, del suo essere fenomeno.

Quindi la coscienza può conoscere e conoscersi, ma è essenzialmente qualcosa di diverso da una conoscenza ripiegata su se stessa. La coscienza non è riducibile alla conoscenza di sé ma è piuttosto un rapporto immediato e non-cognitivo di sé a sé.²

Cerchiamo ora di rendere questo discorso più vicino alle tematiche psicologiche applicandolo ad una sensazione o emozione, o comunque a un'espressione della coscienza umana:

un piacere, o un dolore, sono percezioni che cogliamo come coscienza immediata di noi stessi, e il piacere non può essere distinto dalla coscienza del piacere, è il suo modo di esistere, di essere piacere; solo nel momento in cui esso si rivela (come coscienza del piacere, nel momento in cui lo si sperimenta) esso è. Il fenomeno e la coscienza del fenomeno sono un essere unico: non c'è una sequenza logica o temporale che preveda "prima" una coscienza (a monte) che riceva "poi" l'emozione piacere. E' chiaro quindi che la coscienza non è la totalità dell'essere umano, ma un nucleo istantaneo di questo essere. Questa istantaneità e immediatezza dell'essere ci torneranno utili quando affronteremo più avanti il concetto gestaltico del qui ed ora.

Possiamo dire quindi che in una definizione o descrizione del piacere non posso partire dalla coscienza che ne ho ma neanche prescindere. La coscienza è, e il suo essere è la condizione di ogni possibilità. Non si può assegnare alla coscienza altra giustificazione che se stessa. Sartre oltre a definire una base teorica e filosofica in senso classico, ci offre alcune affascinanti descrizioni di questa condizione nella sua produzione da letterato, in romanzi filosofici come "La nausea", dove questo flusso di coscienza assume i tipici toni drammatici dell'esistenzialismo, e in questo ci offre un modo per *sentirlo*.

*"... .. Dove mi conduceva tutto questo? A questo minuto, a questo sedile, in questa bolla di luce tutta ronzante di luce Sono qui, vivo nello stesso secondo di questi giocatori di ombra; ascolto una negra che canta, mentre fuori vaga la debole notte."*³

Gestalt ed Esistenzialismo

Possiamo a questo punto cercare di correlare questi complessi temi filosofici ad alcuni elementi fondamentali di teoria e terapia gestalt così come illustrata da Perls. La vera natura di questo incontro la si trova sia nel significato di alcune parole chiave del lavoro terapeutico, che vedremo oltre, sia negli aspetti riguardanti l'atteggiamento gestaltico generale che si attua durante il processo di descrizione e osservazione del fenomeno-comportamento, e nell'attuazione del comportamento stesso. Nel momento terapeutico questa è una *condizione*, e dovrebbe costituire, in ultima analisi, l'atteggiamento quotidiano di rapporto con la realtà.

Il riferimento specifico a queste dimensioni lo troviamo in Perls quando sottolinea la necessità di considerare il comportamento come fenomeno, o quando afferma che osservare il nostro sé in azione corrisponde in ultima analisi all'osservare il nostro sé *come* azione⁴.

Riguardo il primo punto, ovvero considerare il comportamento come fenomeno, è evidente che in una psicologia che si fonda sull'assunto che la totalità determina le parti ed è diversa dalla somma delle parti, il comportamento, che è l'oggetto dell'osservazione psicologica, deve necessariamente essere considerato come fenomeno unitario, con un'attenzione al risultato che produce a livello di coscienza.

Circa il secondo assunto, osservare il nostro sé *come* azione, possiamo rilevare come rimandi a un concetto che riguarda proprio la coscienza: il sé che osserva se stesso; e osservazione di sé stessi è quell'operazione che Perls definisce come comprendere lo sperimentatore (colui che osserva e descrive il fenomeno) all'interno dell'esperimento stesso (ovvero il processo conoscitivo).

Nella terapia gestaltica si chiede per questo al paziente di sperimentare sé stesso nel vivere realmente gli eventi, sviluppando e ponendo attenzione a una modalità di osservazione che mette in gioco il qui ed ora come tramite per la consapevolezza. Questo processo investe anche il terapeuta, sia in qualità di parte attiva nel processo globale della relazione terapeutica che come osservatore e ci lascia uno spazio di riflessione sulla coscienza del terapeuta.

L'affermazione di Perls quando dichiara che niente esiste al di fuori dell'ora ci consente senz'altro di rifarci ai concetti filosofici espressi finora, addentrandoci però più intimamente in questo rapporto e sottolineando le convergenze tra psicoterapia Gestalt ed Esistenzialismo.

E' necessario tuttavia precisare, seppur brevemente, i termini in cui intendiamo muoverci, anche specificando il modo in cui facciamo riferimento alla corrente esistenzialista.

Erving Polster ci offre ad esempio una riflessione sulle relazioni tra il concetto di qui-ed-ora e questa filosofia, sostenendo però che sia un errore correlare questi termini; in particolare si rifà ad autori, tra cui Kierkegaard, che non ponevano il presente al centro della riflessione esistenziale, invalidando la possibilità di parallelismo con il qui ed ora. Riconosce per contro la possibilità di questo paragone con la concezione sartriana del tempo, ma solo al costo di una estrema semplificazione del pensiero di Sartre. Questa, a detta dello stesso Polster, è in definitiva un'obiezione che mira a scardinare l'idea di un Sartre sostenitore dell'esclusività del qui-ed-ora, critica che, focalizzata su questo assunto, è pienamente condivisibile.⁵

Qui vorremmo invece riferirci in maniera più globale alla visione esistenzialista sartriana, intendendola in primo luogo come condizione di esistenza, sostenuta in questo senso anche dall'esistenzialismo francese più in generale, e influenzata da filosofi come Bergson, Jaspers e Merleau-Ponty; in secondo luogo vorremmo focalizzarci sull'eredità che la fenomenologia ha lasciato all'esistenzialismo, come illustrato in precedenza, a proposito della realtà fenomenica, dell'essere e della definizione della coscienza.

A questa prospettiva fanno riscontro in Sartre due linee di sviluppo della sua opera: una è quella letteraria e teatrale, ispirata appunto all'esistenzialismo come condizione nella realtà individuale e sociale; l'altra più propriamente visibile nelle sue opere filosofiche e più orientata all'approfondimento teoretico.

E' in questa cornice che riusciamo a individuare il filo comune alle due correnti, dove l'intento non è quindi cercare in Sartre la paternità di concetti gestaltici ma sollecitare una riflessione filosofica per la comprensione teorica dei singoli concetti, al fine di saperne ampliare il significato e la conseguente contestualizzazione nella teoria della Gestalt.

Qui ed ora; l'essere e il tempo

Il "niente esiste al di fuori dell'ora" di Perls, ci richiama dunque allo studio della coscienza come nucleo istantaneo dell'essere: ci insegna inoltre che lavorare sulla base fenomenologica significa lavorare sulla consapevolezza del processo in atto; Sartre ci aiuta, in questo, quando descrive la natura del fenomeno dicendoci che l'essenza della sedia che ho davanti è nel suo manifestarsi, ovvero, che non c'è dicotomia tra l'essere in potenza e il suo apparire poiché tutto quello che è, è in atto. In questo atto cogliamo l'essenza, elemento indiscutibilmente importante per costruire la *consapevolezza*. Coscienza di sé è coscienza dell'atto di esserci.

L'attenzione al presente come momento cronologico, riferibile quindi a un tempo, è una parte del processo di acquisizione delle informazioni, e pur non determinando l'essenza dell'elemento percepito ne può condizionare la coscienza. In questo senso è indicato da Sartre come elemento anche controproducente se utilizzato come unico filtro di elaborazione per la coscienza, e ne sono ancora una volta esempio i suoi personaggi pienamente immersi nell'essere "*destinati a vivere*". La coscienza può conoscere e conoscersi e, in questo modo, trascendere il fenomeno, e quindi il presente costituisce nient'altro che il tempo storico in cui questo processo si attua.

Il qui ed ora è quindi un elemento nel campo dell'atto conoscitivo della propria coscienza e del proprio essere, ed è per questo che diventa un fattore cardine per Perls: nel momento in cui prendo coscienza di un fenomeno posso farlo solo nella sua dimensione presente dove il campo percettivo dell'osservatore vive un contesto attuale di stimoli sensoriali. Tutto ciò che è reale lo è nel presente, in quanto somma delle parti di cui posso essere consapevole.

Questo concetto gestaltico trova un riscontro fondamentale nell'analisi della temporalità che ne fornisce Sartre parlando del *presente*; a questo proposito espone un pensiero interessante, che interseca e supporta anche la visione gestaltica della realtà spazio-temporale. Il punto è il seguente: se analizziamo il momento presente in opposizione al futuro (che non è ancora) e al passato (che non è più), innanzitutto ci troviamo a dare una definizione del presente per esclusione, ovvero tutto ciò che esso non è: né passato né avvenire. Una ricerca di questo tipo non può dare altro risultato che il trovare un attimo infinitesimale, peraltro continuamente afferrabile ma che continuamente sfugge. In questo atteggiamento estremo si rischia una sorta di collasso della coscienza: il protagonista della Nausea fa un'esperienza metafisica dove può cogliere l'assurdità dell'esistenza proprio in quanto concentrata nella assoluta contingenza attuale. In altri termini questo vuol dire che è di fatto uno stato di coscienza che si aliena dalla realtà, seppur permeato dell'assoluta consapevolezza di sé, o coscienza dell' *In-sé*, per usare i suoi termini.

Sartre ci porta allora a considerare maggiormente un altro tipo di domande: quando parliamo di presente non ci riferiamo solo a una negazione del passato o del futuro, ma lo definiamo anche in opposizione all'*assenza*, che ne è il naturale contrario (ce ne dà un esempio il pensare ad un appello a cui si risponde in termini di presenza-assenza). Sartre individua allora il senso del presente solo come presenza a ... qualcosa. Ci invita dunque a chiederci *a che cosa* o *a chi* il presente è presenza.

Se abbiamo chiaro il senso di questa domanda e lo contestualizziamo nella terapia Gestalt non possono non venirci davanti i termini del qui ed ora connessi alla presenza nella relazione con l'esterno, terapeutica e non. Dell' *ora* abbiamo detto prima; per quel che riguarda il *qui*, nella Gestalt, esso emerge proprio dall' idea che le cose reali per una persona devono trovarsi dove si trova la persona stessa; non si può sperimentare un evento, ovvero viverlo direttamente, se si trova fuori dal campo percettivo dei propri recettori, ovvero fuori dal proprio confine-contatto; se al limite, proviamo a immaginarlo, non facciamo altro che riprodurre un evento *qui* dove ci troviamo ⁴.

Dunque se un evento (un fenomeno) è *qui* e c'è *ora*, esso è presente; per rilevare questa presenza c'è bisogno che sia presente a qualcuno (che ne avrà una sua percezione), il quale sarà quindi per forza esso stesso presente e cosciente.

Figura e sfondo, la percezione della realtà

Lo studio del modo in cui l'essere umano percepisce la realtà è stato fortemente influenzato dalla psicologia della Gestalt, come emerge da molti lavori dei suoi esponenti, e ha permesso di superare l'assunto secondo il quale la percezione (nello specifico quella visiva) si organizza attraverso la raccolta di frammenti visivi e il raggruppamento di questi in un oggetto; a questa visione si è dunque opposta quella secondo cui il vedere è organizzato, è una gestalt appunto, una configurazione. Il campo visivo di un individuo si struttura in termini di figura e sfondo, e la visione è influenzata da elementi sia psichici che legati ai recettori, come ad esempio la tendenza al completamento di figure parziali. Le ben note figure ambigue costituiscono un facile esempio di comprensione di questo assunto.

Perls ci invita ad estendere queste considerazioni alla nostra coscienza, in termini di percezione, e all'osservazione dell'interazione dell'organismo con l'ambiente; in termini più generici questo significa applicare questi concetti alla relazione con l'esterno, e alla percezione che possiamo averne:

così come il processo figura-sfondo nel caso della percezione visiva è determinato dai punti che attraggono la nostra attenzione formando la figura e lasciando il resto sullo sfondo, nella relazione con l'esterno, che è poi un'interazione di organismo-ambiente, lo stesso processo è attivato dai bisogni dell'organismo, che determinano l'importanza degli oggetti ambientali. Questi costituiranno la figura, l'elemento centrale della nostra percezione (e della nostra coscienza di questa), mentre il resto si dissolve nello sfondo. In questa dinamica subentrano ostacoli e deviazioni: fissare in figura qualcosa in modo perseverante tende a farla essere meno nitida e a stimolare la necessità di distogliere l'attenzione poiché non ci è possibile investirla di interesse nuovo; oppure lo sfondo può contenere elementi che ci distolgono reclamando la nostra attenzione, e in generale questi processi non sono univoci ma coesistenti nel fluire della realtà, tanto quella materiale quanto quella psichica.

Questa prospettiva apre un enorme capitolo di revisione del modo di concepire la percezione della realtà, nonché, in psicoterapia, lascia spazio a una rivisitazione radicale di alcuni atteggiamenti terapeutici precedentemente consolidati, revisione che infatti costituisce la spina dorsale del lavoro di Perls. In questa sede, volendo adempiere allo scopo prefissato, analizzare queste implicazioni in dettaglio è fuori luogo; ci risulta invece interessante tornare ad osservare la connessione che riscontriamo nuovamente in alcune formulazioni della filosofia sartriana, che arricchiscono ancor più questa suggestiva analisi di come si organizza la realtà percettiva e psichica.

Anche Sartre afferma infatti che nella percezione c'è sempre il costituirsi di una forma sullo sfondo; aggiunge che non c'è un gruppo di oggetti o qualità particolari in essi che siano particolarmente indicati a costituirsi come figura o sfondo, bensì tutto dipende dalla direzione della mia attenzione. Questo orientamento è dettato da un processo di *nullificazione*, termine con il quale descrive una precisa organizzazione che noi possiamo considerare psichica: se pensiamo a un esempio, come entrare in un bar per cercare una persona, vediamo che si forma un'organizzazione sintetica di tutti gli elementi presenti in quello spazio che si configurano come lo sfondo sul quale la persona è destinata ad apparire come figura; questo costituirsi di oggetti e persone non rilevanti ai fini della mia ricerca come sfondo, è un processo di nullificazione. Lo sfondo così composto è oggetto di un'attenzione solamente marginale e il successo di questa operazione è condizione necessaria per l'apparizione della forma principale, ovvero la persona che sto cercando. Questa nullificazione è data dalla mia intuizione o, potremmo aggiungere, dal mio bisogno, di cui io soltanto sono testimone come lo sono dello svanire successivo di tutti gli oggetti del mio campo visivo.

Pensiamo ora in termini gestaltici al rapporto figura-sfondo: se in questo processo di ricerca trovassi effettivamente l'oggetto della mia ricerca il mio bisogno sarebbe riempito da un elemento solido, realmente riscontrabile, dando luogo ad una riorganizzazione dell'intero campo in cui mi sto muovendo; questo lascia spazio all'emergere di un nuovo bisogno, ad esempio il motivo per cui stavo cercando la persona in questione. Nuovamente riparte la differenziazione di una nuova forma, o figura, che diventa magari il parlare con la persona; la necessità di trovarla svanisce immediatamente nello sfondo, dove continuano a rimanere anche gli altri elementi del bar, o magari da quegli stessi elementi emerge la necessità, che potrei sentire, di prendere un bicchiere d'acqua o un caffè prima di iniziare la mia conversazione.

Spingendoci oltre possiamo anche dire che l'aver trovato la persona nel bar mi permette la formulazione di un giudizio (in senso filosofico), l'emersione di una consapevolezza: "la persona che cercavo è qui". Questo peraltro è un evento assolutamente reale che concerne tre attori: la persona in oggetto, me che la cercavo, e il bar come sfondo e ambiente dove tutto ciò accade; questo determina una relazione dinamica e sintetica tra i tre elementi: tra la figura (la persona), lo sfondo (il locale) dove IO la cerco. Nel rapporto tra queste parti può vivere anche una relazione implicita del tipo "la persona che cerco abitualmente frequenta questo bar" oppure "mi ha dato qui un appuntamento" e così via, elementi questi che orientano il mio movimento in termini di giudizi e che contribuiscono alla coscienza della mia azione (se avessi cercato a caso in tutti i bar è evidente che sarei partito da altre considerazioni).

In questo senso dunque possiamo dire che la realtà delle mie convinzioni o informazioni pregresse insieme al giudizio finale emerso dall'interazione con la realtà in termini di figura sfondo, costituisce la possibilità di muovermi consapevolmente nell'interazione organismo-ambiente.

Consapevolezza

Nello scenario illustrato finora, si dispiega dunque la coscienza: di sé come essere cosciente, e di sé come essere presente. Abbiamo visto come queste dimensioni vengono illustrate nella filosofia esistenzialista, e di come convergono a livello teorico con la teoria della psicoterapia della Gestalt. L'aspetto pratico di questa teorizzazione si traduce nel lavoro psicoterapeutico in termini di consapevolezza.

Nel lavoro di Perls osserviamo una costante attenzione ad alcuni aspetti specifici del comportamento: attenzione alle caratteristiche della postura, del linguaggio, dei muscoli, dei gesti. Gli esempi di queste dinamiche costituiscono gran parte delle sue opere, dove ci presenta estratti dalle sedute di gruppo o dei suoi seminari a suggello dell'applicabilità reale di questi presupposti teorici. Uno dei contributi fondamentali all'evoluzione della psicoterapia della Gestalt è proprio l'aver promosso un atteggiamento di attenzione che consenta di cambiare il modo di vedere gli eventi, attraverso la personale sensazione di essere un *fluire continuo* di processi e di osservare tanto le modalità del dispiegarsi di questo processo quanto le resistenze, quanto ancora la direzione che tende a prendere e le sensazioni che genera. Ovviamente per quanto questi concetti siano riconducibili a quanto espresso prima in termini di pensiero sartriano, una psicoterapia non è solo una filosofia: la strada che percorre Perls immerge questi concetti nella pratica, sia essa psicoterapeutica che la vita stessa.

In questo senso ci fa notare che l'errore di fondo che causa la perdita di contatto con la propria realtà presente non è tanto il non riuscire in questo approccio di attenzione (fenomenologica), quanto l'oscillare continuo tra passato e futuro, o il procedere ostinato in una di queste due direzioni pur tentando di stare agganciati al presente. Alcune persone tendono ad andare al passato e indulgere su particolari ricordi senza accorgersi che essi sono importanti solo in quanto *ora* si sente che quanto si aspettavano deve *ancora* essere realizzato, e che quindi grossi nodi *presentano* ancora difficoltà da risolvere; questo è l'approccio che Perls attribuisce a Freud. Di contro molte persone si concentrano su progetti e prospettive che riguardano una vita futura, migliore o peggiore, o le loro ambizioni e mete finali, finendo per essere sempre un passo avanti rispetto alla realtà; ci fornisce esempi di quelle persone che cercano di programmare anche i colloqui meno importanti perdendo la possibilità di comportarsi spontaneamente nel momento in cui essi avvengono; questo è l'approccio in qualche misura proposto da Adler, e che Perls si domanda quanto sia in realtà una fuga da frustrazioni attuali, o da impegni che dovrebbero essere già assolti adesso.

Entrambi sono modi per non coinvolgersi in quel che c'è di certo e di reale, ovvero il presente; questa fuga è brillantemente rappresentata negli esercizi pratici di attenzione al presente che Perls propone nelle sue sedute, e che mostrano l'idea secondo la quale

“... il tentativo di sperimentare la realtà fa insorgere in voi l'angoscia (mascherata forse come stanchezza, noia, impazienza, fastidio) - e ciò che specificatamente fa insorgere la vostra angoscia sarà la resistenza particolare per mezzo della quale voi soffocate e impedito l'esperienza completa”⁴

Sentire la realtà, percepire le resistenze a questo processo, estendere la propria coscienza all'ambiente, conoscere le possibilità e i limiti del formulare giudizi che dovrebbero orientarci nell'interazione con l'ambiente, sono dunque alcune parti costitutive dell'atteggiamento consapevole. I metodi psicoterapeutici proposti da Perls si basano quindi, tra gli altri, sull'assunto che lavorare singolarmente su questi elementi costitutivi del processo di consapevolezza, astraendo dal complesso dell'unità vivente le singole dimensioni (l'attenzione alle sensazioni, o l'esercizio delle emozioni, ecc.), favorisca il generale incremento funzionale dell'unità organica in termini di consapevolezza.

La malafede

Senza voler imporre una forzatura teorica vorremmo qui accennare al concetto sartriano di *malafede* che pur non correlandosi direttamente con il tema della consapevolezza, aggiunge elementi riflessivi interessanti a quanto appena esposto. Potremmo infatti sintetizzare, a rischio di un eccessivo riduzionismo, che Perls identifica la possibilità di *essere* (di essere se stessi), con la capacità di essere consapevoli di questa essenza, di questo flusso, riuscendo così a sperimentare la realtà autentica di quest' *essere*. Di contro resistere a questa possibilità di sperimentazione reale, in virtù

dell'angoscia che questa provoca, è possibile attraverso un inganno che ci sottragga al flusso attuale della realtà, riconsegnandoci un essere, una coscienza di sé, manipolata e non autentica: inconsapevole.

Nell'esporsi una digressione sulla natura dell'inganno che l'essere mette in atto, Sartre ci propone una distinzione tra menzogna e malafede. Parte intanto dal dirci che l'essenza della menzogna presuppone una completa coscienza della verità che si vuol mascherare poiché non si può mentire su ciò che si ignora; questo presuppone una precisa intenzione di ingannare, e va da sé che colui che mente non nasconde a se stesso questa intenzione, anzi spesso la utilizza ad arte. La menzogna presuppone dunque una dualità, ovvero un mentitore e un ingannato, e una reciproca relazione tra queste due parti.

Se ora volessimo operare una distinzione tra malafede e menzogna potremmo dire che la malafede (contrariamente all'uso attuale del termine) è menzogna a sé stessi, e che pur conservando in apparenza la struttura della menzogna, prescinde dalla dualità Io – Altro che abbiamo posto parlando della menzogna. Dato questo fatto dobbiamo rilevare che la malafede implica che sia coinvolta una sola coscienza, seppur questa possa essere condizionata dall'esterno e dall'altro, e ne consegue che colui a cui si mente e colui che mente sono la stessa persona.

Questo pone un'antitesi curiosa: se mentire presuppone la coscienza di una verità da occultare, quando io mento a me stesso dovrei ben esserne cosciente; in qualche modo devo conoscere perfettamente questa verità per potermela nascondere. Di fatto non lo sono, e Sartre osserva che se la psicoanalisi è ricorsa all'inconscio per spiegare la qualità di questa censura, è possibile di contro proporre una dialettica diversa che può ricondurci all'atteggiamento di Perls illustrato in precedenza, soprattutto in termini di responsabilità nei confronti di questo processo di resistenza ed inganno.

Quel che ci dice Sartre è che la censura deve necessariamente conoscere ciò che respinge per poter operare, e tanto più questo è evidente se pensiamo alla precisione con cui alcuni elementi vengono filtrati ed altri lasciati fluire; deve pertanto averne coscienza. La censura è dunque cosciente. Abbiamo visto inizialmente che l'essere della coscienza è coscienza di essere-coscienti; ma se allora attribuiamo una coscienza al processo di censura, ovvero quel processo che ci rende inconsapevoli di mentire a noi stessi e ci fa essere in malafede, dobbiamo rilevare che questa coscienza è coscienza di essere-cosciente della tendenza a mentire, e quindi ancora una volta una malafede.

Cerchiamo di uscire dal labirinto della dialettica filosofica con un esempio: Sartre stesso, citando il lavoro di Steckel – psichiatra viennese -, ci fa l'esempio di una donna che una delusione coniugale ha reso frigida e che arriva pertanto a nascondersi il piacere che le procura l'atto sessuale. Dal lavoro dello psichiatra infatti emerge che in lei c'è un affanno a distrarsi anticipatamente dal piacere, sviando il pensiero in altre direzioni molto meno entusiasmanti; peraltro il marito rileva a volte dei segnali oggettivi di piacere che la moglie si impegna a negare. Ora, sempre dal resoconto psichiatrico, emerge però che questo distrarre la sua coscienza dal piacere non è un atto cinico compiuto in pieno accordo con se stessa, un'azione deliberata, quanto qualcosa che *prova a se stessa* che è frigida.

Gli sforzi per non aderire al piacere provato implicano, ci suggerisce Sartre, il riconoscimento di questo piacere ma al fine di negarlo, per un uso funzionale alla propria coscienza: questo è quello che indica come malafede, operazione nella quale la donna in questione non immette intenzionalità ma dove c'è sostanzialmente una fuga dalla responsabilità del proprio essere-cosciente di provare piacere per rifugiarsi nella routine reificata di un ruolo ad essa più sostenibile.

Colpisce la suggestione che questa dissertazione ci attiva se pensiamo al concetto di inconsapevolezza visto prima. Se infatti l'uomo fosse ciò che è, fosse se stesso, la malafede sarebbe impossibile e la franchezza, la sincerità, l'essere se stessi, non sarebbe un ideale ma una condizione d'essere già esistente.

In verità abbiamo continuamente presenti quante precauzioni occorre prendere per esprimere ciò che si è, come a tradire una paura che, come uomini, possiamo sfuggire alla nostra essenza, traboccare, eludere improvvisamente la nostra condizione, diversamente da questa sedia che è sedia senza ulteriori questioni. Sartre ci dice che in questo senso ciò che sono posso esserlo solo come rappresentazione, verso gli altri e verso di me; ma se me lo rappresento non lo sono affatto, ne sono separato, e in questo gioco agisce la malafede.

"In queste condizioni, che cosa significa l'ideale della sincerità, se non un compito

impossibile da adempiere ed il cui significato stesso è in contraddizione con la struttura della coscienza? Essere sincero è essere ciò che si è. Ciò presuppone che io non sia all'origine ciò che sono. e questa impossibilità non è nascosta alla coscienza; è invece proprio il fondo della coscienza.”²

La gestalt, con Perls, sembra aver risposto proprio a questa intima contraddizione dell'essere umano: fornire con la “sola” consapevolezza di sé nel qui ed ora una possibilità di realizzazione della propria essenza, libera dal giudizio, e più vicina alla coscienza dell'identità profonda dell'essere e della coscienza, il nucleo istantaneo di questo essere.

Conclusioni

Non ci sono dubbi, almeno per quel che possiamo sapere dalla produzione diretta dei due autori, che avrebbero potuto trovare discutibile un parallelismo così serrato tra le loro teorizzazioni, corrispondenza che peraltro ha richiesto una inevitabile sintesi a scapito della profonda complessità che li ha visti diventare ciò che sono per la nostra cultura. Pur avendo quindi intrapreso questo lavoro nella consapevolezza della sua possibile arbitrarietà, nondimeno ho trovato questo studio estremamente stimolante arrivando a cogliere, personalmente, in modo più rotondo diverse sfumature di alcuni loro concetti chiave, così come ho tentato di illustrare.

Di contro la speculazione teoretica stimolata dall'approccio filosofico sembra sposarsi male con una psicoterapia che promuove il contatto con la realtà attraverso atteggiamenti scarsamente rivolti al *mentale* e più vicini all'esperienza diretta. D'altra parte l'esistenzialismo si è fatto promotore di un atteggiamento che richiama l'attenzione e l'interesse sull'uomo singolo, questo-uomo-qui, collocato storicamente e portatore di un destino unico ed irripetibile; in questo la sua libertà è proprio nel rischio concreto del singolo nel determinare in che modo questa stessa libertà si attua, e attraverso questo processo definire la sua esistenza. Questo mi sembra un atteggiamento promosso con altrettanta forza dall'approccio gestaltico alla psicoterapia, che riconsegna l'individuo a se stesso piuttosto che a formule “salutari” predeterminate di relazione con se stesso e l'ambiente in cui vive.

E' lo stesso Perls d'altra parte a riconoscere all'esistenzialismo di aver tolto di mezzo i concetti per lavorare, tramite l'approccio fenomenologico, sul principio di consapevolezza, attribuendo però alla Gestalt, che in questo caso definisce “filosofia”, il merito di cercare un'armonia con tutto ciò in cui è immerso l'uomo: “la medicina, la scienza, l'universo, e tutto ciò che è”⁶

Il mio lavoro non mira dunque ad essere una razionalizzazione delle teorie esposte, anche se parlare in termini filosofici a volte lo implica, contraddizione, questa, che non sfugge allo stesso Perls quando parlando di teoria e filosofia dice che

“Personalmente distinguo tre classi di escrementi verbali: la cacca di pollo, cioè ‘buon giorno’, ‘come sta’, e via dicendo; la cacca di mucca, cioè i ‘perché’, le razionalizzazioni, le scuse; e la cacca di elefante, cioè quando si parla di filosofia, della terapia gestaltica come filosofia esistenziale, eccetera ... quel che sto facendo io adesso, insomma.”

¹ *Perls, F. S., In e out the garbage pail, Real People Press, 1969*

² *Sartre J.P., L'essere e il nulla. Milano, NET, 2002*

³ *Sartre J.P., La nausea. Torino, Einaudi, 1998*

⁴ *Perls, F. S., Hefferline, R.F., Goodman, P., Teoria e pratica della terapia Gestalt, Roma, Astrolabio, 1971*

⁵ *Polster, E., Ogni vita merita un romanzo, Roma, Astrolabio, 1987*

⁶ *Perls, F. S., La terapia Gestaltica parola per parola, Roma, Astrolabio, 1980*



Sede di Roma
Via Romanello da Forlì, 28
00176 Roma

Tel. 06 99709935

Sede di Firenze
Via Nazario Sauro, 8
50049 Sesto F.no (FI)

Tel. 055 444256

Dott.ssa Giada Bruni

338 8956287

Dott. Raffaele Frisone

349 4621579

Sito web: www.cipog.com
E-mail: info@cipog.com