Capitolo Terzo

Frederick S. Perls e la Gestalt Therapy (o auto-psicodramma immaginario)

"Gestalt" è un termine tedesco che significa la totalità. Esso designa la scuola di pensiero filosofico-psicologica di Berlino. Quest'ultima considera l'emergere di una (buona) forma su fondo visivo o sonoro, come una strutturazione della percezione. In tal modo, i celebri esercizi percettivi della Scuola della "Gestalt" mostrano come forma e fondo possano cambiare e come, ad esempio, si possano percepire nello stesso disegno, un vaso greco o due profili.

La "Gestalt" in occidente si avvicina al Tao orientale in quanto riconosce l'unità del fondo e della forma ed afferma che essi non possono essere compresi al di fuori di questo contesto: il giorno non avrebbe senso senza la notte ed il pesce senza il mare; se si separa l'idrogeno dall'ossigeno, nell'acqua, non abbiamo più acqua ma due gas separati. La "Gestalt" si avvicina quindi alla dialettica dello Yin e dello Yang cinesi.

Questa teoria ha generato una nuova forma di terapia e di formazione di sviluppo del potenziale umano, che ha avuto molta fortuna con il nome di "Gestalt Therapy". Questa terapia considera le difficoltà e la nevrosi come una "*non-congruence*" ovvero come una "rottura di Gestalt" e di unità dell'essere, come l'emergere di una forma sul fondo; essa mette l'accento sul *modo* in cui i sentimenti sono vissuti qui ed ora, sul *come* e non sul *perché*. L'organizzatore di questa nuova forma terapeutica è Frederick S. Perls.

1. *L'UOMO*

Fritz Perls è nato nella parte "moderna" del ghetto della periferia di Berlino l'8 luglio 1893, da padre franco massone, autoritario e spesso assente. Era il terzo figlio di una famiglia della classe media ed è cresciuto nella parte elegante di Berlino, nella Ansbacher Strasse. È

morto il 14 marzo del 1970 a Chicago, di ritorno dal suo abituale viaggio in Europa, dopo aver raggiunto la celebrità a settanta anni attraverso la fama delle ricerche praticate all'Istituto Esalen.

Adolescente indisciplinato, s'interessa al teatro ed entra al Royal Theater lavorando con Max Reinhardt che esigeva dai suoi attori che le parole fossero "in accordo" con i gesti e le azioni e che essi stessero attenti alla "musica della voce" ed ai "gesti falsi". La realtà dell'interazione era per lui più importante della scena. Da Reinhardt e dal teatro Perls ha tratto in gran parte il suo interesse e la sua conoscenza del linguaggio del corpo.

Studente in medicina, si arruolò come medico, durante la prima guerra mondiale e fu ferito nelle Fiandre.

Perls tenta poi di lavorare negli Stati Uniti dal 1923 al 1924, al Dipartimento di Neurologia dell' "*Hospital for joint diseases*" di New York. Poi torna a Berlino.

Il 3 aprile 1920 si laurea dottore in Medicina all'Università di Berlino, diventa neuro-psichiatra e frequenta i membri della controcultura al *Romarische Café* ed il gruppo della *Bauhaus*.

Dopo un soggiorno infruttuoso di sei mesi negli Stati Uniti, rientra a Berlino nel 1924 e vi resterà fino al '26 come assistente di Kurt Goldstein, medico e terapeuta; si forma alla psicoanalisi classica all'Istituto Psicoanalitico di Berlino, poi a quelli di Francoforte e di Vienna. In Germania incontra Martin Buber, Paul Tillich e Max Scheller; vive una psicoanalisi neo-freudiana e culturalista con Karen Horney che lo centra sulle nevrosi ed i conflitti attuali e lo orienta verso una terapia con Wilhelm Reich. Quest'analisi reichiana gli permette infine di essere coinvolto.

Nel '33 passa un breve periodo in Olanda e poi nel '35 parte per l'Africa del Sud con la moglie Laura ed i figli. Là è apprezzato come psicoanalista ortodosso durante la seconda guerra mondiale. Incontra Marie Bonaparte e fonda l'Istituto Sud-Africano di Psicoanalisi. Dopo dodici anni di Sud Africa e dopo essersi allontanato dalla ortodossia freudiana dà le dimissioni dall'Associazione Internazionale di Psicoanalisi e parte per gli Stati Uniti, nel 1946, sempre appoggiato da Karen Horney.

Perls prima si stabilisce presso la famiglia della moglie. Poi, con l'aiuto di Eric Fromm, di Clara Thompson e dei colleghi della "Washington School of Psychiatry" — diventata poi il "William Alanson White Psychoanalytic Institute" —, si stabilisce come analista a New York. Studia il "risveglio sensoriale" con Charlotte Selver e s'interessa alle diverse nuove forme della terapia: nel '50 alla "dianetica",[1] con

[1] Secondo una conversazione privata con Laura Sheleen che lavorò un anno

Meyron Biegler e Arthur Ceppos; poi allo psicodramma con Moreno; al buddismo Zen con Paul Weisz. Infine insieme a Ralph Hefferline e a Paul Goodman, Perls sviluppa una forma nuova e personale di terapia; la "Gestalt Therapy". Nel 1956 lascia la moglie Laura e New York.

Dopo la sessantina diventa celebre in tutto il mondo, durante il suo soggiorno all'Istituto Esalen, tra il '64 ed il '69. Questo successo è dovuto anche agli sforzi di Bernard Gunther, il massaggiatore di Esalen, ed al fatto che quell'Istituto diventa, tra il 1963 ed il 1973, la "nuova Mecca dei gruppi". Però, forse disturbato dalla contemporanea presenza ad Esalen di altri celebri "Guru" — come Bill Schutz, Alan Watts, Maslow, Feldenkrais, Ida Rolf — Perls abbandona la California a settantacinque anni per creare un Istituto Gestalt [2] a Lake Cowichan, nei pressi di Vancouver, in Canada. Sei mesi dopo, il 14 marzo 1970, muore nel corso di un seminario di formazione a Chicago. Decine di giovani lo accompagnano col pensiero, seduti sui prati del West Memorial Hospital di Chicago, sotto la finestra della stanza in cui riposa.

II. *L'OPERA*

Perls ha scritto molto.[3] Quando praticava la psicoanalisi in Sud Africa redasse il suo primo libro: *Ego, Hunger and Agression* che conteneva una serie di esercizi chiamati all'epoca "terapia di concentrazione". Nel 1951, in collaborazione con Hepperline e Goodman pubblica *Gestalt Therapy, Excitment and Growth in the Human Personnality*. Quest'opera presenta sia la base teorica della psicoterapia della Gestalt che una serie di esercizi che guidano progressivamente il lettore a fare l'esperienza personale e dinamica di questi concetti. *Gestalt Therapy Verbatim* e *In and out of the Garbage Pail* — (dentro e fuori il secchio della spazzatura) — l'autobiografia di Perls, completano la sua opera, insieme a *Gestalt Therapy now*, antologia riunita da Fagan nel 1970 e terminata da Joan e Irma Shepherd: quest'antologia comprende regole e esercizi di terapia della Gestalt, *The Rules and games of Gestalt Therapy* di Perls e di Abraham Levitsky.

nella stessa équipe di Perls che abitava allora nello stesso appartamento con lei e suo marito. Cfr. ugualmente *Fritz*, p. 64.

[2] J.L. Moreno e Carl Rogers hanno spesso protestato contro la mancanza di conoscenza delle loro idee e contro i prestiti abusivi o i veri e propri furti d'idee da parte di allievi che non erano mai stati tali. Lo stesso fenomeno sembra ripetersi con Perls, soprattutto dopo la sua morte, con la creazione spontanea di centri che si richiamano a lui e che sono spesso aperti da gente che non lo conosceva nemmeno. Per quanto ci riguarda teniamo a precisare che abbiamo partecipato a gruppi di "Gestalt" ad Esalen a Londra ed altrove; non abbiamo mai lavorato con Perls in persona né facemmo la sua conoscenza se non tramite i suoi libri, i suoi film ed i suoi allievi diretti.

[3] Frederick Perls, *Ego, Hunger and Agression*, Allen & Unwin, London, 1947 - Random House, New York, 1969.
— F.S. Perls, R.F. Hepperline, P. Goodman, *Gestalt Therapy*, Bruner, Mazel, New York, 1973 (trad. it.: *Teoria e pratica della terapia della Gestalt*, Astrolabio, Roma, 1974.
— F.S. Perls, *In and out of the Garbage Pail*, Real People Press, Moab, Utah, 1971.
— F.S. Perls, *Gestalt Therapy Verbatim*, Real People Press, Lafayette, California, 1969.
— F.S. Perls, "The rules and games of Gestalt Therapy", in J. Fagan e I. Sheperd, *Gestalt Therapy Now*, Sciences & Behaviour Books, Palo Alto, 1970.
— *Gestalt Therapy Ressources*, Bibliografia di articoli, opere, film e registrazioni, Lodestar Press, San Francisco, California, 1970.
— M. Shepard, *Fritz: an intimate portrait of Fritz Perls and Gestalt Therapy*, Dutton, Saturday Review, New York, 1975.

[4] F. Perls, *In and out of the Garbage Pail*, op. cit., 1971

[5] Come dicono pure Moreno e Laing.

[6] Una distanza al qui ed ora, una mancanza di *eccetà* (Cfr. Introd. I. ed anche:
— Anne Ancelin Schützenberger, *Introduction au jeu de rôle*, Privat, Toulouse, 1975 (trad. it. *Introduzione allo psicodramma e al gioco di ruolo*, Astrolabio, Roma, 1977).
— Max Pages, *La vie affective des groupes*, Dunod, Paris, 1970.

III. *TEORIA DELLA "GESTALT THERAPY"*

Perls pensa che qualsiasi relazione sia proiettiva e debba essere integrata in un'interazione: se qualcuno mi tortura, ad esempio, è perché io gioco ed accetto il ruolo di vittima traendone un beneficio diretto o secondario; i sentimenti con i quali non si può vivere bisogna "gettarli nei rifiuti".[4]

Perls ha il senso acuto del presente e per lui la vita non è altro che un perpetuo presente. Passato e futuro sono soltanto dei concetti ai quali noi ci riferiamo nel presente. Pertanto non c'è altro che un passato-nel-presente ed un futuro-nel-presente.[5] Qualsiasi sofferenza affettiva è collegata solo ad una "presenza non sufficiente" [6] nel qui ed ora. Erede della Gestalt e dei filosofi esistenzialisti, vicino allo psicodramma, Perls si distingue da Freud e da altre terapie a causa di questo incentramento sulla relazione a sé o *Eigen-Welt*, a causa del suo senso acuto del tempo e del qui ed ora.

Di ciò troviamo un'illustrazione esemplare in *Gestalt Therapy Verbatim*: "Permettetemi di parlarvi — scrive — di un dilemma di

difficile comprensione, come quelle domande Zen, i *Koan*, che paiono insolubili. Il *Koan* è il seguente: *niente esiste, salvo il qui ed ora*. L'ora è il presente, ciò di cui avete coscienza (...) sia che vi ricordiate il passato, sia che anticipiate l'avvenire, lo fate *ora* (...). Non è possibile vivere nel qui ed ora, eppure nient'altro esiste al di fuori di esso".

"Come risolvere il dilemma? (...) Se metto un disco su un fonografo il suono apparirà quando la puntina e il disco si toccano, quando entrano in contatto. Non vi è suono prima e non vi è suono poi. Se spengo il giradischi, la puntina resta in contatto con il disco ma non vi sarà musica, perché è l'adesso assoluto"(...). (...) L'adesso non è la scala, la bilancia, ma il punto zero, il nulla (...). Al momento in cui sento che vivo qualcosa e che ne parlo e che vi presto attenzione, allora questo momento è già passato" (...).

"Come diceva Nietzsche: la memoria e l'orgoglio si combattevano; la memoria diceva "era così" e l'orgoglio diceva "non poteva essere così" — e la memoria ha ceduto. Sappiamo bene tutti come mentiamo (...) quanti dei nostri ricordi sono soltanto esagerazioni o proiezioni (...) ciò che è distorto, accomodato, filtrato (...) tuttavia, nel nostro modo di essere portiamo molto del nostro passato con noi. Un passato però, che nella misura in cui si tratti di situazioni non terminate,[7] è una Gestalt non terminata ovvero una forma che non è una buona forma".

Direttiva e strutturata, tesa a mettere il malato di fronte alle sue contraddizioni, la *Gestalt Therapy* accentua la totalità della persona; tenta di occuparsi — o di colmarli — dei "buchi" e delle lacune di questa totalità. Perls è persuaso che *il tutto determini le parti*: ascolta sia *ciò* che dice il paziente che *come* lo dice — con la voce ed i movimenti del corpo.

Perls si centra sul presente e sull' "evidente", sulla "superficie" senza "rivangare nelle regioni di cui non si sa nulla ed in quella che chiamiamo l'inconscio". In rotta con la psicoanalisi e la terapia, si spinge fino a dichiarare che la regressione è una "sciocchezza".[8] Rigetta sia il racconto della storia personale del paziente che la sua interpretazione. Non crede al transfert[9] ma all'onestà, alla presenza ed alla franchezza del terapeuta.

[7] Perls si avvicina in questo caso a Kurt Lewin ed a Bluma Zeigarnik (Berlino, 1928) a proposito di ciò che è terminato e di ciò che non lo è. Cfr.: "l'effetto Zeigarnik" della memoria che "chiude", colmandolo, il "buco" rendendogli così la sua Gestalt, la buona forma.

[8] J. Fagan, I.L., Sheperd, *Gestalt Therapy Now*, op. cit., 1970.

[9] F.S. Perls, *Gestalt Therapy Verbatim*, op. cit.

IV. *LA PRATICA DELLA "GESTALT THERAPY"*

Da individuale,[10] la "Gestalt Therapy" è diventata una terapia in gruppo. Perls la ricollega all'analisi esistenziale attraverso l'elemento del *confronto*: si confronta quasi brutalmente l'uomo con le sue contraddizioni, il suo parlare qui ed il suo agire altrove (nella sua vita professionale e familiare, nelle sue scelte); il tono del suo discorso, i suoi gesti, micro-gesti e micro-tensioni e ciò "che l'individuo deve riconoscere come mancanza" (perché la mancanza conta meno del fatto di riempirla e di reintegrare la personalità totale). Si concentra sui segnali[11] delle parti mancanti, che possono essere le parti del corpo che appaiono nei movimenti involontari ed incontrollati di questo, e soprattutto membra e muscoli.

Utilizza un linguaggio da profano, diretto, brutale e, a volte, anche maleducato, per colpire il soggetto e lottare contro l'intellettualismo e la razionalizzazione.

Nella pratica il gruppo sta in cerchio, seduto, e vi sono due sedie vuote: una, vicina al terapeuta, è quella su cui si siederà l'individuo che sarà "messo sotto torchio", *the hot seat* (la sedia che scotta); l'altra è riservata all'alter ego[12] del paziente. Non si tratta di una terapia *di* gruppo ma di una terapia *in* gruppo: terapia individuale di un soggetto davanti agli altri.

Perls confronta, attacca, brutalizza verbalmente il suo paziente per arrivare più rapidamente all'essenza del problema (ciò che alcuni considerano come una terapia selvaggia) e rigetta il linguaggio o gli atti del paziente. Egli non si considerava responsabile del suo futuro dopo la seduta.

Per precisare questa "pratica" possiamo enumerarne le regole fondamentali elaborate da Perls, così come si applicano ancora oggi a Esalen:

1. La regola dell' *adesso*, che esige dal paziente che tenti di dire ciò che prova o vive "adesso" in modo che possa rendersi conto della facilità con la quale lo sfugge.

[10] Anche se da parte nostra non prendiamo in considerazione tutti i postulati di Perls e pensiamo che la negazione del transfert possa essere pericolosa, consideriamo tuttavia delle vie importanti la dissonanza tra il dire e il fare, tra l'espressione verbale-locale ed il linguaggio del corpo e le abbiamo integrate allo psicodramma triadico.

[11] Abbiamo introdotto quest'ascolto del non-detto espresso, nel nostro approccio triadico essendo state sensibilizzate al linguaggio del corpo fin dal 1955 da James Enneis ed alla comunicazione non verbale, da Jurgen Ruesch (1962-1967).

[12] Vicino all'ego-ausiliario o al doppio nello psicodramma. Di fatto Perls ammette di essere stato influenzato dallo psicodramma e dal suo incontro con Moreno.

2. Cambiare il "ciò" in "io" per portare i pazienti all'implicazione personale.
3. La presa di coscienza continua, dei sentimenti fisici, delle sensazioni e delle percezioni.
4. Distinguere la realtà esterna dai fantasmi.
5. La regola di non "chiacchierare".
6. La regola del confronto: ad esempio il soggetto fa il giro di tutti i partecipanti, se ha asserito di non poterli sopportare, dicendoglielo, toccandoli, carezzandoli, osservandoli.
7. La tecnica del contrario: all'eccitato si chiede di fare il calmo, all'inibito l'esibizionista.
8. La regola del "restare in contatto con le proprie emozioni": si chiede, ad esempio, al soggetto di rimanere in uno stato d'animo spiacevole, di cui ha voglia di sbarazzarsi urgentemente.

A queste regole si aggiungono quelle della messa in trance, dell'implicazione dell'animatore e della provocazione emotiva.

V. *L'INFLUENZA*

Tra il 1970 ed il 1976 la *Gestalt Therapy* è stata la terapia più di moda negli Stati Uniti e si dice che abbia scalzato la psicoanalisi, lo psicodramma ed il *T- Group* e che abbia cominciato a prendere piede in Europa.

Una spiegazione di questo successo è insita nella storia stessa di Fritz Perls.[13] Personalità dalle molte sembianze, psicoanalista ortodosso, ricco e onorato in Europa e in Africa del Sud, arriva nel 1946 in America nell'abito tipico di *Herr Professor*: vestito scuro e cravatta, cappa, berretto e baciamano; cita Mozart, Mahler, Heine, Rilke, Goethe, Nietzsche e Schopenhauer; è amico di Paul Schilder, di Kurt Goldstein e di Kurt Lewin. Lo ritroviamo, nel '66, a Esalen come un hippy, fuma una sigaretta dopo l'altra, ha barba e capelli lunghi, indossa un camicione da cosacco e porta collane di semi. Miscuglio di santone, di Babbo Natale, di Guru e di Rasputin[14] se non di Priapo, si occupa di teatro e di *videotapes* e disperde le sue idee in quello che chiama il suo circo.

Ha incontrato, subendone l'influenza, psicoanalisti come Paul Federn, Helen Deutsch, Otto Fenichel, Karen Horney, Ernest Jones, Erich Fromm, Clara Thompson e Wilhelm Reich; gente di teatro come Max Reinhardt, Pallucca e Fritz Lang, Julien Beck e Judith Malina; come la danzatrice Ann Halprin; filosofi come Sigmund Friedlander, Jan Smuts, Paul Goodman, Alan Watts e anche Moreno.

L'influenza degli analisti dissidenti, Reich e Karen Horney, lo ha allontanato sempre di più dalla psicoanalisi ortodossa freudiana. La sua conferenza sulla resistenza orale, il cui tema sarà sviluppato in *Ego, Hunger and Agressivity* e che mostra l'impatto delle prime relazioni del bambino con il cibo — quindi con la società — viene accolta con freddezza al Congresso di Psicoanalisi del 1936 in Cecoslovacchia. Inoltre Freud gli parla appena e di sfuggita, mentre Reich, ripiegato su se stesso, lo riconosce appena. A partire da questo momento Perls si separerà risolutamente dall'ortodossia freudiana. La sua eredità teorica inscrive la *Fame* al di là delle due motivazioni principali di Freud, *Eros* (vita-libido) e *Thanatos* (morte-distruzione). Insiste sull'importanza del "momento presente", dell'istante. Egli critica Freud per l'importanza data al passato e Adler per quella data all'avvenire. Il suo interesse per la bipolarità lo porta a considerare quello che gli analisti classici ("sezionatori dello spirito") hanno messo da parte: il corpo, la sintesi, la totalità e l'importanza delle nuove esperienze. Finisce per rigettare il concetto di transfert nella situazione analitica di affetti ed esperienze passate essenzialmente col padre e con la madre, questa pietra miliare della psicoanalisi ortodossa. Si spingerà fino a consigliare al paziente di guardare il terapeuta come un essere umano reale anche se questi sarà più egoista che "centrato sul cliente".

VI. *CONCLUSIONE E CRITICA*

Perls è rimasto un buontempone fino alla morte, sperimentando il vino, il sesso, la droga e vivendo tra i suoi allievi e pazienti prima ad Esalen e poi a Cowishan. Egli si spostava continuamente per le sue conferenze, i suoi seminari, sia negli Stati Uniti che in Europa; analizzava *in vivo* quello che vedeva, trattava clienti e malati come familiari ed interpretava senza che ne fosse richiesto i rapporti coniugali delle persone che lo invitavano a pranzo.

Pur ammirando il suo senso dell'osservazione, chi scrive non approva che si mischino i generi o che si possa fare con una paziente una analisi — a letto — pagata dal marito. È ciò che racconta piena di ammirazione e di buoni ricordi, "Marty" — poi divorziata — nel libro *Fritz* di Martin Shepard; non possiamo approvare neanche quella confusione di ruoli di cliente, segretaria, e assistente che fu di "Teddy" durante il suo soggiorno ad Esalen e a Cowishan.[15] Laura Perls, la

[13] Perls aveva anche americanizzato il suo nome viennese.
[14] Secondo la descrizione di Shepard in *Fritz*, op. cit., p. 2.
[15] Secondo le interviste raccolte dopo la sua morte dal suo ammiratore Martin Shepard, sempre in *Fritz*, op. cit.

sua ex-moglie, pratica la "Gestalt Therapy" in maniera quasi altrettanto esistenziale più conforme però alle norme mediche ed universitarie.

Essendo una psicodrammatista, formata nell'ambito della psicoanalisi e della "*groupe-analyse*" ci sembra di vedere dei pericoli in una tale confusione tra vita privata e vita professionale. Pensiamo che sia necessario mettere in guardia contro qualsiasi generalizzazione di questa pratica: si può essere terapeuti esistenzialisti senza questa confusione che rischia di costituire un abuso di potere terapeutico e di rendere la situazione non analizzabile ed infine nociva. Riconosciamo però che molti capiscuola insegnano quello che non sanno o non sempre sono capaci di realizzare nella loro vita privata: questo modo di essere di Perls gli era forse altrettanto necessario che la presa di distanza da Freud.