

***In occasione della prima edizione polacca
del volume pratico di Teoria e pratica della
terapia della Gestalt: vitalità e accrescimento
nella personalità umana (1951) di F.S. Perls,
R.H. Hefferline e P. Goodman****

*In Celebration of the First Polish Edition of the Practical
Volume of Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human
Personality (1951) by F.S. Perls, R.H. Hefferline and P. Goodman*

Piotr Mierkowski**

[Ricevuto il 18 settembre 2024

Accettato per la stampa il 28 ottobre 2024]

Abstract

This is an excerpt from an article announcing the publication of the first Polish language edition of the practical volume of *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality* (1951), with the aim of reflecting on the socio-political and biographical roots of the founders of Gestalt Therapy and exposing the timeless value of its founding text. The

* L'articolo è stato realizzato senza nessun finanziamento.

Questo articolo è una versione ridotta e rivisitata dell'articolo pubblicato dall'autore nel 2024 sul sito polacco BibliotekaGestalt.pl (<https://bibliotekagestalt.pl/>).

Si ringrazia l'autore per la gentile concessione.

Nella traduzione di questo articolo abbiamo preferito lasciare il testo più aderente possibile all'originale, mantenendo in alcuni casi ripetizioni e altri aspetti che, se da una parte possono appesantire la lettura, dall'altra garantiscono la fedeltà ai dettagli del ragionamento dell'autore (NdC).

La prima pubblicazione di *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality* del 1951 avvenne in due momenti: fu prima pubblicata la parte pratica e dopo la parte teorica. La prima edizione polacca del testo ha mantenuto la scelta originale di pubblicare l'opera in due volumi separati, il volume teorico e quello pratico.

** The Gestalt Centre, 15-23 St. Pancras Way, London NW1 0PT, UK. E-mail: gestaltpsychotherapy@gmail.com

Note biografiche dell'autore in fondo al saggio.

Quaderni di Gestalt (ISSN 1121-0737, ISSN e 2035-6994), XXXVII, n. 2/2024

DOI: 10.3280/qg2024-2oa18741

article was originally written in Polish and published online in January 2024. The author asserts that Gestalt Therapy approach to psychotherapy arose in response to the catastrophic breakdown of the very core human contact functions in the time of the rise of totalitarian regimes, with its aim of promoting the growth and development of healthy capacities to contact the other and in hope that the disaster of another world war could be avoided. Contemporary Gestalt psychotherapy is therefore the fruit of the very personal traumatic stories of its founders, Frederick and Laura Perls, and their immense desire to engage in the here and now of their new life and of the balance which, destroyed by the trauma of war, was recreated by them and integrated with psychotherapeutic theory and practice to be then passed on to the subsequent generations.

Keywords: War trauma and psychotherapy, humanistic values, radical psychoanalysis, empathy, hope.

Riassunto

Questo è un estratto dell'articolo che annuncia la pubblicazione della prima edizione in lingua polacca del volume pratico di *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality* (1951), con l'obiettivo di riflettere sulle radici socio-politiche e biografiche dei fondatori della Gestalt Therapy e di esporre il valore senza tempo del suo testo fondante. L'articolo è stato originariamente scritto in polacco e pubblicato *online* nel gennaio 2024. L'autore afferma che l'approccio della Gestalt Therapy alla psicoterapia è nato in risposta alla catastrofica rottura delle funzioni di contatto umane fondamentali all'epoca dell'ascesa dei regimi totalitari, con l'obiettivo di promuovere la crescita e lo sviluppo di sane capacità di contatto con l'altro e nella speranza di poter evitare il disastro di un'altra guerra mondiale. La psicoterapia della Gestalt contemporanea è quindi il frutto delle personalissime storie traumatiche dei suoi fondatori, Frederick e Laura Perls, e del loro immenso desiderio di impegnarsi nel qui ed ora della loro nuova vita e dell'equilibrio che, distrutto dal trauma della guerra, fu da loro ricreato e integrato con la teoria e la pratica psicoterapeutica per essere poi trasmesso alle generazioni successive.

Parole chiave: Trauma bellico e psicoterapia, valori umanistici, psicoanalisi radicale, empatia, speranza.

1. Il contatto come antidoto alla guerra

È il contatto la prima e più semplice realtà.

(Perls *et al.*, 1951, p. 227)

Questa breve e audace affermazione che si trova all'inizio del volume teorico di *Teoria e pratica della Gestalt: Vitalità e accrescimento nella personalità umana* (1951), intitolato *Novelty, Excitement and Growth* (Novità, eccitazione e crescita) e pubblicato per la prima volta in polacco poco più di un anno fa, nel 2022, da Oficyna Związek Otwarty (OZO), delinea l'area di maggiore interesse per gli psicoterapeuti della Gestalt. Il contatto è il cuore

pulsante della psicoterapia della Gestalt e il filo conduttore di entrambi i volumi del suo testo fondante scritto da Frederick S. Perls, Ralph F. Hefferline e Paul Goodman, noto come PHG, dalle iniziali del nome dei tre autori.

In effetti, la psicoterapia della Gestalt nasce come risposta ad una catastrofica interruzione della fondamentale funzione umana di contattare l'altro. La rottura di un sano funzionamento della capacità di fare contatto ha favorito l'inarrestabile ascesa delle ideologie totalitarie come il nazismo e il comunismo, insieme alla frantumazione delle fondamenta dell'umanesimo e dei valori ad esso associati, che in seguito hanno portato alla crescita prepotente del regime autoritario fascista, alla persecuzione e allo sterminio degli ebrei e delle persone appartenenti ad altre minoranze e diversità e, infine, alla crudele guerra mondiale che ha portato al crollo del fragile ordine mondiale esistente, nonché a perdite e distruzioni inimmaginabili. Parafrasando T.S. Elliott, «se l'inferno è dove nulla si connette», allora la terapia della Gestalt, i cui due principali ideatori Frederick e Laura Perls sono sopravvissuti all'inferno della Seconda Guerra Mondiale come rifugiati e hanno conosciuto la persecuzione e l'esilio, è stata concepita per ripristinare le funzioni di contatto sane con la speranza che possano impedire che quell'inferno sulla terra si ripeta ancora. Il PHG sembra essere una testimonianza del loro sforzo e delle loro aspirazioni nate da queste tragiche circostanze.

2. Le influenze storiche e culturali della psicoterapia della Gestalt

Quando si affronta questo tema particolare è fondamentale ricordare che la psicoterapia della Gestalt è stata influenzata dal patrimonio culturale della cosiddetta “generazione espressionista”, alla quale entrambi, Frederick e Laura Perls, appartenevano quando vivevano ancora nella Berlino prebellica, «una generazione di anticonformisti e cercatori di verità disposti a correre rischi» (Bocian, 2010). Come emerge dai ricordi di chi ha avuto l'opportunità di conoscerli di persona e da varie biografie (Gaines, 1979; Rosenfeld, 1982; Clarkson e Mackewn, 1993; Gregory, 2001; Resnick, 2019), Frederick era un uomo colto e pragmatico, che aveva avuto un'esperienza diretta delle atrocità e del dolore inflitti dalla guerra mentre prestava servizio come medico dell'esercito tedesco nelle trincee durante la Prima Guerra Mondiale e la cui eredità gli aveva procurato un notevole trauma, rendendolo cinico e in qualche modo privo di illusioni. Ma la sua acuta attenzione e prontezza di riflessi, la sua lingua eccezionalmente tagliente e il suo tipico umorismo rimasero intatti. Per tutta la vita coltivò l'amore per il teatro, che alimentò frequentando gli ambienti dei *bohémien* intellettuali come Max Reinhardt, Bertolt Brecht, Kurt Weil e i circoli artistici Bauhaus e Dadaisti. La moglie, di

dodici anni più giovane e figlia di un ricco commerciante, era invece un'academica con una conoscenza approfondita della fenomenologia e della psicologia della Gestalt. Laura era ispirata dalla musica e dalla danza moderna, frequentava regolarmente le lezioni di Elsa Gindler ed era interessata a tutto ciò che aveva a che fare con il corpo, la sensazione e il movimento espressivo, ed eccelleva nel suonare il pianoforte. Inoltre, conosceva bene le figure di spicco della cultura e dell'arte di quel periodo prebellico nella capitale della Repubblica di Weimar, allora nota come "isola della libertà" per l'enfasi posta nella Berlino degli anni '20 sull'autenticità e sulla creatività, sulla scelta e sulla tolleranza. Entrambi erano anche intellettuali di sinistra, fin dai primi anni '30, attivamente coinvolti nella Lega antifascista; Frederick insegnava regolarmente alla Marxistische Arbeiterschule di Berlino (Bocian, 2010, pp. 244-253). Il testo fondante della terapia della Gestalt, soprattutto il suo volume pratico basato quasi interamente sul manoscritto che Perls scrisse mentre era ancora in esilio in Sudafrica, è una sorta di testimonianza dei valori liberal-democratici e d'avanguardia di quella generazione. Sembra anche colmare le lacune nella storia prenazista della cosiddetta psicoanalisi radicale, dal momento che sia Frederick che sua moglie erano allora essenzialmente analisti praticanti.

Ma la vita dei Perls racconta anche la sofferenza tipica della loro generazione e ne fa emergere l'immensa creatività. Infatti, in quanto ebrei e rappresentanti dell'avanguardia sociale di sinistra, furono costretti a fuggire dalla Germania e dalle persecuzioni dei primi anni '30. Frederick e Laura Perls furono tra i pochi che riuscirono a sfuggire all'Olocausto nonostante i tragici eventi della guerra e dell'esilio, riuscendo a preservare la loro cultura e i loro valori dalla distruzione. Li integrarono, insieme alle inevitabili e importanti perdite, nel proprio unico approccio terapeutico, conservando così molte delle loro esperienze personali di sopravvivenza, trasmettendole alle generazioni future sotto forma di quella teoria e pratica che entrambi hanno plasmato. Allo stesso tempo il loro trauma, l'enormità delle perdite e i loro effetti su di loro li hanno resi in gran parte incapaci o poco inclini a parlare apertamente delle loro storie di incertezza o delle tragedie delle loro famiglie, che insieme a sei milioni di ebrei europei furono uccisi tra il 1933 e il 1945. Avevano, invece, un forte bisogno di impegnarsi nel qui ed ora della loro nuova vita trovata in esilio e di costruire un futuro migliore per loro stessi e per gli altri che si trovavano in circostanze simili. Il desiderio di ritornare all'equilibrio o a un qualche stato di normalità ha dominato in modo permanente la loro idea di umanità, di storia, di relazioni e di vita in generale. Proprio come per molte altre persone significative di origine ebraica – artisti, psicoanalisti, filosofi – costretti a fuggire negli Stati Uniti dalla loro patria a

mossa audace ha dato alla terapia della Gestalt un significato molto più profondo e una dimensione esistenziale molto più genuina, che sembrano scaturire direttamente dall'esperienza personale dei suoi fondatori. Paradossalmente la fede è alla base di tutto il progetto che la psicoterapia della Gestalt rappresenta, compreso il progetto di PHG. Ma mentre «la fede è sapere, al di là della consapevolezza, che se si fa un passo ci sarà la terra sotto i piedi: ci si dà senza esitazione all'atto, si ha fede che lo sfondo produrrà i mezzi» (Perls *et al.*, 1951, p. 343), la speranza implica la promessa che qualcosa sarà migliore in futuro. Chi spera crede che un individuo o un gruppo di persone raggiungerà una qualche idea di paradiso, il che è chiaramente in contrasto con la premessa della psicoterapia della Gestalt secondo cui la morte è l'unica certezza nella vita.

Così, mentre un sentimento di speranza, come una coperta “soffice”, può portare un sollievo e un conforto necessari, ma solo temporanei nel nostro viaggio verso l'ignoto, è la consapevolezza della morte stessa e l'accettazione senza riserve che la nostra vita ha una fine, insieme all'accettazione della mancanza di speranza, che offre un terreno molto più solido per sostenere la nostra esistenza (Bloom, 2024, conversazione personale).

A questo proposito, la psicoterapia della Gestalt può apparire piuttosto disincantata rispetto ad altre psicoterapie umanistiche, come la terapia centrata sulla persona di Carl Rogers o la psicotesi, anch'esse salite alla ribalta a metà del XX secolo in risposta ai limiti della teoria psicoanalitica di Sigmund Freud. Le ragioni di questo possiamo trovarle probabilmente nelle influenze provenienti dalla psicologia della Gestalt che, insieme alla fenomenologia, fornisce al nostro metodo una base teorica solida e non sperimentale, ma verificabile. Si può quindi ritenere che in psicoterapia della Gestalt la nozione di speranza sia indebolita e alla fine eliminata da quel fenomeno osservato dagli psicologi della Gestalt chiamato principio di chiusura e dalla sua applicazione al comportamento umano, come descritto dagli autori di PHG nell'*Introduzione*. «Nella lotta per la sopravvivenza, il bisogno più importante diventa la figura e organizza il comportamento di un individuo fino a quando questo bisogno non viene soddisfatto, dopodiché passa in secondo piano (equilibrio temporaneo) e fa spazio al bisogno successivo, che diventa più importante» (Perls *et al.*, 1951, p., xi).

4. Conclusioni

Possiamo affermare che la psicoterapia della Gestalt negli anni '50 come oggi, a distanza di poco più di 70 anni, non è affatto un monolite, né un'ortodossia universalmente accettata da chi la pratica. Ci sono individui e istituzioni formative che, per mantenere potere e influenza, cercano di fermare artificialmente il corso del tempo o di determinare a tutti i costi cosa è e cosa non è Gestalt. Ma le idee si formano e si adattano al tempo, nel bene e nel male. La Gestalt non è solo psicologia del processo, ma un processo in sé. Uno dei suoi innegabili punti di forza è il riconoscimento della fluidità e del cambiamento costante. Noi costituiamo la terra da cui il fiume della Gestalt ha origine e in cui scorre. Il fiume a sua volta modella la terra (Houston, 2003, p. 138).

Fin dall'inizio, a New York, ancor prima che Fritz e Laura Perls prendessero strade diverse sia a livello personale che professionale, esistevano già molte versioni e interpretazioni diverse della psicoterapia della Gestalt; l'accento era posto su aspetti diversi. Uno dei miei maestri di Gestalt, Joel Latner (1973; 1983), ha osservato che “prima ancora che la terapia della Gestalt avesse lasciato il suo luogo di concezione era già riuscita a litigare con se stessa”. Questi primi anni videro una scissione tra la psicoterapia della Gestalt più intellettuale e teorica dal lavoro più impulsivo, orientato all'espressione e all'esperienza. Si cominciò a sottolineare le differenze regionali che avrebbero caratterizzato la Gestalt della East Coast (ad esempio, quella del *New York Gestalt Therapy Institute* – NYGTI, dove ancora oggi si studia riga per riga l'intero PHG) rispetto a quella della West Coast (Los Angeles o l'*Esalen Institute di Big Sur*, California), o del *Gestalt Institute* di Cleveland, fortemente influenzati dalle ricerche sulle dinamiche di gruppo di Kurt Lewin e dal modello di *leadership* del cambiamento organizzativo da lui creato. Da quando la terapia della Gestalt ha iniziato a diffondersi al di fuori degli Stati Uniti, si è parlato di differenze nella sua pratica tra terapeuti statunitensi, sudamericani ed europei, britannici, dell'Europa orientale e italiani, polacchi, russi e spagnoli. Inoltre, recentemente si è iniziato a usare il termine “terapia relazionale della Gestalt” per distinguere la terapia della Gestalt contemporanea dal modello estremamente individualistico e roboante che Fritz Perls ha praticato in modo indipendente nella seconda metà degli anni '60 e '70.

Anche se sono appassionato di PHG da anni e considero quest'opera come una miniera d'oro di conoscenze sulla teoria e la pratica terapeutica e sulla vita in generale, non mi attengo rigidamente ai concetti presentati in questo libro. Sono certo che attenermi troppo rigidamente a questa formula

mi avrebbe impedito di perdere occasionalmente la mia “strada” e di allontanarmi abbastanza da imbattermi in alcune gemme non menzionate in PHG. Tuttavia, penso a questo testo come ad una bussola a cui rivolgo la mia attenzione, più volte, nel mio viaggio verso l’ignoto.

Il terapeuta ha bisogno delle sue origini per orientarsi, per sapere in che direzione guardare. È l’abitudine acquisita che fa da sfondo a quest’arte come a qualsiasi altra. Ma il problema è lo stesso di ogni altra arte: come usare questa astrazione (e quindi fissazione) senza perdere il contatto con il presente e soprattutto la continuità con l’attualità? È il problema che la psicoterapia condivide con la pedagogia e la politica: come fare per non imporre uno standard piuttosto che aiutare l’altro a sviluppare le proprie potenzialità? (Perls *et al.*, 1951, p. 448).

Dal mio punto di vista, la cosa più importante è avere una buona conoscenza degli assunti di base del nostro approccio e fare scelte consapevoli su come utilizzarli nella pratica, a seconda della specifica situazione clinica e del contesto sociopolitico in cui viviamo e del singolo cliente con cui stiamo lavorando.

Traduzione di Angela Pegna

Piotr Mierkowski: è uno psicologo, psicoterapeuta accreditato UKCP, supervisore e formatore internazionale, con oltre 30 anni di esperienza clinica nel NHS (servizio sanitario inglese), nel settore del volontariato e nella pratica privata a Londra. Membro dell’UKAGP e dell’EAGT, partecipa attivamente al lavoro di molte organizzazioni e istituti di formazione gestaltici nel Regno Unito e Polonia. Membro del Consiglio di amministrazione della IAAGT. Originario della Polonia, ha una formazione in psicologia e neuroscienze (Università di Varsavia). Laureato presso la London Metropolitan University e del Gestalt Centre London, di cui successivamente è stato membro del Consiglio di amministrazione. Attualmente è *visiting tutor* del *Gestalt Centre* dove tiene seminari clinici avanzati per gli studenti del *Practitioner Programme* di psicoterapia della Gestalt. Come clinico bilingue, Piotr si è interessato al riverbero dei fenomeni culturali e linguistici trasversali e al loro impatto sul processo terapeutico. Ha tradotto in polacco il testo fondamentale della Terapia della Gestalt (Perls *et al.*, 1951) pubblicato a Varsavia da Oficyna Związek Otwarty in due volumi (parte teorica, 2022 e parte pratica, 2024).

BIBLIOGRAFIA

- Bocian B. (2010). *Fritz Perls in Berlin: 1893-193. Expressionism, Psychoanalysis, Judaism*. Bergisch Gladbach: EHP Verlag Andreas Kohlhaage (trad. it.: *Fritz Perls a Berlino: 1893-1933. Espressionismo, psicoanalisi, ebraismo*. Milano: FrancoAngeli, 2012).
- Chomsky N. (2014). *On Anarchism*. London, UK: Penguin.
- Gaines J. (1979). *Fritz Perls, Here and Now*. Berkeley, CA: Celestial Arts.

- Gregory S. (2001). Elsa Gindler: Lost Gestalt Ancestor. *British Gestalt Journal*, 10, 2: 114-117.
- Latner J. (1983). This is the speed of light: Field and Systems Theories in Gestalt Therapy. *Gestalt Journal*, 6, 2: 71-90.
- Perls F.S., Hefferline R.F., Goodman P. (1951; 1994). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. New York, NY: The Gestalt Journal Press (trad. it.: *Teoria e pratica della terapia della Gestalt. Vitalità e accrescimento nella personalità umana*. Roma: Astrolabio, 1971; 1997).
- Perls F.S., Hefferline R.H., Goodman P. (1951; 2024). Mobilizowanie Self. In: *Terapia Gestalt: Pobudzenie i Wzrost w Osobowości Człowieka*, Vol. II. Warszawa: OZO.
- Perls L. (1992). *Living at the Boundary: Collected Works of Laura Perls*. Highland, NY: Gestalt Journal Press.
- Resnick R. (2019). “Narcissistic” Buffoon or Imperfect Genius? The Rehabilitation of a Balanced View. In: Robine J-M, Bowman C., eds., *Psychopathology of Awareness*. St. Roman la Virvée, FR: l’Exprimerie, pp. 65-87.
- Rosenfeld E. (1982). Conversation with Laura Perls. In: Wysong J., Rosenfeld E., eds., *An Oral History of Gestalt Therapy*. Highland, NY: The Gestalt Journal Press, pp. 3-25.
- Stoehr T. (1994). *Here Now Next: Paul Goodman and the Origins of Gestalt Therapy*. A Gestalt Institute of Cleveland Publication, San Francisco, CA: Jossey-Bass Publishers.