

## HUMUS FILOSOFICO ED ORIZZONTE ETICO DELLA TERAPIA DELLA GESTALT

Angelo Contarino

*“Medico (dell’anima) aiuta te stesso, così aiuterai anche i tuoi malati. Questo sia il suo aiuto migliore: che egli guarisca guardando con gli occhi colui che risana se stesso”* F. Nietzsche

[\[1\]](#)

### La filosofia implicita della Gestalt

Ho sempre avuto interesse per la filosofia e il teatro.

Coltivando questi interessi, spinto da un interesse culturale e al tempo stesso personale, che allora non mi era chiaro fino in fondo, mi trovai a frequentare nei primi anni 80 in Messico, dove vivevo, i primi seminari di lavoro corporeo e i primi workshop di attenzione e autoconoscenza. Nessuno dei conduttori parlava di Gestalt anche se la rappresentavano.

La prima idea che mi feci a proposito della Gestalt era quella di una sorta di lavoro su di sé, di tipo umanistico-esistenziale che si non si rivolgeva solo alla mente ma che coinvolgeva l’intera persona.

Anzi, ricordo che alcuni degli esercizi che mi erano stati proposti in quelle occasioni li riproposi nel corso di Filosofia e Magia del Rinascimento che impartivo con un orientamento pratico presso l’Università Nazionale Autonoma Messicana.

Questa prima percezione non è cambiata nel tempo, anche se si è arricchita.

Sin dall’inizio mi fu chiaro, e ne ho trovato sempre più conferma nella letteratura oltre che nella pratica, che la Terapia della Gestalt è quanto di più lontano da una serie di tecniche, anche nobili, da adottare nella relazione terapeutica.

Via via, nel corso degli anni mi sono reso conto che non è nemmeno un sistema teorico- dottrinario e che rifiuta una sistematizzazione razionale. Preferisce il rapporto con la realtà e non con i concetti e cerca una relazione con le persone e le cose senza mediazioni culturali e concettuali.

Parafrasando un detto del buddismo zen, si potrebbe dire: *“se sento e faccio una cosa sono nello spirito della gestalt, se racconto di averla fatta me ne sto allontanando”*.

Si potrebbe aggiungere che è simile a quel particolare tipo di artigianato che si apprende in bottega, in laboratorio, grazie alla presenza dell’artigiano che mostra concretamente come si fa e facendolo insegna molte più cose che spiegandole.

A molti di noi è capitato di assistere con attenzione ai lavori di un falegname o di un vecchio contadino o di un gestaltista con esperienza e alla fine non può nascondere la propria meraviglia sul modo in cui ha realizzato i suoi prodotti.

In tutti questi casi, si potrebbe dire che è uno strano miscuglio di pratica e teoria, di

esercizi ed intuizioni, di parlare ed ascoltare che si presentano in una sintesi talmente originale che se provi, come capita, a riproporli tout court ti allontani dalla possibilità di farli fecondare. E' come se ci fosse bisogno di un assorbimento del succo dell'esperienza, che in qualche modo si mescolerà con il flusso della propria esperienza. E' come se per apprendere ci si dovesse immergere in una *“una corrente viva di esperienze in continuo cambiamento”*. [2]

Sottolineare che l'artista o l'artigiano produce esperienza in base alla sua esperienza non significa che egli sia un uomo ingenuo o naif, che non sente il bisogno di dare risposte alle problematiche universali dell'uomo e non voglia riflettere su quello che fa. [3]

E' opportuno ricordare, infatti, che non c'è fare senza conoscenza e che quindi mettere l'accento sull'esperienza non esclude il contributo di conoscenza che essa porta implicitamente. Semplicemente si sottolinea che il modo di trasmettere l'esperienza passa per l'esperienza. Nel campo educativo, per esempio, sappiamo che si trasmettono solo i valori realmente vissuti e che una testimonianza ha molto più valore di un discorso. Come in buona parte della filosofia antica e nella filosofia perenne delle tradizioni spirituali vive.

La filosofia aveva all'origine un carattere eminentemente pratico ed era qualcosa da condividere, per esempio attraverso il dialogo e l'esperienza.

E quindi il filosofo non era solo colui che ricercava una visione più chiara o profonda della vita ma colui che riusciva a vivere in armonia con essa. Il filosofo era considerato un maestro nell'arte della vita perché mirava a rivisitare non solo i modi di percepire la vita ma anche di realizzare stati più pieni e autentici dell'essere individuale e sociale. La tensione verso l'attitudine pratica della filosofia, che si è spesso espressa prendendosi cura della sue problematiche esistenziali, non è mai venuta completamente meno ed ha avuto un risveglio anche all'interno della filosofia moderna e

contemporanea, valicando i confini dell'esistenzialismo e della fenomenologia. Michel Foucault tra i filosofi contemporanei riscopre la filosofia come esercizio e non soltanto [4]

come discorso, un esercizio in grado di cambiare se stessi e il mondo.

Certamente la Gestalt è distante dalla filosofia che si studia a scuola e all'università, è distante dalla filosofia nell'accezione moderna del termine, che si connota per il suo carattere di discorso riflessivo e razionale, comprensibile solo in circoli ristretti di cultori.

E' nota, d'altra parte, la diffidenza della Gestalt nei confronti di qualsiasi discorso, anche provvisto di senso comune, che non sia assimilato e legato all'esperienza delle persone. O che si voglia sostituire all'esperienza.

Ma la Gestalt non è distante dalla Filosofia che si concepisce come esercizio e pratica per prendersi cura di se stessi e degli altri. Ed è anche difficile negare che la Gestalt abbia un **sentire filosofico implicito** che sta alla base del fare dell'operatore che in [5]

qualche modo sa che *“L'essere umano è un organismo la cui natura è buona”*. Un presupposto che condivide con buona parte della psicologia umanistica (*goodness*) e della filosofia esistenzialista.

Senza negare la funzione dell'aggressività, a cui si riconosce una funzione adattiva

benigna, e distinguendola dalla violenza, la filosofia dell'esistente e la psicologia umanistica si allontanano in maniera originale sia dal riduzionismo comportamentista che dall'istintivismo biologista, lasciando all'uomo la responsabilità di decidere della sua vita e di far maturare i valori liberamente scelti.

Il sentire filosofico non discende da un'affermazione teorica ma è frutto di una percezione consapevole. Può essere il risultato del lavoro personale, di un'intuizione, di un sapore che è rimasto in bocca, di un profumo sentito in "casa", nella propria casa, che infonde all'operatore gestaltico fiducia nel processo personale, anche quando in esso sono previste zone di confine da attraversare, rischi e salti nel buio senza alcuna rete di protezione, salvo la fiducia nella stessa natura umana.

Quando ci si prende cura dell'altro, si confida pertanto nelle risorse personali proprie e del cliente. Si levano i veli ( i famosi strati della cipolla ) che coprono la fonte delle possibilità. Non ci si sforza di trovare soluzioni ma si attende che esse emergano in forme sempre originali e siano percepite come tali dal cliente. Che diventa responsabile delle sue scelte.

Questa percezione, che diventa "attitudine esistenziale", ancora la Gestalt nell'alveo di quel nuovo umanesimo che storicamente ha preso il nome di Esistenzialismo. L'essere umano può trovare in sé la ragione della sua esistenza, ed anche la sua sacralità e la sua dignità.

Il valore dell'uomo è in lui e non lo deve andare a cercare oltre e fuori di lui.

Non ha bisogno di riferirsi ad altro da sé - anche se deve chiedersi chi sia questo sé e magari liberarsi da una serie di pregiudizi culturali e sociali - e quindi può rinunciare ad una visione trascendente.

La sua esistenza ha un valore in sé: l'uomo può aspirare a camminare con le sue gambe.

Martin Buber, un pensatore importante contemporaneo di Perls, che certamente attirò l'attenzione e la stima del padre della Gestalt, contribuisce all'affermazione culturale di tale punto di vista in forma inequivocabile: *" non parlo di null'altro che dell'uomo quale veramente è, di voi e di me, della nostra vita e del nostro mondo, non di un Io in*

[6]

*se stesso o di un Essere in se stesso"*.

*"Quello dell'uomo è un cammino che lo conduce a se stesso. In questo non può essere aiutato dall'imitazione di modelli ma dalla conoscenza del proprio essere, la conoscenza della propria qualità e della propria tendenza essenziale"*. E per essere ancora più coerente con la tradizione chassidica, che egli reintroduceva all'interno della riflessione sull'ebraismo, Buber dice : *"Ogni singolo uomo è cosa nuova nel mondo e deve portare a compimento la propria natura in questo mondo... ciascuno è tenuto a sviluppare e dar corpo proprio a questa unicità e irripetibilità, non invece a rifare ciò che un altro- fosse pure la persona più grande- ha già realizzato... Non*

[7]

*vorrei barattare il mio posto con quello del padre Abramo"*.

Anche il filosofo, Friedlaender, che maggior influenza personale e teorica sembrò

avere su Perls, autore del saggio “*La indifferenza creativa*” - che dette un contributo sostanzioso sull'importanza del vuoto per meglio vedere il concreto - contribuisce alla stessa rivoluzione umanistica ed esistenzialistica del pensiero filosofico, scientifico ed artistico.

*“ Si è sempre cercato l'assoluto e l'origine del mondo, pero non si arriva mai al risultato perché non ritrova il principio creatore che in se stessi. La soluzione, il miracolo è che questo si possa porre a livello personale e all'improvviso raggiungerla... In un momento si può arrivare all'assoluto, al centro della creazione, si può arrivare all'origine delle cose. Sperimentiamo la identità tra il principio creatore, il mondo e la nostra propria interiorità”.*

Partendo da posizioni kantiane, Friedlaender scioglie l'opposizione tra soggetto puro e realtà nella centralità del soggetto che, come un microcosmo, contiene dentro di sé il tutto. Il soggetto però non si caratterizza per le sue scelte, per le sue azioni, e quindi per il modo in cui si attualizza nel mondo, ma piuttosto per la sua potenzialità di poter essere questo e quello, per la sua neutralità di fronte a se stesso e il mondo. Per il suo essere vuoto fertile. **La parte, l'uomo, per essere in relazione con il tutto, diventa più della parte, simile ad esso, condividendone la identità.**

Tutto questo nuovo movimento di idee e di esperienze artistiche ( sorgono in questo periodo anche nuovi modi di concepire il teatro e la danza, arti a cui Perls era molto legato) prende in considerazione l'esistenza della persona, il suo essere nella situazione nel tempo e nello spazio. In questo senso è frutto e componente della filosofia esistenzialista. Sappiamo che la Psicologia della Gestalt, con le sue scoperte sulla percezione, influenzò sia la Fenomenologia che l'Esistenzialismo e possiamo immaginare che queste influenzarono la Terapia della Gestalt. Certamente erano cugine e nascevano nello stesso alveo culturale caratterizzato dal bisogno di una revisione del pensare e del fare, che voleva rifondare il soggetto e che ne scopriva la qualità relazionale.

Si aspira a un'esistenza più piena, che valorizzi il potenziale di umanità che si sente di avere, di fare il proprio bene, di migliorare la propria qualità della vita, restando consapevoli della propria condizione e senza proiettare nel futuro - né terreno né ultra terreno - la sua realizzazione.

L'esistenza umana appare significativa in sé e si manifesta nella relazione. Anche se per giungere a questa percezione bisogna attraversare il salto nel buio, il nulla, il vuoto, che divenne un altro tema comune.

Sartre dedicò al tema una delle sue opere più importanti, “*L'essere e il nulla*”.

La Terapia della Gestalt è impregnata di questo modo di sentire e si riflette nel suo operare, per cui prendersi cura significa, per esempio, tener presente l'esistenza concreta del cliente, far riferimento alle situazioni concrete, parlare in prima persona, attualizzare la problematica nel presente, perchè i problemi non risolti sono proprio quelli più presenti in attesa di risoluzione.

Questo sentire mette la Terapia della Gestalt in un piano differente da quello tradizionale della psicoanalisi freudiana a cui Perls era vicino all'inizio, lo avvicina all'analisi reichiana per il suo carattere vitale e organismico, e apre un campo di ricerca e sperimentazione completamente originale.

Attraverso l'Esistenzialismo (Sartre e Heidegger principalmente) e i nuovi modi di pensare e di operare nel campo artistico e scientifico rientrano a far parte della dimensione umana alcuni aspetti che l'idealismo aveva emarginato: l'io nel suo essere senziente, il corpo che non è solo il tempio dell'anima ma è esso stesso vissuto, animato, la persona che è ricca di emozioni e sentimenti, la consapevolezza del momento che si vive, il senso di responsabilità personale.

Perls era consapevole di queste affinità teorico-pratiche e includeva la Gestalt tra le terapie esistenziali, insieme alla logoterapia di Frankl e all'analisi dell'esserci dell'analista svizzero Binswanger. Un risvolto esistenziale prende anche la psicoanalisi di E. Fromm e K. Horney. Insomma la Terapia della Gestalt si sarebbe potuta chiamare tranquillamente Terapia Esistenziale.

L'esistenzialismo si fa nascere con Kierkegaard (1813-1855) ma per alcuni versi è Nietzsche (1844-1900) che, rivoluzionando anche teoricamente il punto di vista dell'idealismo, ne fu l'anima profonda, riportando l'attenzione alla dimensione umana. Anche la sua vita fu una completa testimonianza dei suoi valori.

Zarathustra dice: *“vi scongiuro fratelli miei: restate fedeli alla terra e non credete chi vi parla di speranze ultraterrene”* E poi: *“Al di là del pensiero c'è il se stesso e il se stesso è il corpo. In questo corpo c'è il tuo tesoro, non credere a chi disprezza il corpo”*.

Il superamento della manichea dicotomia tra bene e male assoluto, il rifondare la riflessione sull'esistenza individuale, la riscoperta del valore dell'uomo, il raccontarsi svelandosi, la rivalutazione della soggettività, il bisogno di rivedere e depurare il proprio punto di vista, la relativizzazione e la contestualizzazione di ciò che accade, sia esso umano o no, sono temi - che sin da Nietzsche - un folto gruppo di pensatori nel campo filosofico, artistico e scientifico sperimenta ed approfondisce accogliendo l'appuntamento della storia per offrire nuove visioni del mondo. Ci si riferisce ai filosofi dell'esistenzialismo e a quelli della fenomenologia, fino agli scienziati come Einstein.

Esistenzialista, in un certo senso, era anche il teatro di Reinhardt che tanta influenza esercitò su Perls. Reinhardt si muoveva nella corrente del nuovo teatro del novecento insieme a Stanislavski e Meyerhold, che restituisce dignità e valore artistico all'uomo attore, in tutta la sua dimensione corporea ed emotiva, relativizzando il valore del testo letterario nella rappresentazione e quindi proponendo di fatto la ripresa dell'improvvisazione e della Commedia dell'Arte. L'attore al centro dell'universo artistico, insieme al pubblico che contribuisce allo svolgimento dell'atto teatrale, quell'atto teatrale che si realizza in quel luogo e in quel momento e pertanto irripetibile.

Julien Beck, creatore del Living Theater insieme alla moglie Judith Malina negli anni '50, ricorda l'interesse di Perls nei loro confronti e riconosce di aver appreso molto da lui in merito al tema della espressione delle emozioni.

Insieme alla valorizzazione dell'esistenza umana, c'è nella Gestalt la convinzione profonda che l'organismo è naturalmente saggio, che ci si può fidare del suo essere profondo e che esso è in grado di autoregolarsi sia internamente che esternamente in

rapporto agli altri organismi.

L'equilibrio organismico dell'individuo tende spontaneamente ad autoregolarsi, aspira naturalmente al proprio benessere in un processo evolutivo globale che diventa la meta di tutti. Si riconosce pertanto una dinamica evolutiva di realizzazione, di completamento delle potenzialità umane.

*“Tutto fluisce. Solo dopo esserci meravigliati per l'infinita diversità dei processi che costituiscono l'universo, possiamo intendere l'importanza del principio organizzatore*

[8]

*che crea ordine dal caos...”* Sembra di sentire Eraclito ma si tratta di Perls.

**Le relazione d'aiuto tende dunque a ristabilire la salute che è già nell'organismo,** ad attivare la sua capacità di autoregolarsi, che nello scambio con l'esterno si è smarrita e impigrita. La capacità di appoggiarsi su se stessi dipende ed è in relazione proprio alla capacità dell'organismo di poter svolgere le sue funzioni e soddisfare i suoi bisogni in relazione all'esterno.

L'esperienza dell'organismo che si autoregola è stata indicata spesso nella tradizione filosofica e spirituale con il termine equilibrio.

*“ Nei nostri tempi... molte persone dipendiamo da mezzi artificiali per mantenerci sani e liberi dal dolore. Però, solo quando ritorniamo ad equilibrarci e l'energia scorre senza ostacoli, il corpo e la mente contano con le risorse necessarie per proteggersi. Il rimedio per la salute è dentro di noi, perché lo stato naturale dell'essere è*

[9]

*l'equilibrio”.*

### **L'uomo è parte della natura**

C'è nella Gestalt il riconoscimento che l'organismo funziona come un tutto perfettamente integrato al suo interno e che esso è in una rete di relazioni con altri organismi di natura diversa fino a formare organismi sempre più grandi. Non è esagerato dire che la filosofia della Gestalt è un esistenzialismo olistico.

Un altro pensatore significativo, amico personale di Perls, fu proprio Jan Christian Smuts (1870-1950) primo ministro del Sudafrica (paese in cui visse Perls) e fondatore delle Nazioni Unite, che elevò l'idea della complessità della vita di Bergson e di relatività di Einstein in un elevato concetto di integrazione naturale e sociale e di olistico che tutto include, in totalità che si richiamano l'una dentro l'altra in un processo di autoperfezionamento evolutivo, in cui persino presente passato e futuro si contengono l'un l'altro. L'allargamento della visione olistica permette di integrare la separazione tra il normale e il patologico, il biologico e lo psichico (K. Goldstein) e tra l'individuo e l'ambiente (Kurt Lewin) e riverbera in Perls che afferma:

*“ L'uomo è parte della natura; è un avvenimento biologico; per tanto la società è anche parte della natura... L'integrazione può avere successo solo se tutta l'attività umana, sia volontaria che spontanea, sia gli istinti come i pensieri, sono considerati e*

[10]

*trattati come processi biologici”* .

Con queste considerazioni è più facile comprendere che nella relazione terapeutica sono due gli organismi che entrano in contatto e che tra essi si crea un altro campo energetico che produce un altro organismo in cui si comunicano, trasmettono, contagiano esperienze, al di là, non solo delle parole dette, ma anche della stessa intenzionalità. E' pertanto utile avere rispetto per la propria dinamica interna e per quella del cliente, in una tensione naturale di incontro che prevede anche il confronto; riconoscere e rispettare la domanda del cliente e la specificità della relazione d'aiuto; tener presente la dimensione del Noi: non si incontrano solo due funzioni ma due persone e le loro vite e, mantenendo ferma la specificità della relazione d'aiuto, che l'emersione dell'umanità al di là dei ruoli è condizione di azione feconda.

Questo modo di vedere e percepire l'uomo e il mondo, basato sulla saggezza organismica e la relatività olistica, ha immediatamente un risvolto etico di grande utilità sul piano del prendersi cura.

Perls afferma che *“...l'autoregolazione organismica è molto differente dalla regolazione degli istinti attraverso la morale o l'autocontrollo. La regolazione morale condurrà all'accumulazione di situazioni inconcluse e la interruzione del ciclo organismico”*.

Questo permette di sfuggire alla contraddizione individuata da Perls tra *“l'incertezza dell'etica relativa e la disperazione dell'etica assoluta, tra la Scilla della ragione e la Cariddi della rivelazione”*.

*“Il mio argomento - dice Perls - è che tale moralità dell'organismo esiste. Buono e cattivo sono risposte dell'organismo. **Pero sfortunatamente l'etichetta “buono” e “cattivo” è dopo proiettata sullo stimolo; quindi isolate e fuori di contesto, queste etichette si organizzano in codici di condotta, sistemi morali, spesso legalizzati e***

[11]

*relazionati con credenze religiose”*.

Isolare l'esperienza della bontà e del buon agire dal contesto individuale e sociale significa pertanto correre il rischio di precipitare in un sistema assoluto di regole che poggiano su se stesse.

Perls usa il termine moralità ma sembra riferirsi piuttosto all'etica. Anche se etica e morale hanno finito per assumere un'accezione simile, in realtà hanno mantenuto storicamente i loro ambiti divisi. Per morale si intende “un insieme di regole proprie a una cultura” e l'etica una sorta di “metamorale”, una ispirazione che si colloca al di là della morale, perché l'etica si occupa di ricercare le basi dei comportamenti, delle intenzioni delle azioni oltre che delle azioni, delle motivazioni e dei principi che

[12]

ispirano l'azione.

Per un operatore gestaltico l'etica può facilmente riferirsi a quello che ci è sembrato il nucleo filosofico implicito della Gestalt: il cammino verso la natura profonda dell'essere umano.

**Dire che la natura dell'essere umano è buona indica una realtà sempre presente nell'essere umano in maniera celata, e al tempo stesso una meta che l'individuo si pone da realizzare.**

C'è quindi per tutti la possibilità di ricordarsi della propria natura profonda e quindi in qualsiasi momento c'è la possibilità di una svolta, un cambiamento, una conversione, un ampliamento d'orizzonti, visto che l'oro alchemico è già dentro di noi. Questa grande potenziale risorsa può diventare **autorivelazione immediata** della propria natura. Non dipende da un curriculum di studi ma dalla ricchezza di esperienze in cui si è stati immersi, dalla vitalità degli stimoli ricevuti e dagli incontri fatti.

Al tempo stesso essendo una meta, diventa volano di un **processo** che porta all'equilibrio. Non si dà nella vita adulta, tout court, è qualcosa da ricercare con un

[13]

lavoro personale.

Per questo l'etica corrisponde più ad un processo che ad un'azione o un comportamento isolato. C'è la consapevolezza che **c'è un lavoro personale da fare**, che liberi la persona dagli ingombri inutili da cui è avvolta e attivi e potenzi quelle parti più essenziali che sono l'anticamera di una sana spontaneità organismica.

Nietzsche dice di essere un *“essere sotterraneo”, “una creatura che potrà raggiungere la sua liberazione, la sua aurora, scavando in profondità”*. Il percorso verso la liberazione prevede un dubbio su quanto è stato appreso dalle forme culturali collettive e una rielaborazione in chiave personale, individuale. C'è bisogno di una sperimentazione assolutamente personale.

Come fa il corpo, aggiunge, con una metafora gastrica ripresa da Perls: il corpo seleziona, mastica e assorbe solo ciò che gli può essere utile, e espelle tutto ciò che può nuocere all'organismo.

*“Io riesco a cuocere nella mia pentola qualunque casualità: e solo quando sia cotta a puntino, io le do il benvenuto, in quanto mio cibo”*

*“Molti uomini hanno incorporato cibi indigesti e per questo pensano male.*

*Per aver imparato male e non le cose migliori, e tutto troppo presto e tutto troppo in fretta: per aver mangiato male, essi si guastarono lo stomaco.”* E continua: *“l'essere contento di tutto, in modo da aver gusto per tutte le cose non è il migliore dei gusti. Io onoro le lingue e gli stomaci ritrosi e schifiltosi che hanno imparato a dir “io”, “sì”*

[14]

*“no” ”.*

Questo lavoro comporta una riflessione, un'elaborazione e una critica di tutti gli introietti morali, culturali, una revisione dei modi percettivi, inconsapevolmente

[15]

acquisiti nelle varie fasi della vita.

[16]

Il lavoro di Nietzsche e della Fenomenologia successivamente sono stati fondamentali per sostenere tale prospettiva.

Il bisogno di igiene mentale che Husserl aveva già individuato agli inizi del 900 prevedeva esercizi volti a svuotare la mente da tutto ciò che non è necessario o è addirittura fittizio, nella osservazione e nella percezione dell'esperienza, per mettersi nella condizione di uno spettatore ingenuo che deve combattere predisposizioni personali e un'enorme massa di convinzioni che possono costituire elemento di



pregiudizio, per aprirsi veramente all'esperienza. Dopo aver sospeso l'abitudine a vedere le cose in un certo modo, persino quelle che sembrano spontanee, si attende di vederle come se fosse la prima volta e si va alla scoperta della vita.

E' opportuno, dunque, diffidare di tutto ciò che è assimilato senza essere masticato, assimilato ed espulso. Le regole, le norme esterne, anche se introiettate, sono campo della morale, e diventano oggetto di verifica personale. A seconda della loro effettiva utilità e funzionalità, possono essere assimilate, rigettate, selezionate o riformulate. Si potrebbe dire che l'azione etica nasce da un progressivo lavoro di **destrutturazione e svelamento** rispetto a quanto ha ricoperto, senza che ce ne fosse bisogno, la vitalità sana e buona dell'essere umano, e dalla complementare ristrutturazione e

[17]

riappropriazione di parti di sé, in rapporto all'esistente e alla quotidianità.

Simili concetti d'altra parte cominciavano ad arrivare in Occidente grazie alla diffusione delle pratiche e delle filosofie orientali.

La consapevolezza della relatività del punto di vista, della mancata integrazione dà l'avvio a quel processo di lavoro interiore, etico, che porta al completamento dell'essere umano. Sia che si veda come integrazione dell'ombra, sia che si veda come l'armonia dei tre centri, sia che si veda come accoglienza e assimilazione della parte istintiva, l'intenzione etica di realizzare il proprio bene corrisponde con la decisione di lavorare su se stessi.

L'azione etica rimanda pertanto alle relazioni tra le nostre parti interne e alle relazioni con le altre soggettività con cui entriamo in contatto.

L'etica si realizza in un campo relazionale - sia interno che esterno- ed è nella relazione

[18]

che può ritrovare il suo senso di azione libera e consapevole.

Un'azione eticamente coerente perché determinata da un contesto relazionale, isolata da quel contesto, potrebbe essere moralmente riprovevole.

Poiché la persona è un essere in relazione, oltre che con se stesso anche con un altro soggetto e con una dimensione naturale che è più grande di lui, la sua azione si può manifestare in maniera etica solo se tiene in considerazione queste polarità relazionali, senza le quali l'essere umano è inconcepibile. In tal caso l'azione "*desta interesse nell'interlocutore, lo sveglia, lo apre, gli fa venir voglia di partecipare e di*

[19]

*rispondere*" .

L'etica è frutto di una dinamica, che talvolta comporta una fatica per affermarsi.

L'indebolimento del super-io apre il campo alla responsabilità personale e a un'etica che nasce da se stessi. Una sorte di auto etica.

*"L'auto etica è fragile e difficile e si può nutrire delle sorgenti vive che stanno dentro all'individuo e in relazione a lui"*.

*"L'individuo è il punto di un ologramma che contiene il tutto ( della specie e della società) pur restando irriducibilmente singolare...perché le tre istanze individuo*

[20]

*società specie sono inseparabilmente legate in trinità”.*

L'etica individuale implica sempre una relazione.

Ridursi pertanto alle considerazioni morali o fare riferimento esclusivamente ai principi assoluti, e quindi sciolti- separati- dalla realtà relazionale, è il risultato di una difficoltà di entrare in contatto con sé e con l'altro.

In un certo senso è frutto di una non scelta e di un appoggiarsi su altro da sé.

**Ricapitolando**, l'eticità del comportamento dell'individuo nella vita e nella società è dunque in rapporto alla **spontanea manifestazione della sua natura profonda originaria o della sua acquisita reintegrazione, in un contesto relazionale.**

**La condizione umana di essere nello spazio e nel tempo, di esserci, non diminuisce il valore dell'essere in sé ma lo arricchisce.**

Senza obblighi morali imposti esternamente e senza la compulsione ad un'azione moralmente corretta, si può produrre spontaneamente un agire libero e spontaneo che

[21]

non forza se stessi e nemmeno gli altri intorno, le situazioni e l'ambiente.

Come suggerisce il poeta Antonio Machado: “**Caminante no hay camino se hace**

[22]

**camino el andar”.**

E' come se l'azione non coincidesse con l'idea di buono che una persona può coltivare nella sua testa, ma corrispondesse al grado di congruità e spontaneità possibile **in quel momento e in quella situazione.**

Come se il volere questo o quello si appoggiasse ad un'attitudine di indifferenza rispetto alle conseguenze dell'azione. Come se, dopo aver praticato la non identificazione con se stesso e le cose, e, quindi, essere stato in contatto con il vuoto - per la fisica moderna il vuoto è la componente principale della materia - ci si lasciasse guidare dall'ispirazione interiore.

Come nel teatro di Grotowsky si attende il gesto organico, non artefatto, non automatico o condizionato, così nella Gestalt si sa che accadrà l'azione spontanea che non è premeditata e corrisponde alla situazione reale.

L'etica pertanto stride con un decalogo di precetti valido per tutti, da seguire in maniera scolastica, anche se non esclude che ognuno scelga e accolga responsabilmente i propri orientamenti etici e le regole morali che ne discendono.

L'etica intesa in tal modo non è omologante, **coincide con la libertà organismica e il riconoscimento dell'altro**, nasce dall'interno dell'organismo e della relazione tra organismi, accompagna il processo di crescita individuale e collettiva e sollecita il processo di individuazione, oltre che uno stile di lavoro personale.

I percorsi sono tanto personali come gli individui, le soggettività.

- [1] Così parlò Zaratustra, in opere di F. Nietzsche, Adelphi, Torino 1967
- [2] Espressione usata da Claudio Naranjo, largamente condivisa.
- [3] Huberto Maturana e Francisco Varela, *L'albero della conoscenza*, Garzanti, Milano 1999.
- [4] Michel Foucault, *Tecnologie dell'io*
- [5] Claudio Naranjo, *La vieja y novisima gestalt*, Cuatro Vientos Editorial, 1990
- [6] Martin Buber, *Il principio dialogico*, S.Paolo, Torino, 1993
- [7] Martin Buber, *Il cammino dell'uomo*, Edizioni Qiqajon, 1990.
- [8] F.Perls, *Moralità, limite dell'ego e aggressione*, in *Esto es Gestalt*. Traduzione dallo spagnolo.
- [9] Tarthang Tulku, *Teoria e pratica dell'equilibrio*, Arbol editorial, 2000
- [10] F.Perls, ibidem.
- [11] F.Perls, ibidem.
- [12] Jacqueline Russ, *L'etica contemporanea*, Il Mulino 1997.
- [13] Può essere utile ricordare che Perls presentava i suoi workshop come “Educazione a...”  
Dalla polarità tra la percezione di base che la natura dell'essere umano è sana e il vedere che lo stato della civiltà in cui si vive sembra dire e incoraggiare il contrario, scocca la **scintilla educativa della Gestalt**
- [14] Frederich Nietzsche, *Così parlò Zaratustra*, in opere di F. Nietzsche, Adelphi, Torino 1967
- [15] Pier Aldo Rovatti, *La filosofia può curare?*, Raffaello Cortina, 2006
- [16] M. Merleau Ponty, *Fenomenologia della percezione*, Il Saggiatore, Milano, 2005
- [17] *Tao Tè Ching, Il libro della verità*, Milano 1973, LXVIII. Nel Tao Té Ching, il testo base del Taoismo, si dice: “*Colui che si applica allo studio aumenta ogni giorno. Colui che pratica la via diminuisce ogni giorno. Diminuendo sempre di più si arriva al non agire: non agendo, non esiste niente che non si faccia*”.
- [18] Paolo Quattrini, *Fenomenologia dell'esperienza*, Zephyro Edizioni, 2007
- [19] Ibidem.
- [20] Edgar Morin, *Il Metodo. L'Etica*, Raffaello Cortina, 2005
- [21] Giangiorgio Pasqualotto, *L'estetica del vuoto*, Marsilio, 1992
- [22] Antonio Machado, *Poesias completas*, Espasa Calpe, 1995