

Preghiera della Gestalt (Fritz Perls)

***Io sono io. Tu sei tu.
Io non sono al mondo per soddisfare le tue aspettative.
Tu non sei al mondo per soddisfare le mie aspettative.
Io faccio la mia cosa. Tu fai la tua cosa.
Se ci incontreremo sarà bellissimo;
altrimenti non ci sarà stato niente da fare."***

"se ti assumi la responsabilità di quello che stai facendo, del modo in cui produci i tuoi sintomi, del modo in cui produci la tua malattia, del modo in cui produci la tua esistenza - al momento stesso in cui entri in contatto con te stesso - allora ha inizio la crescita, ha inizio l'integrazione"

"assumersi responsabilità per un altro, interferire con la sua vita e sentirsi onnipotenti sono la stessa cosa"

"sarò con te. Sarò con te con il mio interesse, la mia noia, la mia pazienza, la mia rabbia, la mia disponibilità. Sarò con te [...] ma non ti posso aiutare. Sarò con te. Tu farai quello che riterrai necessario"

"La consapevolezza di per sé può essere curativa. Dato che con una piena consapevolezza si diventa autoconsapevoli dell'autoregolazione dell'organismo, si può lasciare che l'organismo prenda in mano la situazione senza interferire, senza interrompere: della saggezza dell'organismo ci si può fidare. Di contro a questo atteggiamento troviamo l'intera patologia dell'automanipolazione, del controllo ambientale e via dicendo, che interferisce con i sottili meccanismi dell'autoregolazione dell'organismo"

Friedrich Salomon Perls (comunemente chiamato **Fritz Perls**), Psicologo e Psicoterapeuta, allievo di Kurt Goldstein, Karen Horney e Wilhelm Reich nacque a Berlino l'8 Luglio del 1893. Nel 1921 si laureò in Medicina a Berlino, alla *Friedrich Wilhelm Universitat* per poi specializzarsi in Psicologia agli Istituti di Berlino, Francoforte e Vienna.

A Francoforte fu assistente all'Istituto Kurt Goldstein e divenne amico con vari pensatori esistenzialisti, tra cui *Tillich, Buber e Scheler*.

Studio' Psicoanalisi con *Deutsch, Horney, Harpel, Harnick, Hitschmann* ed andò in analisi didattica con *Wilhelm Reich*.

Essendo di origine tedesca ma ebreo, per motivi razziali nel 1934 emigrò a Johannesburg in Sudafrica dove fondò nel 1935 l'**Istituto Sudafricano di Psicoanalisi**.

Nel periodo in cui visse in Sudafrica scrisse il libro "*L'io, la fame e l'aggressività*" in cui sviluppò le sue prime critiche alla psicoanalisi freudiana.

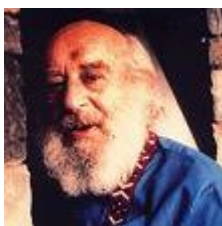
Dopo 12 anni si trasferì negli Stati Uniti, precisamente a New York dove nel 1952 fondò il **Gestalt Institute of New York**. Trasferitosi appunto negli Stati Uniti cominciò a collaborare con Isadore Fromm, Elliot Shapiro, Sylvester Eastman, Paul Weisz. Insieme a Paul Goodman (scrittore anarchico) e Ralf Hefferline scrisse "*Terapia della Gestalt: eccitamento e accrescimento nella personalità umana*", il testo principale della Psicologia della Gestalt, pubblicato nel 1951. Negli stessi anni insieme alla moglie Laura e a Goodman aprì vari Centri Gestalt e dalla seconda metà degli anni '60 diresse l'Esalen Institute e condusse seminari in cui si elaboravano e praticavano le terapie ispirate all'approccio gestaltico.



Fritz Perls morì a Chicago il 14 Maggio del 1970.

Già negli anni '40 Fritz Perls teorizzava e praticava quelli che sono poi divenuti i temi principali della Teoria della Gestalt, e che riguardano il rapporto terapeuta-paziente (**Io e Tu**), il concetto di importanza del presente, (**Qui ed ora**), il linguaggio e le tecniche non verbali, non fermandosi però a ciò che già conosceva ma evolvendosi e modificando di volta in volta le proprie teorie in base ai risultati che di volta in volta raggiungeva.

Fritz Perls: Le opere



- Perls F. S: **Terapia della Gestalt**, (intervista) in A. Bry, "I segreti della Psicoterapia", Roma, Il Pensiero scientifico, 1974 (or. 1970), 74-90
- Perls F. S: **Terapia della Gestalt e Potenzialità Umane**, (a cura) di P. Scilligo e M. S. Barreca, "Gestalt e Analisi Transazionale", vol I, Roma, Las, 1981 (or. 1966), 8-13.
- Perls. F. S: **Terapia di Gruppo e Terapia Individuale**, (a cura) di P. Scilligo e M. S. Barreca, "Gestalt e Analisi Transazionale", vol. II, Roma, Las, 1983 (or. 1967), 9-14
- Perls F. S: **La terapia Gestaltica parola per parola**, Astrolabio, Roma 1991, traduzione di Bernardo Draghi da Gestalt Therapy Verbatim, Real People Press, Moab, Utah, 1969
- Perls. F. S: **Teoria e tecnica dell'integrazione della personalità**, (a cura) di P. Scilligo e M. S. Barreca, "Gestalt e Analisi Transazionale", vol. I, Roma, Las, 1981 (or. 1948), 14-33
- Perls F. S: Baumgardner P., **Doni del lago Cowichan. L'eredità di Perls**, Roma, Astrolabio, 1983 (or. 1973)
- Perls F. S: **L'io, la fame e l'aggressività**, Franco Angeli, Milano 1995, traduzione di Mario Polito e Maria Clelia Fabris da Ego, Hunter and Agression: A Revision of Freud's Theory and Method, George Allen & Unwin, Londra 1947 (1969);
- Perls F. S: **L'approccio della Gestalt. Testimone oculare della terapia**, Astrolabio, Roma 1977, traduzione di Jean Sanders da The Gestalt Approach & Eye Witness to Therapy, Science and Behaviour Books, New York 1973
- Perls F. S: Eaul Hefferline, Paul Goodman, **Teoria e pratica della terapia della Gestalt - Vitalità e accrescimento nella personalità umana**, Astrolabio, Roma 1997, traduzione di Jean Sanders e Fernando Liuzzi da Gestalt Theory. Excitement and

growth in the human personality, The Julian Press, New York 1951

- Perls F. S: **Qui e Ora, Psicoterapia autobiografica**, Sovera, Roma 1991, traduzione di Layla Sabri da Ego, In and Out the Garbage Pail, Real People Press, Moab, Utah, 1969.