



Università
Ca' Foscari
Venezia

Corso di Laurea Magistrale
in Scienze Filosofiche

Ordinamento (ex D.M. 270/04)

Tesi di Laurea

**LE ORIGINI FILOSOFICHE DEL
GESTALT COUNSELLING AD
APPROCCIO FENOMENOLOGICO
ESISTENZIALE**

Relatore

Ch. Prof. Paolo Pagani

Correlatore

Ch. Prof. Fabrizio Turoldo

Laureando

Giordano Visentin

Matricola 850556

Anno Accademico

2021 / 2022

INDICE

INTRODUZIONE	2
1. CAPITOLO PRIMO IL RIDUZIONISMO SCIENTIFICO E LA RIVOLUZIONE FENOMENOLOGICA.	6
1.1 Olismo o riduzionismo.	6
1.1.1 La divisione delle parti e le sue conseguenze: la rivoluzione scientifica.	9
1.1.2 La divisione mente corpo	11
1.1.3 Ragione o follia	12
1.2 La visione del tutto.....	17
1.2.1 Spiegare o comprendere?	18
1.2.2 Karl Jaspers e la psichiatria fenomenologica	24
2 CAPITOLO SECONDO L'ESISTENZIALISMO COME MODO DI VEDERE L'UOMO.....	33
2.1 L'analitica esistenziale di Heidegger	35
2.2 La <i>Daseinsanalyse</i> di Binswanger	46
2.2.1 La critica all' <i>homo natura</i>	47
2.2.2 L'uomo secondo l'antropoanalisi.	53
2.3 Sartre e la psicanalisi esistenziale.	64
3 CAPITOLO TERZO DUE FIGURE DEL COUNSELLING: FRITZ PERLS E CARL ROGERS.	80
3.1 Fritz Perls e la terapia della <i>Gestalt</i>	80
3.2 Gli atteggiamenti del <i>counsellor</i> secondo Carl Rogers	106
CONCLUSIONI	111
BIBLIOGRAFIA	115
SITOGRAFIA.....	118

INTRODUZIONE

Il presente elaborato deriva da motivazioni perlopiù personali. Quando mi sono iscritto a Filosofia, diversi anni fa, la scelta è stata motivata da una convinzione di fondo, che la filosofia fosse una disciplina concretissima, in grado di trasformare le persone. Tuttavia, col passare del tempo e il progresso degli studi accademici, ho cominciato a sviluppare una certa sfiducia verso la mia idea originaria e verso la filosofia in generale: mi sembrava che essa fosse troppo lontana da una possibile applicazione pratica. Agli inizi del percorso magistrale mi sono iscritto ad un master in *counselling* e l'aspetto pratico della relazione di aiuto ha acuito ancora di più la distanza tra me e gli studi filosofici, considerati lontani dall'uomo e dai suoi problemi reali. Ho pensato diverse volte di abbandonare l'università e non portare a termine la magistrale; anche una volta conclusi gli esami ho evitato di pensare ad un eventuale argomento per la tesi, mi sembrava una fatica vana. Fin quando, un giorno, poiché costretto a stendere una breve relazione sui rapporti tra filosofia e *counselling*, ho scoperto che la loro relazione era più profonda di quanto pensassi. Da quel giorno ho capito che la mia tesi sarebbe andata ad indagare proprio le radici filosofiche del *counselling*. La convinzione che avevo quando mi sono iscritto a Filosofia - ossia che la filosofia è pratica di trasformazione di sé - ha cominciato a riaffiorare in me per poi animare questa tesi. Questo elaborato rappresenta dunque la riparazione della distanza che io stesso, per motivi personali che solo oggi comprendo, avevo messo tra me e la mia scelta originaria. Non era la filosofia a non parlare dei problemi concreti dell'uomo; ero io che, profondamente sfiduciato, ricevevo le parole della filosofia come parole vuote, non avevo orecchi per sentire. Oltre che essere un ponte che ricongiunge parti di me, questa tesi ha lo scopo di dare un senso di continuità al mio percorso accademico e professionale: sento che le scelte fatte e a volte rinnegate, ora hanno senso e fanno parte di una storia coerente.

Ho voluto indagare le origini filosofiche degli atteggiamenti tipici del *counselling* più delle sue tecniche di intervento. Nella tesi non ci sono riferimenti al "cosa fare"

per avere cura degli altri, quanto piuttosto vengono esplorati i modi fondamentali secondo cui può costituirsi una relazione di aiuto sana ed efficace.

Il *counselling* è una pratica di aiuto orientata al benessere che ha come scopo l'ascolto, l'esplorazione e l'integrazione di un disagio di un cliente.

Il counselling è una relazione professionale tra un counsellor formato e un cliente. Tale relazione è generalmente persona-a-persona anche se a volte coinvolge più di due persone. Il counselling ha l'intento di aiutare il cliente a comprendere e chiarire la propria visione del mondo e ad imparare a raggiungere i propri obiettivi in modo significativo, attraverso scelte consapevoli e mediante la risoluzione di problemi di natura emozionale e interpersonale.¹

Il *counsellor*, secondo la definizione data da AICo (Associazione Italiana *Counselling*), è un professionista che, avendo completato uno specifico percorso di formazione di almeno 1000 ore, in possesso del diploma abilitante e iscritto a relativa associazione professionale, è in grado di fornire consulenze di aiuto a clienti individuali, coppie, famiglie, gruppi e organizzazioni. Il *counsellor* è orientato ad aiutare il cliente in merito a:

- specifici problemi di ordine personale o professionale;
- difficoltà nel prendere decisioni;
- orientamento nelle scelte di vita;
- supporto nelle difficili fasi che si susseguono durante il ciclo di vita;
- gestione delle relazioni interpersonali;
- gestione della relazione con se stessi;
- sviluppo delle risorse e potenzialità;
- promozione e sviluppo della consapevolezza personale;
- gestione di emozioni, pensieri, percezioni e conflitti interni e/o esterni

Il *counselling* è una professione che si rivolge a persone sostanzialmente sane: si occupa infatti di quel disagio non inquadrabile nelle categorie psicopatologiche della psicologia clinica o della psichiatria. Per tale motivo la figura del *counsellor* si

¹ D. Toneguzzi, *Introduzione al counselling*, Edigestalt, Pordenone 2007.

differenza dallo psicoterapeuta e dallo psicologo. Riteniamo però che una definizione della figura del *counsellor*, che si riduca ad essere la definizione “apofatica” di ciò che egli non è, sia riduttiva e pericolosa. Crediamo che il *proprium* di tale figura professionale risieda nell’atteggiamento che il *counsellor* assume: che non risiede in una tecnica, ma è un modo di essere nella relazione (non solo quella d’aiuto, ma anche quella della vita di tutti i giorni). Il percorso di formazione del *counsellor* ha una base teorica, ma la parte più importante del percorso di formazione avviene tramite esperienza di sedute, supervisionate dai docenti, e tramite un grande lavoro personale. Quello a cui si viene formati nella scuola è soprattutto un modo di essere: si impara a stare nella relazione con il cliente. Il *proprium* del *counsellor* è la sua capacità di comprendere l’altro e di farlo sentire compreso. Come dice Carl Rogers, il padre del *counselling*, non sono tanto importanti le teorie e le conoscenze che il *counsellor* possiede ma l’atteggiamento che il *counsellor* ha nei confronti del proprio cliente. Il *counselling* è una pratica non direttiva, potremmo definirla anche maieutica, in quanto aiuta il cliente a far emergere la propria verità. Il *counsellor* non si pone come esperto nei confronti della vita dell’altro e non consiglia all’altro cosa fare. Egli piuttosto lavora con il cliente affinché quest’ultimo sviluppi forza, autonomia e responsabilità. Il compito del *counsellor* è aiutare l’altro ad aiutare se stesso.

Il presente elaborato è suddiviso in tre capitoli.

Nel primo capitolo abbiamo cercato di indagare i limiti dell’approccio riduzionistico in psicologia mettendolo a confronto con l’approccio fenomenologico proposto da Karl Jaspers che, riprendendo le idee di Dilthey, sostiene la differenza fondamentale tra “comprendere” e “spiegare”.

Nel secondo capitolo, poiché il *counselling* opera secondo una certa idea di uomo, abbiamo affrontato alcuni autori che ci aiutano a delineare un’antropologia filosofica nel cui quadro possano essere adeguatamente affrontati e individuati i disagi di cui soffre l’essere umano. In questo capitolo abbiamo affrontato l’analitica esistenziale di Heidegger, la *Daseinanalyse* di Binswanger e abbiamo proposto alcuni temi tratti dalla psicoanalisi esistenziale di Sartre. In questo capitolo abbiamo anche cercato di

differenziare le psicoterapie esistenziali dalla psicoanalisi freudiana, accennando ai limiti di quest'ultima.

Nel terzo capitolo abbiamo lasciato spazio a due figure importanti per il *counselling*. Friedrich Perls e Carl Rogers. Il primo, riprendendo alcuni concetti della *Gestaltpsychologie*, elabora una teoria in grado di spiegare il funzionamento dell'organismo umano a contatto con il proprio ambiente e propone un tipo di cura basato sulla consapevolezza. Ci siamo riferiti poi a Rogers in quanto egli teorizza gli atteggiamenti fondamentali che caratterizzano ogni relazione di aiuto sana ed efficace.

Il presente elaborato non è ovviamente una trattazione esaustiva di tutte le influenze filosofiche che possiamo trovare nel *counselling*.

1. CAPITOLO PRIMO

IL RIDUZIONISMO SCIENTIFICO E LA RIVOLUZIONE FENOMENOLOGICA.

1.1 Olismo o riduzionismo.

Ci sono delle idee filosofiche che, adeguatamente integrate con le professioni di aiuto, possono diventare pratica. Varie concezioni filosofiche si sono integrate vicendevolmente, grazie al lavoro di alcuni visionari, e da teorie, quali erano, sono diventate pratiche di cura e trasformazione per gli uomini. Visionari di questo genere, ad esempio, sono Carl Jaspers, Fritz Perls, Carl Rogers: personalità di notevole rilievo che sono stati in grado di trasformare la teoria filosofica nella pratica più nobile, quella della cura di sé stessi e degli altri. La filosofia molte volte tende a descrivere l'uomo e la realtà, senza cercare di produrre in essi cambiamenti. Come diceva anche Cioran, un testo filosofico è veramente tale quando smuove qualcosa e apre ferite. Un testo di filosofia deve indurre nel lettore un bisogno di cambiamento.

Io credo che un libro debba essere davvero una ferita, che debba cambiare in qualche modo la vita del lettore. Il mio intento, quando scrivo un libro, è di svegliare qualcuno, di fustigarlo. [...] Non mi piacciono i libri che si leggono come si legge un giornale. Un libro deve sconvolgere tutto, rimettere tutto in discussione.²

La filosofia che è in grado di scuotere e aprire ferite, dev'essere in grado anche di avviare a guarigione. Esempio in tal senso, il lavoro dei filosofi antichi, in particolare degli stoici che consideravano la ricerca filosofica come un tentativo di trovare equilibrio nello stare al mondo. La filosofia era prima di tutto una pratica grazie alla quale il soggetto costituiva sé stesso, attraverso quelle che Michel Foucault ha chiamato "tecnologie *del sé*", ovvero «quelle che permettono agli individui di

² E. Cioran, *Un apolide metafisico*, trad. it. di T. Turolla, Adelphi, Milano 2004, p. 25, tit. orig. *Entretiens*, Gallimard 1995.

eseguire, coi propri mezzi o con l'aiuto degli altri, un certo numero di operazioni sul proprio corpo e sulla propria anima – dai pensieri, al comportamento, al modo di essere – e di realizzare in tal modo una trasformazione di sé stessi allo scopo di raggiungere uno stato caratterizzato da felicità, purezza, saggezza, perfezione o immortalità»³.

La pratica di aiuto del “*Gestalt Counselling*” consiste in una serie di atteggiamenti e pratiche specifiche che vengono utilizzate nella relazione di aiuto. Come ogni pratica, esso ha le sue basi teoriche, che differiscono da quelle di altre pratiche di aiuto.

Tutte le professioni che implicano una consulenza, compreso quindi il counselling, affondano le loro radici su un impianto teorico. Ogni consulente, counsellor o terapeuta, si muove cioè all'interno di un paradigma di riferimento che, solitamente, è composto da tre aree fondamentali: Conoscenze in merito alla natura umana e al funzionamento dell'individuo; Conoscenze in merito all'origine del disagio e delle situazioni problematiche; Conoscenze in merito al processo o strategie d'intervento.⁴

Quindi anche la relazione di aiuto poggia su determinate assunzioni teoriche preliminari, e dunque, per poter parlare di relazione di aiuto, non è possibile prescindere dalle assunzioni che essa sottende, che sono come le radici invisibili della pratica di aiuto, della quale noi vediamo soltanto i frutti. Per “assunzioni teoriche preliminari” intendiamo i principi fondanti determinata disciplina. Queste premesse epistemologiche possono essere declinate in varie forme e fanno a loro volta riferimento a diverse visioni del mondo, a diversi modi di considerare l'uomo, a differenti modi di concepire la relazioni tra gli enti che abitano il nostro universo. Queste epistemologie comportano anche una pratica peculiare di trattamento del disagio dei “clienti”.

³M. Foucault, “*Tecnologie del sé*”, in *Un seminario con Michel Foucault. Tecnologie del sé*, a cura di L.H. Martin, H. Gutman, P.H. Hutton, trad. it. di S. Marchignoli, Bollati Boringhieri, Torino 1992, p. 13; tit. orig. *Technologies of the Self: A Seminar with Michel Foucault*, The University of Massachusetts Press, Amherst 1988.

⁴D. Toneguzzi, Introduzione al Counselling, p. 141.

È parere di Danilo Toneguzzi⁵ e di Fritjof Capra⁶, che nel corso della storia del pensiero vi siano state due epistemologie in netta contrapposizione tra loro. Queste due epistemologie polari, in netto contrasto tra loro, corrispondono a *Weltanschauungen* diverse e producono necessariamente risultati differenti e modi di differenti agire

Si può distinguere, fondamentalmente, tra epistemologie che danno più attenzioni alle parti, che considerano il mondo come un insieme di enti che possono essere scomposti in parti sempre più piccole: un mondo da analizzare, con la lente di ingrandimento o col microscopio. Possiamo rubricare questa concezione come “riduzionistica”. Dall'altra parte, possiamo collocare quelle epistemologie che considerano l'uomo come un tutto unitario, collocato a sua volta in un cosmo organico. Possiamo qualificare queste altre epistemologie come “olistiche” o “sistemiche”.

La tensione fondamentale è quella fra le parti e il tutto. Il risalto dato alle parti è stato chiamato meccanicistico, riduzionistico o atomistico; il risultato dato al tutto, olistico, “organicistico” o ecologico.⁷

Le due epistemologie che prenderemo in considerazione corrispondono a due modi differenti di vedere il mondo, di considerare l'uomo, la sua sofferenza e di conseguenza, anche il modo in cui l'uomo deve essere trattato e curato.

Prendiamo in considerazione tre declinazioni della visione “riduzionistica”, perché, a partire da queste, potremo poi fare delle considerazioni riguardanti la visione “sistemica” o “integrata” che il *counselling* si propone. Queste tre declinazioni sono: la pretesa della scienza di poter spiegare tutto; la divisione di anima e corpo; la separazione tra ragione e follia. Queste tre declinazioni dello stesso

⁵Danilo Toneguzzi è medico psichiatra e *counsellor*, e ha dedicato un'intera carriera alla diffusione del *counselling* in Italia. Ha fondato l'“Istituto *Gestalt*” di Pordenone in cui si dedica alla formazione della figura professionale del *counsellor*.

⁶ Cfr. F. Capra, *La rete della vita, Perché l'altruismo è alla base dell'evoluzione*, trad. it. di Carlo Capararo, Bur, Milano 2001; tit. orig. *The Web of Life*, Doubleday Anchor-Book, New York 1996.

⁷F. Capra, *La rete della vita*, p. 28.

paradigma che guarda alle parti sono frutto della onda lunga del meccanicismo moderno e si riverbera fino ai nostri giorni. Dopo aver parlato delle tre declinazioni, parleremo delle filosofie che si sono opposte alla visione dell'uomo sottesa al modello riduzionistico.

1.1.1 La divisione delle parti e le sue conseguenze: la rivoluzione scientifica

Il prevalere, dal XVII secolo in avanti, di una visione meccanicistica del mondo ha indotto anche le discipline psicologiche e mediche a privilegiare, nella considerazione dei loro oggetti di studio, l'analisi delle parti rispetto ad una visione organica dell'intero cui esse appartengono. Si è passati da una visione del mondo che coglieva la totalità ad una visione del mondo attenta ad analizzare le parti, scomponendo l'universo in un insieme di enti.

Nel sedicesimo e nel diciassettesimo secolo la visione del mondo medievale, basata sulla filosofia aristotelica e sulla teologia cristiana, cambiò radicalmente. La concezione di un universo organico, vivente e spirituale venne sostituita da quella del mondo come macchina e la macchina-mondo divenne metafora dominante dell'era moderna. Questo cambiamento radicale fu determinato dalle nuove scoperte in fisica, in astronomia e in matematica a cui si è dato il nome di rivoluzione scientifica.⁸

Cartesio è uno dei rappresentanti di questo nuovo modo di vedere il mondo: a lui si deve la nascita del pensiero analitico, che consiste nel dividere i fenomeni nelle loro parti per comprenderne il comportamento. La seconda regola del metodo cartesiano consiste infatti nel ridurre i problemi in parti minime, non scomponibili ulteriormente.

La seconda [regola] era di dividere ciascuna delle difficoltà che esaminavo in quante più parti era possibile, in vista di una migliore soluzione.⁹

⁸ Ivi, p. 30.

⁹ R. Descartes, *Discorsi sul metodo*, trad. it. di M. Garin, Laterza, Roma-Bari 1998, p. 25, tit. orig. *Discours de la méthode*, Ian Marie, 1637.

Il prevalere di questo metodo analitico ha avuto come motore l'idea che il mondo si potesse spiegare attraverso formule matematiche, che il mondo fosse governato da leggi meccaniche studiabili tramite formule, e che, una volta comprese tali formule, si sarebbe stati in grado di intervenire e modificare il mondo secondo un ideale di progresso. Bacone sintetizza questa "fede" nella celebre frase «Conoscere è potere».

La novità del pensiero moderno rispetto a quello antico consiste nel fatto che il pensiero moderno assegna alla matematica, che per gli antichi aveva un compito finito, un nuovo compito, che è invece infinito: quello di dominare una totalità ideale infinita. La realtà naturale è idealizzata sotto la guida della nuova matematica e diventa così una molteplicità matematica; questa è propriamente la matematizzazione galileiana della natura.¹⁰

Questo procedere della ragione, che è in grado di cogliere i nessi causa-effetto nel mondo, che riduce il mondo in tante parti per studiarle, analizzarle, ricomporle e formulare teorie è sicuramente un procedere che ha portato all'uomo innumerevoli scoperte e vantaggi. Di per sé la ragione che scopre il mondo, gli oggetti, i segreti dei loro rapporti è utile all'uomo. Lo stesso Husserl ne *La crisi delle scienze europee* afferma che

la crisi che investe le scienze non tocca il loro rigore scientifico, l'evidenza delle loro operazioni teoretiche e i loro successi, che ormai si sono imposti in modo vincolante e per sempre; la legittimità delle loro operazioni metodiche resta insomma fuori discussione. La crisi che Husserl individua nella valutazione generale delle scienze non investe la loro scientificità, ma bensì ciò che esse, le scienze in generale, hanno significato e possono significare per l'esistenza umana.¹¹

Dunque, Husserl non vuole mettere in discussione il rigore scientifico della scienza moderna, ma il fatto che il procedere della scienza, il suo modo di trattare il mondo non sia stato rivolto soltanto ai fenomeni naturali, ma si è creduto che le leggi della fisica e della chimica potessero essere utilizzate per comprendere esaurientemente l'essere umano. Con questo atteggiamento la scienza moderna si è

¹⁰ G. Xodo, *Edmund Husserl e la scienza moderna*, *Dialegesthai*, Rivista telematica di filosofia [in linea], anno 11 (2009) [pubblicato: 20/12/2009], disponibile su World Wide Web: <https://mondodomani.org/dialegesthai/>

¹¹ *Ibidem*.

allontanata dalla *Lebenswelt* (mondo-della-vita) per ridurre il mondo ad un insieme di fatti. In particolare, si è passati dall'idea dell'uomo come essere vivente all'idea dell'uomo come macchina¹².

L'atteggiamento che discende da questo modo di vedere il mondo è quello di considerare l'uomo solamente come un ente tra gli enti, che va studiato, analizzato e spiegato; e questo è in netta contrapposizione con l'approccio del *counselling*, secondo il quale l'atteggiamento naturale nella relazione d'aiuto dovrebbe essere quello del "comprendere" l'uomo piuttosto che dello "spiegare".

1.1.2 La divisione mente corpo

Cartesio, postulando l'esistenza di sue sostanze separate, la *res-cogitans* e la *res-extensa*, propone un visone dell'uomo completamente diversa da quella aristotelico-tomista.

Dunque, in primo luogo, qui osservo che c'è una grande differenza tra la mente e il corpo: secondo la sua natura il corpo è sempre divisibile, la mente assolutamente indivisibile. Quando la considero, oppure considero me stesso in quanto sono soltanto una cosa che pensa, non posso distinguere in me nessuna parte, ma comprendo che sono una cosa del tutto unitaria ed integra; e sebbene la mente tutta quanta sembri essere unita a tutto il corpo, anche se viene tolto un piede, o un braccio o qualsiasi altra parte del corpo, capisco che non è stato perciò tolto nulla alla mia mente; e neanche le facoltà di volere, sentire, comprendere ecc. possono essere dette parti di essa, perché è una e medesima la mente che vuole, che sente, che comprende. Al contrario, nessuna cosa corporea o estesa può essere da me pensata, che non si possa dividere facilmente in parti col pensiero, e che io non comprenda come divisibile; e questa sola notazione, se non lo sapessi già in modo abbastanza chiaro da un'altra fonte, basterebbe ad insegnarmi che la mente è completamente diversa dal corpo.¹³

L'idea di corpo che abbiamo oggi noi Occidentali è ancora legata ai pregiudizi che discendono da quella che Galimberti ha chiamato "grande lacerazione"¹⁴ tra anima e

¹² Nel 1747 LaMettrie pubblica *L'homme machine*, proponendo la tesi secondo la quale anche l'uomo, al pari degli altri oggetti, è governato da leggi meccaniche, solamente più complesse, e può essere dunque analizzato e studiato come se fosse un meccanismo.

¹³ R. Descartes, *Meditazioni metafisiche*, trad. it. di S. Landucci, Laterza, Roma- Bari 2019, p. 65; tit. orig. *Meditationes de prima philosophia*, 1641.

¹⁴ U. Galimberti, *Psichiatria e fenomenologia*, Feltrinelli, Milano 1979, p. 111.

corpo. Il corpo, da Cartesio in poi, viene considerato un oggetto, non più un soggetto che esplora e conosce il mondo, viene considerato *res-extendens* e dunque un corpo oggetto dotato di estensione, misurabile e dunque studiabile tramite un'analisi quantitativa: quindi non come *Leib* ma come *Körper*, governato dalle leggi della chimica e della fisica.

Galimberti afferma che sarebbe proprio l'oggettivazione del corpo la cifra della scienza moderna e al tempo stesso l'elemento che la cortocircuita.

Nata *dall'uomo e nel mondo*, la scienza s'è così trovata con Cartesio a dimenticare la propria origine e, per effetto della sua impostazione metodologica, a porsi come unica soggettività in grado di fissare il senso esatto di quegli oggetti che erano per essa l'uomo e il mondo.¹⁵

La metodologia della scienza che ha oggettivato il corpo e di conseguenza il mondo, al fine di una conoscenza certa e indubitabile di essi, si è tradotta in un tipo di conoscenza molto limitato, che dimentica le sue origini, l'uomo e la vita in generale. Il corpo, dopo Cartesio, viene escluso dalla soggettività e privato delle sue peculiarità (*Eigenheiten*). Soltanto l'*ego cogito*, che è un Io senza mondo e senza corpo, si pone come soggettività di fronte ad un mondo di oggetti, riducendo le loro differenze qualitative in senso quantitativo. «Conoscere la natura non significa più *osservarla*, ma *riconducere* le differenze qualitative che essa offre a quell'in-differente quantitativo che è l'indice matematico anticipato delle funzioni dell'*ego*»¹⁶.

1.1.3 Ragione o follia

È parere di Michel Foucault, che Cartesio, avendo definito in maniera troppo netta cos'è ragione abbia escluso la follia da qualsiasi forma di razionalità. Cartesio, infatti, esilia la follia dal pensiero sostenendo che essa, non potendo avere la verità come condizione di possibilità, debba essere bandita dalla soggettività razionale.

Il procedere del dubbio cartesiano sembra testimoniare che nel XVII secolo il pericolo si trova scongiurato e che la follia viene posta fuori dal dominio di

¹⁵ Ivi, p. 112.

¹⁶ Ivi, p. 113.

pertinenza nel quale il soggetto detiene i suoi diritti alla verità: quel dominio che per il pensiero classico era la ragione stessa. Ormai la follia è esiliata. [...] Viene tracciata una linea di separazione che renderà ben presto impossibile l'esperienza, così familiare alla Renaissance, di una Ragione sragionevole e di una ragionevolezza Sragione.¹⁷

Cartesio, definendo la ragione avrebbe escluso il resto, definendolo “non-ragione” o “follia”. La follia, con Cartesio, è considerata semplicemente come il negativo della ragione. *La nascita della follia nell'età classica*, questo è il titolo della tesi di dottorato di Foucault, ci informa che l'idea di follia come fenomeno opposto a quello della ragione è nato nell'età classica francese, ossia nel il periodo cartesiano.

L'età classica ridurrà al silenzio, con uno strano colpo di forza, la Follia, le cui voci erano appena state liberate dalla Reinassance.¹⁸

Per Foucault, infatti, i temi della follia e del folle vengono esaltati nel periodo rinascimentale: il folle viene ancora considerato parte della comunità umana, è addirittura libero di vagare. Foucault associa l'atteggiamento culturale dell'epoca rinascimentale nei confronti della follia all'opera *La nave dei folli* del pittore Hieronymus Bosch. In quest'opera, un gruppo di “insensati” viene lasciato andare per mare su un'imbarcazione. Quest'opera, per Foucault, rappresenterebbe la libertà della follia e la sua capacità di “andare per mare” alla ricerca della propria verità.

Può darsi che queste navi di folli, che hanno ossessionato l'immaginazione di tutto il primo rinascimento, siano state delle navi di pellegrinaggio, delle navi altamente simboliche di insensati alla ricerca della loro ragione.¹⁹

Inoltre, anche la figura del folle, durante il Rinascimento, viene considerata come portatrice di qualche verità.

La follia affascina perché è sapere. Essa è sapere, in primo luogo perché tutte quelle figure assurde sono in realtà gli elementi di un sapere difficile, chiuso

¹⁷ M. Foucault, *Storia della follia nell'età classica*, trad. it. di F. Ferrucci, Bur, Milano 2011, p. 116; tit. orig. *Histoire de la folie à l'age classique*, Gallimard, Paris 1972.

¹⁸ Ivi, p.113.

¹⁹ Ivi, p.68.

esoterico. [...] Il folle, nella sua innocente grullaggine, possiede questo sapere così inaccessibile e così temibile.²⁰

La follia viene messa a tacere a partire dalla fine del '600: Foucault, individua nell'apertura dell'*Hopital général* di Parigi nel 1656 il momento in cui la follia non solo viene esclusa dal dominio della ragione, ma viene praticamente reclusa e i folli vengono strappati dalla società. L'internamento dei folli è un gesto violento, che non ha criteri ben definiti. Il potere giuridico e amministrativo, al fine di liberarsi di presenze ingombranti, per far rispettare l'ordine, rinchiude in strutture *ad hoc* figure eterogenee tra loro: non ci sono solo folli, ma anche delinquenti, poveri, vagabondi, omosessuali, libertini ecc. . In questo contesto storico i criteri di internamento sono di carattere spiccatamente morale, e non di tipo psicologico.

Troviamo in questo contesto storico una oggettivazione della follia e l'impossibilità per la follia di poter parlare di sé stessa. La follia non parla più perché il suo potere di parlare della sua malattia gli viene negato. Sono gli altri, i non-folli a parlare di essa.

Sulla tua sofferenza e la tua singolarità sappiamo abbastanza cose (che tu neppure immagini) da riconoscere che sono una malattia; ma questa malattia la conosciamo abbastanza da sapere che tu non puoi esercitare su di essa e in rapporto a essa alcun diritto. La tua follia, la nostra scienza ci permettono di chiamarla malattia e, quindi, noi, in quanto medici, siamo qualificati a intervenire e a diagnosticare in te una follia che ti impedisce di essere un malato come gli altri: sarai quindi un malato mentale.²¹

Questo gesto violento della Ragione che vuole escludere dal proprio sguardo le diverse forme di follia, fa sì che il folle non sia più un soggetto e nemmeno un essere umano: egli diventa invisibile, non può più intrattenere relazioni con la società, diventa l'altro assoluto.

Il folle è l'altro in rapporto agli altri: l'altro - nel senso dell'eccezione - tra gli altri - nel senso dell'universale. Ogni forma di interiorità è ora scongiurata: il folle

²⁰ Ivi, pp. 82- 83.

²¹ M. Foucault, I corsi al Collège de France, I Résumés, trad. it. di A. Pandolfi, A. Serra, Feltrinelli, Milano 1999, p. 56; tit. orig. *Résumé des cours (1970-1982), Conférences, essais et leçons du Collège de France*, Julliard, Paris 1989.

è evidente, ma il suo profilo si staglia sullo spazio esteriore, e il rapporto che lo definisce ce lo dà tutto intero per il gioco delle comparazioni oggettive con il soggetto ragionevole. Tra il folle e il soggetto che pronuncia «questo è un folle», si è scavata tutta una distanza, che non è più il vuoto cartesiano del «non sono quello», ma che viene riempita dalla pienezza di un doppio sistema di alterità.²²

La follia diventa il disconoscimento della ragione che dice «Io non sono quella cosa lì», e l'affermazione della ragione che dice, «Io sono sano, tu sei pazzo». Questa divisione così netta dell'universo umano si è riverberata, secondo Foucault, nella pratica psichiatrica e nelle pratiche psicologiche, nelle quali, il pensiero di fondo, l'atteggiamento che il medico ha nei confronti del paziente, è proprio quello di considerarlo un malato, un matto, un pazzo, che parla ad uno sano, ad uno ragionevole, alla ragione stessa. La follia è quindi, rispetto alla ragione, qualcosa che sta dall'altra parte, il suo negativo: ma al tempo stesso la follia è sotto lo sguardo della ragione in quanto solo la ragione è in grado di individuare i tratti caratteristici di colui che è pazzo.

Questa visione del mondo dicotomica che scinde ciò che è ragione da ciò che non lo è ha influenzato per molto tempo le pratiche della psichiatria, della psicologia e della psicoterapia. Ancora oggi la dicotomia sano-malato è uno dei pregiudizi che blocca, o comunque pone delle resistenze, quando le persone hanno bisogno di cercare aiuto. Il pregiudizio che si ha è che chiedere aiuto significhi identificarsi come soggetti che non funzionano, soggetti malati. Le dicotomie «ragionevole-folle» e «sano-malato» producono ancora oggi degli atteggiamenti sbagliati, da parte degli operatori della reazione di aiuto, che hanno come conseguenza il fatto che il tentativo di cura non abbia l'efficacia che potrebbe avere se invece si vedesse nell'altro un essere umano come noi. Finché l'altro viene riconosciuto come diverso o addirittura come qualcosa di sbagliato, qualcosa di rotto, non c'è spazio per il riconoscimento e non è possibile vedere nell'altro la sua ragionevolezza.

Nelle pagine che seguiranno cercheremo di riavvicinare la follia alla ragione. Grazie ai contributi di Karl Jaspers e Ludwig Binswanger, cercheremo di mostrare

²² M. Foucault, *Storia della follia nell'età classica*, pp. 293-294.

che quello che viene comunemente chiamato “matto” o “pazzo” non è altro che un essere umano come noi, che condivide il nostro stesso mondo e che però fa esperienza di modi diversi e dolorosi di essere-nel-mondo e di essere-con gli altri uomini.

È importante mettere in discussione il pregiudizio secondo il quale l’altro è diverso da noi, in quanto questo pregiudizio compromette la relazione di aiuto. Infatti, quando la percezione dell’altro è quella di un pazzo, l’atteggiamento che ne deriva è quello del volerlo correggere piuttosto che quello di volerlo comprendere. L’altro non è più visto come un “tu”, come direbbe Martin Buber, ma è visto come un “esso” e viene reificato come oggetto malfunzionante.

Percepire l’altro come difettato o sbagliato è una possibilità che, ovviamente, attiva un certo tipo di intenzione: la risposta che si mette in moto, è quella appunto di cercare di “correggere”, o mettere a posto l’altra persona, perché percepita come difettosa. [...] Questa categoria percettiva dell’altro come sbagliato, è legata proprio al grado di diversità che noi percepiamo dell’altro: a volte percepiamo qualcuno così diverso da noi, da non riuscire a includerlo nella nostra classe di appartenenza e quindi [...] sentiamo che non c’entra niente con noi [...] e quindi cerchiamo di escluderlo.²³

Se è vero che posso comprendere l’altro perché vedo in lui un essere umano come me, porsi con un atteggiamento che crea una cesura tra il ragionevole e il folle non consente di vedere nell’altro sé stessi, ci distanzia dall’uomo che abbiamo di fronte e non ci permette di comprenderlo.

²³ D. Toneguzzi, *Comunicazione affettiva. Rimettere al centro la relazione*, Edigestalt, Pordenone 2022, p. 91.

1.2 La visione del tutto

Quello che vogliamo mostrare è che, per quanto il pensiero scientifico, con le sue riduzioni metodologiche, sia utile all'uomo, non per questo è in grado di spiegare l'uomo nella sua interezza. Trattare l'uomo come un semplice oggetto di studio ha come effetto la perdita di molti aspetti importanti dell'umano.

Poiché la nostra tesi verte su un modo peculiare di essere all'interno della relazione di aiuto – quella del *counselling*, le discipline a cui facciamo riferimento sono quelle della psicologia, della psichiatria e della psicoterapia, dalle quali il *counselling* ha colto numerosi risultati. Occorre porsi la questione di quali rapporti abbiano avuto queste discipline con le scienze naturali e come il loro rapporto con esse sia venuto a modificarsi nel tempo, soprattutto a cavallo tra XIX e XX secolo.

La considerazione meccanicistica dell'uomo e l'idea che l'uomo potesse essere spiegato tramite lo sguardo del determinismo hanno avuto molti sostenitori, e altrettanti critici. Tra questi critici troviamo molti intellettuali della fine del XIX e inizi del XX secolo: Wilhelm Dilthey, che sentì l'esigenza di sottrarre la psicologia alle scienze della natura; Karl Jaspers che criticò la psichiatria del suo tempo; Martin Heidegger che, tramite la sua analisi esistenziale, mise in discussione l'idea di un soggetto contrapposto all'oggetto; Ludwig Binswanger che cercò, grazie alla fenomenologia e all'esistenzialismo, di rifondare la psichiatria. Quello che a noi interessa in questa tesi è mostrare come i paradigmi della scienza siano risultati inadatti per parlare dell'uomo e come questo abbia portato alla necessità di parlare di questi e del suo disagio entro paradigmi diversi da quelli delle scienze naturali.

1.2.1 Spiegare o comprendere?

Nel 1845 lo psichiatra tedesco Wilhelm Griesinger (1817-1868) pubblica *Pathologie und Therapie der psychischen Krankheiten (Patologia e terapia delle malattie psichiche)* e inaugura così il metodo della psicologia empirica basata sulle scienze naturali. La sua psicologia consiste nel descrivere i fenomeni psichici come funzioni dell'organo cerebrale e nel considerare la malattia mentale come un'alterazione patologica del cervello. Sulla prima pagina della sua opera compare la frase emblematica «La malattia mentale è malattia del cervello»²⁴. Dunque, è compito dell'esperto delle scienze naturali indagare e capire la vita psichica dell'uomo e interpretare il suo disagio come manifestazione di un disordine di tipo organico.

Quello di Griesinger rappresenta uno dei tanti esempi di psicologia fondata sul modello scientifico, in cui viene presupposta una relazione causale tra una conformazione organica e un certo modo di essere dell'uomo, ovvero il suo essere malato. Gli atti psichici dell'uomo vengono ridotti a semplici effetti di ordine organico e l'uomo viene ridotto ad un corpo. «La comprensione psicologica viene soppressa dall'ideale esplicativo delle scienze naturali regolate a tal punto dal principio di causalità che, per trovare la causa di un fenomeno, non si esita a ridurre la psicologia a un'appendice dell'anatomia cerebrale»²⁵.

Questo tipo di psichiatria porta ad una depersonalizzazione della persona umana e, come dice Galimberti, questo tipo di atteggiamento nei confronti dell'uomo è il meno adatto per la fondazione della psicologia, perché la psicologia anziché essere una comprensione dell'uomo si ritrova ad essere - come Griesinger stesso voleva - «la comprensione di un organo materiale inteso come complesso funzionale reificato che permetta di suddividere e comprendere questo stesso organo nelle sue funzioni»²⁶.

²⁴ U. Galimberti, *Psichiatria e fenomenologia*, p.139.

²⁵ Ivi, p.139.

²⁶ W. Griesinger, *Pathologie und Therapie der psychischen Krankheiten*, Braunschweig 1961, p. 63; citato in U. Galimberti, *Psichiatria e fenomenologia*, p. 138.

La psicologia come scienza naturale, che considera l'uomo come oggetto di indagine, studiabile secondo le categorie del metodo scientifico, non solo danneggia l'uomo, riducendolo a cosa, ma mette in crisi sé stessa. Poiché la psicologia ha come proprio oggetto di indagine lo psichico e poiché i risultati della scienza sono di ordine quantitativo, una psicologia scientifica è costretta a ridurre lo psichico a epifenomeno della realtà fisiologica, cosa che l'atto psichico propriamente non è. Riducendo così l'atto psichico, operando una quantificazione di processi la cui natura è qualitativa, la psicologia perde il proprio oggetto di indagine.

Rendendosi conto dei problemi che una psicologia fondata sul metodo scientifico poneva, e per evitare che la psicologia si riducesse a fisiologia, Dilthey cercò di sottrarre la psicologia al dominio delle scienze naturali rubricandola invece all'interno delle scienze dello spirito. La distinzione tra scienze della natura e scienze dello spirito è necessaria in quanto i loro oggetti di studio corrispondono a due tipi completamente diversi di esperienza. L'esperienza che l'uomo intrattiene nel mondo spirituale, infatti è vitale e pratico. Per mondo spirituale intendiamo anzitutto ciò che tradizionalmente si chiama "anima" e le realtà in cui essa si esprime: cultura religione, morale. Il contatto dell'uomo con il mondo spirituale non avviene tramite la conoscenza: non si tratta di un'esperienza intellettuale, bensì di un *Erlebnis* (esperienza vissuta). Prima ancora di capire il mondo spirituale, l'uomo è in contatto con questo mondo e ne fa esperienza, lo "comprende", nel senso etimologico di "prendere con", di "abbracciare", di «contenere in sé un mondo»²⁷. Possiamo dire che il "comprendere" il mondo spirituale sia anteriore rispetto allo "spiegare" il mondo spirituale, e che le ipotesi e spiegazioni riguardanti questo mondo vengono eventualmente redatte dopo la sua comprensione.

Nel 1894 Dilthey pubblica l'articolo *Ideen über eine beschreibende und zergliedernde Psychologie (Idee per una psicologia descrittiva e analitica)*, che influenzerà sia Jaspers²⁸ che Heidegger. In questo articolo Dilthey afferma che «le

²⁷ U. Galimberti, *Psichiatria e fenomenologia*, p. 173.

²⁸ «Jaspers chiarisce di essere stato avvicinato alla grande tradizione del metodo del comprendere soprattutto dai lavori di Weber (specialmente dal saggio su Roscher e Knies) e

scienze della natura hanno a loro oggetto fenomeni che compaiono nella coscienza come provenienti dall'esterno, come fenomeni singoli»²⁹, mentre le scienze dello spirito «hanno a oggetto fenomeni interni, che compaiono originalmente come connessione vivente»³⁰. Questa distinzione porta Dilthey ad affermare che le scienze naturali possono spiegare, tramite il principio causale, i loro oggetti di indagine; mentre le scienze dello spirito hanno il compito di comprendere gli oggetti spirituali della loro indagine, come per esempio la vita psichica: «spieghiamo dunque la natura, comprendiamo invece la vita psichica»³¹. Le scienze della natura non possono dunque comprendere l'uomo e il mondo della vita nella sua totalità.

Riguardo alla psicologia, Dilthey distingue tra psicologia esplicativa e psicologia descrittiva. La psicologia esplicativa è un tipo di psicologia fondata sull'epistemologia delle scienze della natura che cerca di capire l'uomo e i fenomeni della vita psichica attraverso i nessi di causa-effetto.

La psicologia esplicativa istituisce un nesso causale che pretende di rendere comprensibili tutti i fenomeni della vita psichica. Essa vuole spiegare la costituzione del mondo psichico secondo le sue parti costitutive, forze e leggi, proprio come la fisica e la chimica spiegano il mondo dei corpi.³²

Il metodo delle scienze naturali, applicato alla psicologia ha, secondo Dilthey, un grande limite se si considerano i concetti di “ipotesi” e di “esperimento” all'interno di tale metodo. Il metodo scientifico prevede che vengano sviluppate ipotesi a loro volta messe alla prova tramite esperimenti e che, in generale, venga scelta l'ipotesi che riesce a spiegare il maggior numero di fatti, qualora ci fossero ipotesi in contrasto tra di loro. Questo non è possibile per il mondo dello spirito, in quanto è impossibile, in reazione ai suoi oggetti, «riferirsi all'esperimento, che è l'unico strumento

di essere stato poi ulteriormente sollecitato dagli studi di Dilthey (in particolare dalle *Ideen über eine beschreibende und zergliedernde Psychologie*) e di Simmel» (crf. G. Cantillo, *Introduzione a Jaspers*, Laterza, Roma-Bari 2001, p.21).

²⁹ W. Dilthey, *Idee per una psicologia descrittiva e analitica*, in *Psicologia descrittiva, analitica e comparativa*, trad. it. di A. Marini, Unicopoli, Milano 1980, p.138; tit. orig. *Ideen über eine beschreibende und zergliedernde Psychologie*, 1984.

³⁰ Ivi, p. 139.

³¹ Ibidem.

³² Ivi, p. 133.

metodico in grado di dirimere con sicurezza il contrasto tra le diverse ipotesi»³³. È impossibile che vi sia permanenza dell'oggetto studiato, se le scienze della natura hanno come loro oggetto l'esperienza dell'uomo, la quale è in continuo divenire e non può prestarsi ad una misurazione esatta. Oltretutto, la categoria di causa-effetto delle scienze della natura non può essere applicata alla vita psichica, in quanto le categorie della vita psichica sono quelle di «fine, significato, totalità, connessione, struttura»³⁴.

Potremmo dire che la psicologia, secondo Dilthey non deve tanto occuparsi del perché degli atti psichici, dei “perché” riguardanti il mondo spirituale, quanto piuttosto dei “come”.

Kierkegaard, che ha anticipato i temi dell'esistenzialismo del '900 e della psicologia umanistica, parlando di psicologia, afferma che questa dovrebbe preoccuparsi più del “come” che del “perché”, e che è addirittura ridicola la pretesa di poter spiegare un fatto spirituale – nelle fattispecie il peccato – secondo le categorie scientifiche. Se l'“uomo di scienza” provasse a spiegare i fatti umani secondo la catena dei “perché”, si “imbroglierebbe”.

L'unica scienza che possa fare un poco è la psicologia, la quale però ammette essa stessa che non spiega e non può né vuole spiegare di più. Se qualche scienza lo potesse spiegare, tutto si imbroglierebbe. Che l'uomo di scienza debba dimenticare se stesso è perfettamente vero; ma appunto per questo è una grande fortuna che il peccato non sia un problema scientifico e che perciò nessun uomo di scienza, come nessun progettista, sia obbligato a dimenticare se stesso per poter spiegare come il peccato è entrato nel mondo. Se lo vuol fare, se vuole generosamente dimenticare se stesso, egli nel suo zelo di spiegare tutta l'umanità diventa così ridicolo come quell'eccellenza che si affaticava tanto per consegnare il suo biglietto da visita presso Tizio e Caio e alla fine si dimenticò del suo proprio nome.³⁵

Da questa citazione di Kierkegaard, sembra che lo stesso “uomo di scienza” per poter spiegare il peccato e più in generale il mondo dello spirito debba dimenticarsi sé stesso, porsi dunque come soggetto puro di conoscenza; e questo avrebbe del

³³ F. Bianco, *Introduzione a Dilthey*, Laterza, Roma-Bari 1985, p. 65.

³⁴ Ivi, p. 85.

³⁵ S. Kierkegaard, *Il concetto dell'angoscia*, trad. it. di C. Fabro, SE, Milano 2007, p. 26.

ridicolo, in quanto è egli stesso mondo dello spirito. Farebbe la figura di chi si dimentica il proprio nome.

Dilthey esclude la possibilità per una psicologia esplicativa di esaurire la complessità dello spettro umano. Occorre una psicologia descrittiva che dimentichi il problema della causalità per adottare invece un atteggiamento di comprensione nei confronti dell'uomo, una psicologia che comprenda che la verità umana risiede in ciò che l'uomo esperisce intimamente, una psicologia che sia vita che si avvicina ad un'altra vita, *Erlebnis* a contatto con un altro *Erlebnis*, e non un soggetto che cerchi di indagare un oggetto al di fuori di sé. L'essere di colui che è percepito non viene posto-di-fronte (*Gegen-stand, ob-jectum*) al soggetto, ma da questi è appropriato come «evento nella sua stessa vita e così conosciuto. In questo modo è possibile “comprendere” la vera essenza dell'altro senza ricorrere a quelle scomposizioni riduttive proprie di tutte le scienze che guardano “dall'esterno” i loro fenomeni»³⁶. L'uomo, è per sua struttura, comprensione di un mondo spirituale, nel senso che ha dentro di sé come propria struttura un mondo spirituale. Dunque, non è possibile considerare l'uomo come un soggetto contrapposto a un oggetto, ma è opportuno invece considerarlo come un tutto unitario. Vi è di fatto una coappartenenza di soggetto conoscente e “oggetto” conosciuto. Nella spiegazione l'oggetto è colto come qualcosa di esterno a sé stessi, qualcosa di estraneo; mentre nella comprensione l'uomo si ritrova a comprendere un altro uomo come lui; e il comprendere si configura come un “rivivere dal di dentro”. Non c'è distanza tra soggetto e oggetto perché entrambi partecipano del mondo della vita.

Questo non significa, secondo Dilthey, escludere dall'ambito della psicologia le scienze naturali o assorbire le loro questioni nelle scienze dello spirito. Per Dilthey non deve venire a crearsi una dicotomia tra i due tipi di scienza: queste rappresentano due modi differenti di vedere il mondo e di considerare l'uomo. Riguardo l'uomo non è possibile considerare solamente la sua componente spirituale escludendo quella naturale.

³⁶ U. Galimberti, *Psichiatria e fenomenologia*, p. 175.

Gli individui nascono e vivono e si sviluppano grazie alle funzioni dell'organismo animale e in virtù degli scambi con la natura, il sentimento che essi hanno della vita, dipende, almeno in parte, da questa funzione, le loro espressioni sono rese possibili attraverso gli organi dei sensi e dal modo come sono modificati dal mondo esterno.³⁷

Studiare l'uomo dal punto naturalistico è possibile, in quanto siamo fatti di carne e sangue, ma non siamo soltanto questo.

“Alcuni pensano che siamo fatti di carne, sangue e ossa. Gli scienziati dicono che siamo fatti di atomi. Ma io penso che siamo fatti di storie. Quando moriamo, è questo che la gente ricorda, le storie della nostra vita e le storie che abbiamo raccontato”³⁸

L'uomo considerato da un punto di vista naturalistico viene privato della sua componente umana: la sua storia, i suoi sentimenti, il suo modo di aprirsi al mondo. Secondo Dilthey è nell'esperienza stessa di sé e del mondo che l'uomo si accorge che egli è qualcosa che va oltre alle determinazioni naturali dettate dal suo ambiente, che è qualcosa di più che un semplice effetto di cause estrinseche. La ragione della divisione che Dilthey fa tra *scienze della natura* e *scienze dello spirito*

«giace *nella profondità della coscienza umana*: l'uomo, prima ancora di condurre delle ricerche sull'origine della realtà spirituale, trova nella coscienza di sé stesso il sentimento della sovranità della sua volontà, della responsabilità dei suoi atti e della forza che egli ha di sottomettere tutto al pensiero, e di potere quindi, nell'interno della sua libera personalità, opporsi a tutto; è perciò appunto che egli si sente separato dalla natura»³⁹.

Le condizioni fisiche dell'organismo umano sono fondamentali e necessarie per il sussistere della vita dell'uomo ma l'uomo non è solo questo. I fatti della natura rappresentano la base, le “condizioni inferiori della vita dello spirito”.

³⁷ W. Dilthey, *Introduzione alle scienze dello spirito*, trad, it. O. Bianca, Paravia, Torino 1949, p. 24

³⁸ R. Stotter, *About Story: Writings on Stories and Storytelling*, Regent press, Berkeley 2003, p. 84. Traduzione mia, «Some people think we're made of flesh and blood and bones. Scientists say we're made of atoms. But I think we are made of stories. When we die, that's what people remember, the stories of our lives and the stories that we told. »

³⁹ W. Dilthey, *Introduzione alle scienze dello spirito*, p. 17.

1.2.2 Karl Jaspers e la psichiatria fenomenologica

Un autore che ha sviluppato ulteriormente le considerazioni di Dilthey sulla psicologia è stato Carl Jaspers (1883 – 1969). Jaspers porta nel campo della cura psichiatrica le idee di Dilthey, ponendo molta attenzione, e anzi sviluppando ulteriormente, la differenza tra *Erklären* (spiegare) e *Verstehen* (comprendere). Jaspers era ancora un volontario della clinica psichiatrica di Heidelberg, quando *Springer*, la più grande casa editrice tedesca che si occupa di psichiatria e medicina in generale, gli commissiona un'opera riguardante la psichiatria. Jaspers ha meno di trent'anni quando scrive l'*Allgemeine Psychopathologie (Psicopatologia Generale)*, una delle sue opere più importanti, ancora oggi punto di riferimento per la psichiatria e per le professioni di cura in generale.

Jaspers si era accorto, durante il suo lavoro a Heidelberg, che quello che la psichiatria si limitava a fare, era tentare di spiegare le ragioni del disagio umano senza però veramente comprenderlo. Ricordiamo che a Heidelberg, quando Jaspers arrivò come ricercatore volontario, aveva smesso di lavorare da pochi anni Emil Kraepelin, sostenitore convinto, come lo era stato Griesinger, che le malattie mentali fossero da ricondurre a patologie organiche. La psichiatria era ancora incastrata in un paradigma organicistico e gli stessi psichiatri si ponevano nei confronti dei pazienti come se questi fossero degli oggetti di studio; e, facendo ciò, non mettevano in discussione che le loro oggettivazioni fossero davvero in grado di indagare tutto lo spettro umano. Jaspers denuncia il fatto che la psichiatria e gli psichiatri non “pensano”, semplicemente “fanno”, sostenuti da un metodo e da logiche procedurali. È significativo, in proposito, questo aneddoto.

Questo “non pensato” è ciò che resta da pensare, ma è anche ciò che la scienza, per la sua struttura metodologica, non può pensare. Di qui l'inevitabile conclusione che Jaspers pronuncia in una riunione promossa dall'associazione psichiatrica forense che si riuniva periodicamente a Heidelberg: «i medici e gli psichiatri devono

incominciare a pensare». La risposta amichevole, ma decisa dei convenuti fu: «Jaspers lo si deve prendere a bastonate».⁴⁰

Questo aneddoto testimonia la riluttanza da parte della psichiatria tradizionale di accettare la critica e la possibilità di un cambiamento. Jaspers sente l'esigenza di integrare i suoi studi in medicina con gli studi di filosofia e, grazie a questi, è in grado di rivoluzionare il mondo della psichiatria. Jaspers riprende, come abbiamo detto, le idee di Dilthey e integra a queste l'idea di fenomenologia, prendendola in prestito da Husserl.

Jaspers, ne *La mia Filosofia*, racconta che

l'impronta più decisa, ad esempio, la lasciò Husserl con il suo metodo fenomenologico, che io però non considerai come un vero procedimento filosofico, come del resto Husserl in un primo tempo, ma come una psicologia descrittiva. In questo senso me ne servii, e nella psicopatologia feci qualche descrizione e formulai i metodi fondamentali per le finalità psicopatologiche. In ciò trovai la viva approvazione di Husserl. Quando gli dissi che non avevo ancora capito che cosa fosse propriamente la fenomenologia, e che cosa questo metodo significasse dal punto di vista filosofico, egli mi rispose (1913): «Lei usa già i metodi suddetti. Prosegua così. Non ha bisogno di sapere che cosa è la fenomenologia. Si tratta infatti di una cosa difficile».⁴¹

Jaspers è stato il primo ad aver colto nella fenomenologia la potenzialità che questa poteva avere all'interno della relazione di aiuto. Come Dilthey, anche Jaspers afferma che occorre precisare la differenza tra capire e comprendere. Spiegare significa illustrare i nessi causali che sussistono rispetto un oggetto visto dall'esterno; comprendere significa invece afferrare qualcosa intuitivamente dal "di dentro". Nell'introduzione alla *Psychopathologie* Jaspers chiarifica l'uso dei suoi termini:

a evitare ambiguità e fraintendimenti impiegheremo sempre l'espressione comprendere (*Verstehen*) per la visione intuitiva di qualcosa dal di dentro, mentre

⁴⁰ U. Galimberti, *Psichiatria e fenomenologia*, p.181.

⁴¹ K. Jaspers, *La mia filosofia*, in *Filosofia*, trad. it. di Umberto Galimberti, UTET, Torino 1978, p. 68; tit. orig. *Philosophie*, Spinger Verlag OHG, Berlin, Gottingen, Heidelberg 1932.

non chiederemo mai comprendere ma spiegare (*Erklären*) la conoscenza dei nessi causali obiettivi che sono sempre visti dal di fuori.⁴²

La comprensione è un atteggiamento che si avvicina all'uomo cercando di comprendere il suo punto di vista. Grazie ad una vicinanza emotiva che oggi possiamo chiamare "empatia" e che Jaspers chiamava "partecipazione affettiva" lo psicologo è in grado di cogliere i fenomeni psichici dell'altro dal versante del paziente. La critica di Jaspers alla psicologia di stampo positivista risiede nel fatto che la cifra della spiegazione, invece, è la distanza e la riduzione. Lo psicologo che si limita a spiegare, infatti, non si pone dal versante del paziente, non sperimenta il suo punto di vista e non entra in relazione con lui tramite partecipazione affettiva, ma rimane nel proprio versante come un soggetto contrapposto ad un oggetto. Questo atteggiamento riduce l'uomo a paziente, in quanto lo psicologo entra in relazione con lui, avendo già delle teorie che intendono spiegare il suo disagio. Nella relazione con il paziente questi viene ridotto a caso che deve confermare le teorie che già si concepiscono. Tipici esempi di questo approccio sono: la psicoanalisi, che avendo postulato l'inconscio, tende a interpretare ogni disagio come conflitto tra *Es* e *Super Io*; la psichiatria organicista, che tende a ricondurre il disagio a cause organiche. «In altri termini quello che Jaspers vuole sapere è se il compito che la psicologia si propone è quello di comprendere l'uomo o di trovare nell'uomo la conferma delle teorie pre-poste alla sua spiegazione»⁴³.

Prendiamo in considerazione le prime pagine del primo capitolo della *Psychopathologie*, che condensano cosa si intenda per approccio fenomenologico. Quello che Jaspers intende per "comprensione" è sempre una comprensione di tipo fenomenologico, nella quale si lascia che sia il paziente a dischiudere il proprio mondo al medico psichiatra. Nell'atteggiamento della comprensione fenomenologica colui che si avvicina al paziente lo fa senza pregiudizi e senza idee preconcrete. Nel

⁴² K. Jaspers, *Psicopatologia generale*, trad. it. di R. Priori, "Il pensiero scientifico" Editore, Roma 1964, p.30; tit. orig. *Allgemeine Psychopathologie*, Springer Verlag, Berlin-Göttingen-Heidelberg 1913.

⁴³ U. Galimberti, *Psichiatria e fenomenologia*, p. 178.

Verstehen lo psichiatra deve accostarsi al paziente lasciando che i fenomeni psichici emergano liberamente e, per coglierli nella loro interezza, occorre che egli non sia disturbato dal pregiudizio.

Dobbiamo lasciare da parte tutte le teorie che sono giunte fino a noi, tutte le costruzioni psicologiche, tutte le pure interpretazioni e i giudizi, e dobbiamo interessarci solo a ciò che possiamo comprendere, distinguere e descrivere nella sua vera esistenza. Questo, come mostra l'esperienza, è un compito difficile. Riuscire a prescindere da pregiudizi fenomenologici, nella contemplazione dei fenomeni come tali, non è una proprietà originaria, ma una conquista faticosa, dopo un lavoro critico, fatto spesso invano. Come da bambini noi disegniamo le cose, non come le vediamo ma come le pensiamo, in modo analogo, come psicopatologi, passiamo da un gradino nel quale ci figuriamo lo psichico in un qualche modo, per poi giungere a una diretta comprensione di esso, scevra da pregiudizi. E questa impostazione fenomenologica è uno sforzo continuo, è una proprietà che si deve acquisire superando sempre nuovi pregiudizi.⁴⁴

In un certo senso lo psichiatra o psicologo deve dimenticare tutto quello che ha studiato, per immergersi totalmente nella relazione. Solo in questa maniera lo psichiatra, mettendo tra parentesi (*epoché*) tutto quello che finora ha capito della malattia mentale, è capace di prendere-con-sé (comprendere) il fenomeno psichico dell'altro. Tale metodologia ha diversi vantaggi. Innanzitutto, lascia che sia il paziente a esprimere la propria verità, le proprie emozioni e sentimenti nei confronti di un disagio. Il paziente viene posto al centro della relazione, egli è colui che sa di sé stesso più di quanto non possa saperlo lo psichiatra.

Ci aiutano in questo specialmente le autodescrizioni dei malati, che possiamo provocare ad esaminare nel colloquio; e che, nella forma scritta, compilata dai malati stessi, presentano spesso un contenuto più ricco epperò si debbono semplicemente accettare. Colui che ha vissuto personalmente un'esperienza, trova facilmente il modo più giusto per esporla. Lo psichiatra, che può solo osservare, si affaticherebbe invano cercando di formulare ciò che il malato può dire delle proprie esperienze. Noi [psichiatri] siamo quindi ridotti al "giudizio psicologico" del malato. Solo i malati ci possono comunicare i fenomeni psicologici essenziali e più evidenti. Essi stessi sono gli osservatori. [...] Il racconto delle proprie esperienze

⁴⁴ K. Jaspers, *Psicopatologia generale*, p. 59.

psicotiche non solo è insostituibile, ma fornisce anche dati attendibili. I malati sono stati proprio loro gli inventori di molti concetti fondamentali.⁴⁵

Possiamo dire che è lo psichiatra che si deve sforzare di comprendere e imparare dal paziente e non deve avere la pretesa di sapere anticipatamente più di quanto il paziente non sappia di sé stesso. Ci sentiamo di affermare che un tale approccio fenomenologico è un ribaltamento di prospettiva. Chi detiene la verità ora è il paziente, che è il più grande esperto della sua stessa esperienza di malattia e che è il solo a poterla raccontare. Al contrario di quanto la psichiatria tradizionale pretendeva, colui che può far emergere la verità è colui che fa esperienza di una determinata cosa, e non lo psichiatra che, grazie alle sue conoscenze teoriche, pretende di capire il paziente tramite lo sguardo clinico che lo oggettiva.

Parleremo della critica alla psicoanalisi freudiana più avanti, ma possiamo dire già ora che la stessa psicoanalisi pretende di sapere più del paziente. L'inconscio è il luogo inesplorato, non comprensibile dal paziente, e che può essere solo in parte reso disponibile alla coscienza del paziente grazie ad un esperto di inconscio, lo psicoanalista, che "fa uscire" la verità.

Oltre a questo, l'approccio fenomenologico ha un altro vantaggio. Lo psichiatra che si dimentica di quello che sa per aprirsi all'esperienza, si accorge di cose di cui prima non si sarebbe accorto, coglie aspetti e particolari che non sarebbero apparsi a una visione viziata dal pregiudizio.

Se si procede per un certo tempo in questo modo [fenomenologico], da un lato sembrerà meno strano ciò che si è osservato di frequente. [...] D'altro canto, poi si farà attenzione a ciò che è veramente ignoto, e se ne potrà essere giustamente sorpresi. Non c'è pericolo, infatti, che la sorpresa possa mai finire.⁴⁶

Solo dopo un'attenta comprensione fenomenologica si è in grado, secondo Jaspers, di passare ad una psicologia descrittiva che sia in grado di spiegare i fenomeni psichici ed elaborare teorie.

⁴⁵ Ibidem, p. 59

⁴⁶ Ivi, p. 60.

Un'altra opera fondamentale di Jaspers, che avrà grande influenza sia su Heidegger sia su Binswanger, è la *Psychologie der Weltanschauungen* (*Psicologia delle visioni del mondo*). L'idea che emerge da questo testo è che l'uomo sia inafferrabile e che si trovi al di fuori di ogni oggettivazione che pretenda di essere esaustiva. Nella *Psicologia delle visioni del mondo* il focus non è più orientato sul tema della differenza tra comprendere o spiegare il disagio psichico, quanto piuttosto sull'uomo, inteso come un tutto unitario, considerato non come un soggetto separato ma come un soggetto impegnato nella relazione col mondo. L'uomo e il mondo sono inscindibili, e ciò che l'uomo sente, pensa e fa è rivelativo del suo modo essenziale di essere nel mondo. Esiste, secondo Jaspers, una struttura trascendentale, sia nel sano che nel malato, che condiziona il modo di rapportarsi al mondo. Questo significa che anche la cosiddetta "malattia mentale" non dipende da un contenuto della coscienza, quanto piuttosto da una struttura a priori, un reticolato, un filtro attraverso il quale l'uomo vede il mondo.

Non una, ma innumerevoli linee intercorrono per così dire dal soggetto all'oggetto (e potremmo ad esempio rappresentarcele come un gran fascio che si sparpaglia in più direzioni, e si riunisce in più punti nell'infinitudine del soggetto e dell'oggetto, o anche come una serie di parallele). Osservando ciò apprendiamo che esiste una molteplicità di mondi oggettivi, e che è possibile indagare le forme di tali mondi oggettivi, svincolate dall'oggetto come tale. [...] Come se il cammino che mena dal soggetto all'oggetto si svolga attraverso una serie di reticolati di specie disparata, i quali sono, in quanto tali, fuori del tempo e dello spazio, nè soggetto nè oggetto, bensì dei creatori di sfere, degli "a priori". [...] Ogni forma trascendentale è come tale un vuoto e nudo reticolato, che condiziona tutto ciò che è oggettivo, e non è né psichica né fisica né soggettiva né oggettiva. Ma a seconda che il soggetto guardi attraverso questo o quel reticolato, a seconda che egli scorga specie particolari di oggetti e fa, dal punto di vista psicologico, una esperienza specifica.⁴⁷

Diverse strutture trascendentali portano a diversi modi di stare al mondo e di fare esperienza della vita. Secondo Jaspers, quindi, ci sono diverse strutture trascendentali che aprono mondi diversi e, dunque, possiamo dire che non esiste un mondo oggettivo

⁴⁷ K. Jaspers, *Psicologia delle visioni del mondo*, trad. it. di V. Loriga, Astrolabio, Roma 1983, p. 39; tit. orig. *Psychologie der Weltanschauungen*, Spinger, Berlin 1919.

contrapposto al soggetto, ma che esiste piuttosto un uomo che dischiude il mondo in un certo modo e un altro uomo che dischiude il mondo in un altro modo.

Ogni mondo può solo concepirsi come prospettiva vista dal soggetto (Teichmüller, Nietzsche), soggetto e oggetto sono quasi l'ombra l'uno dell'altro, e determinati e condizionati l'uno dall'altro.⁴⁸

Questo vuol dire che la pretesa della scienza di essere l'unico modo di spiegare il mondo è assurda, in quanto non è la sola visione del mondo possibile. Oltre ciò la tesi di Jaspers è una forte presa di posizione verso la dicotomia sano-malato e ragionevole-pazzo, in quanto, nella considerazione delle visioni del mondo, la malattia non è qualcosa di immanente nel soggetto, come può esserlo per la psichiatria organicista; né tantomeno è un problema di contenuto della coscienza, nel senso di errore della coscienza (errore cognitivo) o un problema causato dal passato, ovvero un trauma che condiziona il presente (psicoanalisi), ma è un fatto strutturale. La malattia è da ricercare nelle modalità dello stare al mondo: si tratta di andare vedere il “come” o la modalità (*Weise*) piuttosto che il “perché” dei fenomeni psichici.

A differenza dell'interpretazione psicoanalitica, qui non è un *contenuto* (*Inhalt*) del passato che disturba l'esistenza e “causa” la sua alienazione, ma una *modalità* (*Weise*) con cui l'esistenza vede il mondo, una modalità che, in quanto trascendentale, presiede sia il passato che il futuro, impedendo al passato di passare, e al futuro di annunciarsi come a-venire.⁴⁹

Dunque, se i problemi legati alla sofferenza umana sono da ricercarsi nelle modalità in cui l'uomo sta al mondo e il mondo si apre a lui, la possibilità della cura deve essere ricercata ad un livello trascendentale. Non si tratta di operare sui contenuti quanto piuttosto sulla forma, sul modo in cui l'uomo si relaziona con il proprio mondo, su quel reticolato attraverso il quale egli vede il mondo. La vita psichica non è da ricercarsi tanto all'interno dell'uomo quanto piuttosto nella sua relazione col mondo.

⁴⁸ Ivi, p. 32.

⁴⁹ U. Galimberti, *Psichiatria e fenomenologia*, p. 184.

Abbiamo voluto parlare di Jaspers perché egli per la prima volta tematizza l'importanza che la comprensione riveste all'interno della relazione d'aiuto. Jaspers, ritenendo che la vita si possa comprendere solo attraverso la vita, dà molta importanza alla qualità della relazione tra medico e paziente. Lo psicopatologo deve avvicinarsi in maniera affettiva al paziente, per poter rivivere interiormente l'esperienza umana dell'altro. Nella relazione con l'altro lo psicopatologo non si limita a spiegare, ma è coinvolto nella relazione; nella relazione non studia il suo oggetto dall'esterno, ma fa un'esperienza che amplia i propri orizzonti di comprensione.

Jaspers muove la sua riflessione dalla distinzione di Dilthey tra *spiegare* e *comprendere* e dalla nozione di "esperienza vissuta" (*Erlebnis*) per individuare il compito dello psicopatologo non nella diagnosi sistematica e classificatoria della malattia mentale, ma in quello dell'empatia, una *comprensione per immedesimazione* che questi avrebbe dovuto avere nel vissuto del malato di mente. A tale scopo, allo psicopatologo è richiesta un'impostazione d'indagine non distaccata ma partecipe verso l'altro, e, allo stesso tempo aperta verso se stesso, verso le proprie potenzialità di comprendere l'altro nel momento in cui comprende se stesso.⁵⁰

Abbiamo voluto affrontare il tema del comprendere perché, come vedremo in maniera più approfondita successivamente, la comprensione, come atteggiamento del *counselor*, e l'importanza che il sentirsi compreso riveste per il cliente, sono aspetti fondamentali nella relazione d'aiuto. Sentirsi compresi è la condizione necessaria affinché la relazione di cura abbia l'efficacia desiderata. Inoltre, il solo fatto di sentirsi compresi è già una forma di cura, perché il cliente si sente riconosciuto, si sente "visto".

Il senso di riconoscimento fenomenologico è un senso di riconoscimento che l'uomo ha quando sente che l'altro ha afferrato – a parole o in qualche altro modo – l'essenza della sua situazione così come egli stesso la esperisce, senza alcun senso di minaccia o avvertenza di giudizio nei confronti dell'esperienza stessa. Questo riconoscimento fenomenologico è spesso accompagnato da un senso di leggero rilascio o sollievo dovuto al fatto stesso di essere "visto". In questa esperienza di

⁵⁰ D. Toneguzzi, *Introduzione al Counselling*, p. 168.

riconoscimento, una persona riduce momentaneamente il suo senso di solitudine esistenziale nel mondo e sente che la sua esperienza ha una qualche corrispondenza, una qualche comprensibilità, da parte di un altro essere umano.

2 CAPITOLO SECONDO

L'ESISTENZIALISMO COME MODO DI VEDERE L'UOMO

Abbiamo detto, nel capitolo precedente, che l'atteggiamento della comprensione è fondamentale nella relazione d'aiuto e che Jaspers si è occupato dell'argomento cercando di integrare l'idea di comprensione all'interno della relazione d'aiuto. Tuttavia, riuscire a comprendere non basta, in quanto occorre conoscere chi sia o "cosa" sia l'uomo, per poterlo aiutare veramente. In questo capitolo cercheremo di affrontare tre autori che hanno cercato di chiarire la condizione umana in un modo consonante con le preoccupazioni di Jaspers: Martin Heidegger, Ludwig Binswanger e Jean Paul Sartre. Questi tre autori si pongono esplicitamente questioni che risultano decisamente inattuali rispetto all'epoca in cui essi scrivono.

se dobbiamo dire chi sia propriamente questo Noi, che quando è felice ascende e quando è infelice cade veniamo a trovarci in un grave imbarazzo. Se qualcuno ci dice che questo Noi siamo appunto noi uomini e che è inutile chiedere oltre, dobbiamo rispondere che proprio qui comincia invece il problema scientifico. Perché a questa domanda: chi e che cosa siamo propriamente "noi uomini" nessun'epoca meno della nostra è stata in grado di rispondere; e anzi proprio oggi ci ritroviamo appena all'inizio di una nuova ricerca su questo.⁵¹

Come abbiamo detto precedentemente, il *counselling* di cui trattiamo è ad orientamento fenomenologico-esistenziale. Abbiamo cercato di spiegare cosa si intenda per "fenomenologia" nella relazione di aiuto, guardando soprattutto all'opera di Jaspers, che ha portato la fenomenologia nel campo della psichiatria. È importante parlare ora delle radici del *counselling* che possiamo trovare nell'esistenzialismo. La corrente filosofica dell'esistenzialismo per il *counselling* è fondamentale, in quanto mette in luce l'identità di quel soggetto, che il counselling chiama "cliente", con il quale il counsellor si intrattiene nella relazione di aiuto. Non abbiamo a che fare

⁵¹ L. Binswanger, *Per un'antropologia fenomenologica*, trad. it. di E. Filippini, Feltrinelli, Milano 1970, p.71; tit. orig. *Ausgewählte Vorträge und Aufsätze*, A. Francke, Bern 1955.

infatti con un ente qualsiasi, come abbiamo già detto più volte, ma con un ente complesso, che trascende la nostra pretesa di fissarlo entro determinate categorie. Il *counsellor*, per poter avere efficacia nella cura dei propri clienti, deve operare secondo una corretta visione antropologica.

Cominciamo le nostre considerazioni riferendoci ad Heidegger. Crediamo che questo autore, sebbene abbia sempre negato l'etichetta di "esistenzialista", possa essere un riferimento fecondo per le considerazioni che faremo sul *counselling*. La sua "analitica esistenziale", sviluppata in *Essere e tempo*, è in grado di farci comprendere di quali disagi soffra l'uomo e di quanto il suo disagio dipenda dal modo di rapportarsi a se stesso e agli altri; ci fa comprendere che l'uomo può condurre una vita autentica in linea con la propria chiamata o può invece scendere nel restringimento delle proprie possibilità di esistenza, e vivere la vita in modo passivo accettando supinamente la propria condizione. Crediamo che concetti heideggeriani quali *chiamata, deiezione, essere-nel-mondo e cura* – giusto per citarne alcuni – siano fondamentali nella relazione di aiuto per comprendere lo stato di benessere di una persona. Accennando soltanto a quanto verrà affrontato successivamente, possiamo dire che la pratica del *counselling* pone molta attenzione alla responsabilità che ogni uomo ha nei confronti della propria esistenza. Il concetto di "vocazione", poi, esplicitamente presente in *Essere e tempo*, è fondamentale nel *counselling*, nel senso più forte della parola. Ricordiamo infatti che uno dei primi temi di cui il *counselling* si è occupato è stato proprio il tema della vocazione, nel testo *Choosing a Vocation* (1909) di Frank Parsons – considerato un antesignano del counselling, che, anche se trattava di vocazione declinata nell'ambito lavorativo, aveva già *in nuce* l'idea di quanto sia importante la funzione della vocazione nella vita degli esseri umani.

2.1 L'analitica esistenziale di Heidegger

Heidegger ci dice che le scienze umane non sono state in grado di cogliere l'essenza dell'uomo.

Antropologia, psicologia e biologia non danno una risposta precisa e ontologicamente fondata al problema del *modo di essere* di quell'ente che noi stessi siamo.⁵²

Per Heidegger è fondamentale guardare all'uomo non come a un soggetto contrapposto ad un oggetto ma considerare invece l'uomo e il suo mondo come co-appartenenti.

Questo ente, che noi sempre siamo, e che fra l'altro ha questa possibilità d'essere, che consiste nel porre il problema, lo designiamo col termine "Esserci".⁵³

L'uomo è più di un ente tra gli enti, l'uomo è la radura in cui l'essere si manifesta. L'uomo, per sua costituzione è un ente aperto all'essere e, a differenza degli altri enti, che *sono*, l'uomo *esiste*, in quanto è al di là di sé stesso, trascende il mero esistere in senso ontico. Il termine "esistenza" ha un significato ben preciso in *Essere e tempo* e per la filosofia dell'esistenza in generale. Non si tratta di un esistere in senso ontico, come sinonimo di vivere, contrapposto a quello di morire.

Esistenza significa, per l'ontologia tradizionale, qualcosa come la *semplice-presenza*, modo di essere, questo, essenzialmente estraneo ad un ente che ha il carattere dell'Esserci.⁵⁴

Secondo Heidegger l'essenza dell'uomo non può essere definita rigidamente secondo le varie definizioni che ne sono state date fino ad ora, in quanto l'essenza dell'uomo è la sua esistenza, «l'essenza dell'Esserci consiste nella sua esistenza»⁵⁵. Dire che l'essenza dell'esserci è la sua esistenza significa dire che l'Esserci è essenzialmente possibilità. Il termine "esistenza" deriverebbe infatti dal latino arcaico

⁵² M. Heidegger, *Essere e tempo*, trad. it. F. Volpi riv. da P. Chiodi, Longanesi, Milano 2005, § 10, p. 69; tit. orig. *Sein und Zeit*, Max Niemeyer, Halle 1927.

⁵³ Ivi, § 9, p. 58.

⁵⁴ Ivi, § 9, p. 60.

⁵⁵ Ibidem.

ek-sistere, che significa “uscire da”, “essere fuori da”; e, riferito all’Esserci, significa che egli è sempre al di là di sé stesso. L’esserci è essenzialmente la sua possibilità di scegliersi nel suo rapportarsi all’essere.

L’“essenza” di questo ente consiste nel suo aver-da-essere. [...] I caratteri evidenziabili di questo ente non sono quindi “proprietà” [...], ma sono sempre e soltanto possibili maniere di essere dell’Esserci, e null’altro. [...] L’ente a cui nel suo essere ne va di questo essere stesso, si rapporta al suo essere come alla sua possibilità più propria. L’esserci è sempre la sua possibilità ed esso non l’“ha” semplicemente a titolo di proprietà posseduta come una semplice-presenza. Appunto perché l’Esserci è essenzialmente sempre la sua possibilità, questo ente può, nel suo essere, o “scegliersi”, conquistarsi, oppure perdersi e non conquistarsi affatto o conquistarsi solo “apparentemente”.⁵⁶

L’Esserci è essenzialmente apertura verso l’essere. Al contrario degli altri enti l’uomo è esistenza, ovvero trascende sé stesso e coglie sé stesso come possibilità.

Oltre che affermare il primato ontologico dell’esistenza dell’Esserci, Heidegger afferma che l’Esserci di cui si parla è sempre mio, nel senso che è l’Esserci stesso a decidere responsabilmente come determinare sé stesso nel suo rapportarsi all’essere. Oltre che possibilità, dunque, l’Esserci possiede sé stesso, essendo in grado di decidere se vuole condurre una vita nell’autenticità o nell’inautenticità.

L’essere *di cui* ne va per questo ente nel suo essere, è sempre mio.⁵⁷

L’esserci è inoltre l’ente che io stesso sempre sono. L’essere-sempre-mio appartiene all’Esserci esistente come condizione della possibilità dell’autenticità e dell’inautenticità.⁵⁸

I due caratteri dell’Esserci sono l’esistenza, e dunque la possibilità, e l’essere-sempre-mio, dunque la condizione necessaria affinché vi sia la possibilità di una vita autentica o di una vita inautentica.

L’uomo, secondo Heidegger, non va considerato come un ente al pari degli altri enti naturali. Non si tratta infatti di un ente oggetto, ma nemmeno di un ente soggetto,

⁵⁶ Ivi, § 9, pp. 60-61.

⁵⁷ Ibidem.

⁵⁸ Ivi, § 12, p. 73.

considerato come qualcosa che si contrappone ad un oggetto, ovvero al mondo. L'Esserci è strutturalmente la sua relazione con il mondo, l'Esserci è essere-nel-mondo (*In-der-Welt-sein*).

Queste determinazioni d'essere dell'Esserci [esistenza e essere-sempre-mio] debbono ora essere viste e intese a priori sul fondamento di quella costituzione d'essere che noi indichiamo col nome di *essere-nel-mondo*. La giusta impostazione dell'analitica dell'Esserci consiste nell'interpretazione di questa costituzione. L'espressione composita "essere-nel-mondo" rivela, già nel suo conio, che ci si riferisce ad un fenomeno unitario. Questo reperto primario deve essere visto nell'insieme.⁵⁹

Come abbiamo già visto in Jaspers, un uomo senza mondo non può essere dato, se non a costo di una riduzione che ne comprometta una corretta visione. L'Esserci è un in-essere, dove "in-essere" non ha un significato spaziale, nel senso che l'Esserci è dentro il mondo, bensì esistenziale, in quanto l'in-essere è costitutivo dell'Esserci stesso.

L'in-essere, al contrario, significa un esistenziale, perché fa parte della costituzione dell'essere dell'Esserci. Perciò non può essere pensato come l'essere semplicemente-presente di una cosa corporea (il corpo dell'uomo) "dentro" un altro ente semplicemente-presente. L'in-essere non significa dunque la presenza spaziale di una cosa dentro l'altra poiché l'"in" originariamente non significa affatto un riferimento spaziale del genere suddetto. "In" deriva da *innan-*, abitare, *habitare*, soggiornare; *an* significa: sono abituato, sono familiare con, sono solito...: esso ha il significato di *colo*, nel senso di *habito* e *diligo*. [...] L'espressione "bin", "sono", è connessa a "bei", "presso". "Io sono" significa, di nuovo: abito, soggiorno presso...il mondo. "Essere" come infinito di "io sono", cioè inteso come esistenziale, significa abitare presso..., avere familiarità con... *L'in-essere è perciò l'espressione formale ed esistenziale dell'essere dell'Esserci che ha la costituzione essenziale dell'essere-nel-mondo.*⁶⁰

L'Esserci non è un ente che stia di fianco agli altri enti o al mondo in generale, e, oltre a ciò, l'in-essere dell'Esserci non è una proprietà che l'Esserci talvolta abbia e talvolta non abbia. Non c'è l'Esserci che esiste e un mondo al quale esso si accosti di tanto in tanto, ma esiste un Esserci in quanto quell'Esserci è in-essere. «Non c'è qualcosa come un "essere

⁵⁹ Ibidem.

⁶⁰ Ivi, § 12, pp. 74-75.

l'uno accanto all'altro" di un ente detto "Esserci" e di un altro detto "mondo"»⁶¹. L'Esserci è strutturalmente un ente che abita il mondo. L'esserci è la relazione con il mondo. «Questo assumere relazioni con il mondo è possibile soltanto *perché* l'Esserci è ciò che è in quanto essere-nel-mondo»⁶².

L'Esserci è in-essere e allo stesso tempo con-essere, in quanto condivide il proprio mondo con altri Esserci.

Il mondo è già sempre quello che io con-divido con gli altri. Il mondo dell'Esserci è *con-mondo*. L'in-essere è un *con-essere* con gli altri. L'esser-in-sé intramondano degli altri è un *con-Esserci*.⁶³

Dunque, l'Esserci, non si accosta ad un altro Esserci, ma piuttosto possiede come sua proprietà il con-essere; non significa che l'Esserci si accosti ad un altro Esserci e dunque possieda come proprietà il *con-essere*; e non smette di avere questa proprietà, quando non gli sia presente di fatto alcun altro Esserci. L'Esserci è esistenzialmente con-essere: anche quando l'uomo si trova solo è con-essere, perché la solitudine è soltanto uno dei modi in cui il con-essere si esprime.

Il con-essere determina esistenzialmente l'Esserci anche qualora, di fatto, l'altro non sia né presente né percepito. Anche l'essere-solo dell'Esserci è un modo di con-essere nel mondo.⁶⁴

Secondo Heidegger il modo in cui l'Esserci si relaziona col mondo e con gli altri è la Cura. Heidegger, facendo riferimento al saggio di K. Burdach, *Faust un die Sorge* (Faust e la Cura), in cui viene riportata una favola di Igino, afferma che lo stesso essere dell'esserci è la Cura.

“La Cura”, mentre stava attraversando il fiume scorse del fango cretoso; penserosa ne raccolse un po' e incominciò a dargli forma. Mentre è intenta a stabilire che cosa avesse fatto interviene Giove. La “Cura” lo prega di infondere lo spirito a quello che aveva formato, Giove acconsente volentieri. Ma quando la “Cura” pretese di imporre il suo nome a ciò che aveva formato, Giove glielo proibì e pretendeva che fosse imposto il proprio. Mentre la “Cura” e Giove disputavano

⁶¹ Ivi, § 12, p. 75.

⁶² Ivi, § 12, pp. 78.

⁶³ Ivi, § 26, p. 149.

⁶⁴ Ivi, § 26, p. 151.

sul nome, intervenne anche la Terra, reclamando che a ciò che era stato formato fosse imposto il proprio nome, perché gli aveva dato una parte del proprio corpo. I disputanti elessero Saturno a giudice. Il quale comunicò loro la seguente equa decisione: «Tu, Giove, poiché hai dato lo spirito, alla morte riceverai lo spirito; tu, Terra, poiché hai dato il corpo, riceverai il corpo. Ma poiché fu la Cura che per prima diede forma a questo essere, fintanto che esso vivrà, lo possiede la Cura. Poiché la controversia riguarda il suo nome, si chiami homo poiché è fatto di humus (Terra)».⁶⁵

La Cura è l'essere proprio dell'Esserci nel suo essere nel mondo (in-essere) e dell'essere con gli altri (con-essere). Questa Cura però è diversa se rivolta agli enti intramondani o se rivolta agli altri Esserci. Nei confronti degli enti del mondo l'Esserci si prende cura, nel senso che è occupato nel rapporto con essi. La cura verso gli enti intramondani è intesa come possibilità da parte dell'Esserci di utilizzare gli enti, di intrattenere con essi un rapporto che risponda ai propri bisogni. Il mondo dell'Esserci non è mai un mondo indifferente all'Esserci ma si rivela nella cifra della sua utilizzabilità e significatività. L'Esserci sperimenta varie declinazioni del prendersi cura, come l'«avere a che fare con qualcosa, approntare qualcosa, ordinare o curare qualcosa, impiegare qualcosa, abbandonare o lasciar perdere qualcosa, intraprendere, imporre ricercare, interrogare, considerare, discutere, determinare»⁶⁶.

La relazione con il mondo viene definita da Heidegger come «commercio nel mondo e con gli enti intramondani»⁶⁷, in quanto il prendersi cura del mondo significa considerare gli enti intramondani come un “mezzo-per”.

Noi chiamiamo l'ente che viene incontro nel prendersi cura: il mezzo (per). Nel commercio si incontrano mezzi per scrivere, per cucire, per lavorare, di trasporto, per misurare.⁶⁸

Il mondo degli enti intramondani non si presenta all'Esserci come semplice presenza ma come qualcosa carico di significato, che rimanda sempre a qualcos'altro. Nell'incontro con una stanza arredata, per esempio, l'uomo non vede un luogo chiuso

⁶⁵ Ivi, § 41, p. 241.

⁶⁶ Ivi, § 12, p. 77.

⁶⁷ Ivi, § 12, p. 78.

⁶⁸ Ivi, § 15, p. 91.

da quattro pareti, ma una casa da abitare. Lo spazio che l'Esserci incontra nel suo in-essere non è uno spazio geometrico, misurabile oggettivamente, ma è uno spazio fenomenologico. «La spazio è quel complesso di determinazioni di vicinanza e di lontananza delle cose fondato sulla loro utilizzabilità e quindi sulla loro capacità di appagamento»⁶⁹. Il mondo degli enti intramondani è sempre un mezzo-per: il mondo non è mai un indifferente. Il carattere degli enti intramondani è l'appagatività.

Ma la Cura che l'Esserci rivolge verso le cose non è la stessa cura che l'uomo rivolge agli altri uomini. Infatti, l'Esserci si *prende* cura degli enti, mentre *ha* cura degli altri Esserci.

L'ente nei cui confronti l'Esserci si comporta come con-essere non ha però il modo di essere del mezzo utilizzabile, essendo esso stesso un Esserci. L'altro Esserci non è incontrato nel quadro del prendersi cura ma dell'*aver cura*.⁷⁰

Tuttavia, la Cura che caratterizza l'Esserci nel suo con-essere si esprime per lo più, nella quotidianità, secondo i suoi modi difettivi. Questo significa che è una Cura caratterizzata dalla mancanza di cura. Anche l'essere in conflitto con l'altro, anche il trascurarsi reciproco, l'essere indifferenti verso l'altro sono modi possibili dell'aver cura.

Secondo Heidegger ci sono due modalità dell'aver cura d'altri, ovvero di preoccuparsene: esiste infatti una cura inautentica che consiste nel mettersi al posto dell'altro, fare le cose al posto suo, sollevandolo dalla responsabilità di prendersi cura di sé stesso e degli altri; ed esiste una cura autentica che rimette all'altro la propria libertà. La modalità inautentica dell'aver cura, oltre che privare l'altro della possibilità per la propria cura, diventa una sottile modalità di possesso dell'altro, in quanto l'altro diventa dipendente dalla nostra cura. Questa forma inautentica di cura è un puro essere assieme.

In questa forma di aver cura l'altro può essere trasformato in dipendente e dominato, anche se il predominio è tacito e dissimulato per chi lo subisce. Questo aver cura, che solleva l'altro dalla "cura", condiziona largamente l'essere-assieme e riguarda perlopiù il prendersi cura degli utilizzabili.⁷¹

⁶⁹ U. Galimberti, *Psichiatria e fenomenologia*, p. 198.

⁷⁰ M. Heidegger, *Essere e Tempo*, § 26, p. 152.

⁷¹ Ivi, § 26, p. 153.

L'altra modalità dell'aver cura è la cura autentica, che consiste nell'aiutare l'altro a prendersi la responsabilità per la propria cura. Questo modo dell'aver cura, invece che rendere l'altro dipendente, lo libera rimettendolo di fronte al proprio Esserci che è esistenza e dunque possibilità. Questa modalità di cura non è un mero stare assieme ma un vero co-esistere, inteso come con-esserci. Questo tipo di Cura,

anziché intromettersi al posto degli altri, li *presuppone* nel loro poter essere esistentivo, non già per sottrarre loro la "cura", ma per inserirli autenticamente in essa. Questa forma di aver cura, che riguarda essenzialmente la cura autentica, cioè l'esistenza dell'altro e non qualcosa di cui egli si prenda cura, aiuta l'altro a divenire trasparente *nella* propria cura e libero *per* essa.⁷²

Riteniamo interessante notare come per Heidegger, l'Esserci sia essenzialmente Cura ma che la Cura che riguarda l'essere assieme si presenti per lo più nei suoi modi difettivi. L'Esserci trascura gli altri, pensa di poter fare a meno di loro, ma questo non significa che sia mancanza di Cura. La Cura è talmente radicata nell'Esserci, è infatti un suo esistenziale, che in Heidegger vi è una considerazione peculiare nei confronti dell'empatia. Poiché infatti la Cura si manifesta perlopiù nei suoi modi difettivi, occorre che l'Esserci, per far conoscenza degli altri ricorra all'empatia. Per Heidegger l'"empatia", che è etimologicamente una "sentire quello che sente l'altro", è un termine infelice in quanto è un atteggiamento che mette in contatto un soggetto chiuso e separato con un altro soggetto chiuso e separato. È come se, parlando di empatia intesa come modo per avvicinarci all'altro, questa fosse possibile perché originariamente gli Esserci sono separati. L'empatia rappresenterebbe dunque quel ponte grazie al quale il contatto con l'altro è reso possibile.

Questo fenomeno definito non certo felicemente come "empatia" deve, per così dire, gettare un ponte ontologico tra il proprio soggetto, dato innanzitutto da solo, e l'altro soggetto, a sua volta innanzitutto completamente chiuso.⁷³

Quello che Heidegger vuole negare è che esistano Esserci separati che, talvolta, grazie all'uso dell'empatia, si avvicinano tra loro. Per Heidegger non esiste un Esserci

⁷² Ivi, § 26, p. 153.

⁷³ Ivi, § 26, p. 156.

separato dagli altri, in quanto ogni Esserci è strutturalmente con-essere. L'empatia non è dunque ciò che rende possibile lo stare insieme degli uomini, semmai l'empatia è possibile perché già originariamente l'Esserci è con-essere.

L' "empatia" non genera originariamente il con-essere; essa è resa possibile da quest'ultimo ed è motivata dai modi difettivi del con-essere che generalmente predominano.⁷⁴

L'io isolato secondo Heidegger non può darsi, il con-essere precede ogni altra cosa. La relazione è al principio dell'Esserci. L'empatia presuppone che vi sia separazione tra gli Esserci ed è sostenuta da un'impostazione ancora cartesiana, per la quale esisterebbe un soggetto contrapposto ad un altro soggetto, che si sforza di fare un salto fuori di sé per incontrarlo.

Dopo questa breve digressione sull'empatia, torniamo al tema della cura: come abbiamo detto, la cura degli Esserci è perlopiù una cura difettiva. In questa modalità di Cura, l'Esserci non incontra se stesso e gli altri in maniera autentica, ma li incontra nell'inautenticità del "Si" (*Man*). Il Si è il modo d'essere della quotidianità, in cui si rivela il livellamento di tutte le possibilità dell'Esserci. Nella quotidianità l'Esserci non è sé stesso ma un "Si stesso", nel senso che sente, pensa e agisce come *si* sente, *si* pensa, *si* agisce. L'Esserci del Si scade nei confronti delle proprie possibilità, è deietto rispetto al proprio "Ci" e conduce la vita di tutti gli altri, si uniforma ad essa. In questo livellamento di tutte le possibilità l'uomo non prende decisioni, ma si adatta a quello che c'è già di disponibile, non progetta la propria esistenza ma conduce l'esistenza del Si, degli altri, ovvero di nessuno. Il Si esercita una vera e propria dittatura, per la quale

ce la spassiamo e ci divertiamo come ci *si* diverte; leggiamo, vediamo e giudichiamo di letteratura e di arte come *si* vede e *si* giudica. Ci teniamo lontani dalla "gran massa" come ci *si* tiene lontani, troviamo "scandaloso" ciò che *si* trova scandaloso. Il Si non è un Esserci determinato ma tutti (anche se non come somma), decreta il modo di essere della quotidianità.⁷⁵

⁷⁴ Ivi, § 26, pp. 156-157.

⁷⁵ Ivi, § 26, pp. 158-159.

Il Si è comodo per l'Esserci, in quanto toglie all'Esserci il problema della decisione e dunque della responsabilità. Il Si è Cura inautentica, proprio perché sgrava gli Esserci dal peso della loro scelta, in quanto è il Si a scegliere al posto loro.

Poiché il Si ha già sempre anticipato ogni giudizio e ogni decisione, sottrae ai singoli Esserci ogni responsabilità. Il Si può per così dire permettersi che "si" faccia sempre appello a esso. Può rispondere a cuor leggero di tutto perché non è "qualcuno" che possa esser chiamato a rispondere. Il Si "c'era" sempre e tuttavia si può dire di esso che non sia mai stato "nessuno". Nella quotidianità dell'Esserci la maggior parte delle cose è fatta da qualcuno di cui si è costretti a dire che non era nessuno. Il Si sgrava quindi ogni singolo Esserci nella sua quotidianità. Non solo. In questo sgravamento di essere, il Si si rende accetto all'Esserci perché ne soddisfa la tendenza a prendere tutto alla leggera e rendere le cose facili. Appunto perché il Si, mediante lo sgravamento, si rende sempre accetto a ogni singolo Esserci, mantiene e approfondisce il suo ostinato dominio.⁷⁶

Il Si dunque è una modalità dello stare insieme dell'Esserci che lo sgrava e rende la sua vita più facile. Questa dispersione dell'Esserci nel Si non viene connotata da Heidegger negativamente, in quanto anche il Si è una costituzione positiva dell'Esserci. L'Esserci è innanzitutto e originariamente disperso nel Si, è un Si stesso, e solo a partire da questa modalità potrà diventare un se stesso.

L'Esserci effettivo, *innanzi tutto*, è nel-mondo-comune scoperto al livello della medietà. *Innanzi tutto* "io" non "sono" nel senso del me-stesso che mi è proprio, ma sono gli altri, nella maniera del Si. È a partire dal Si e in quanto Si, che io, innanzi tutto, sono "dato" a me "stesso".⁷⁷

In questa dispersione dell'Esserci nel Si, l'Esserci può trovare se stesso, accogliendo quella che Heidegger definisce "chiamata". La chiamata proviene da dentro noi stessi e non da altri Esserci ed è sempre una chiamata inaspettata. Il Chi della chiamata è l'Esserci stesso in quanto emotivamente spaesato. Poiché l'Esserci è in fuga dal suo spaesamento tramite la sua dispersione nel Si, una voce lo risveglia e gli ricorda che la sua dispersione nel Si copre il suo spaesamento.

⁷⁶ Ivi, § 26, pp. 159-160.

⁷⁷ Ivi, § 26, p. 161.

La chiamata è cura autentica in quanto incalza l'Esserci ad occuparsi del suo poter-essere piuttosto che seguire la dittatura del Si. La voce della coscienza che chiama l'Esserci gli ricorda che nel Si egli rinuncia alla propria esistenza.

La chiamata non racconta storie e chiama tacitamente. Essa chiama nel modo spaesante del *tacere*. E ciò perché la voce della chiamata non spinge il richiamato nelle chiacchiere pubbliche del Si, ma lo trae fuori da esse *richiamandolo al silenzio del poter-essere esistente*. [...] Lo spaesamento è il modo fondamentale dell'essere-nel-mondo, anche se è quotidianamente coperto. L'Esserci stesso, come coscienza, chiama dal profondo di questo suo essere. "Sono chiamato" è un'espressione eminente dell'Esserci. La chiamata, emotivamente pervasa di angoscia, fa sì che l'Esserci possa progettarsi nel suo poter-essere più proprio. La chiamata della coscienza, compresa esistenzialmente, dà ragione di ciò che sopra abbiamo semplicemente affermato: lo spaesamento incalza l'Esserci e minaccia il suo oblio nella perdizione. [...] *La coscienza si rivela come la chiamata della Cura*: il chiamante è l'Esserci che nell'esser-gettato (essere già in ...), si angoscia per il suo poter-essere. [...] La chiamata della coscienza, cioè la coscienza stessa, trova la sua possibilità ontologica nel fatto che L'Esserci è Cura nel fondamento del suo essere.

78

Nella chiamata, che è Cura autentica, il Si stesso viene richiamato ad essere se stesso. Nel silenzio della chiamata l'Esserci avverte la propria colpa, che consiste nel non padroneggiare la propria esistenza, nel non essere responsabile per essa; e gli rimprovera di scendere continuamente nella medietà del Si. La chiamata della coscienza non è una voce come noi l'intendiamo che chiama dal silenzio, ma è una emozione straziante, l'angoscia, che fa capire all'uomo che non si sta occupando di sé. Allo stesso tempo la chiamata è angoscia nel senso che riporta l'Esserci alla angoscia originale: l'Esserci, che non è fondamento di sé stesso, ma si ritrova ed è costretto ad esistere, sente nei confronti di questa condizione una terribile angoscia. Heidegger non condanna la vita inautentica in quanto l'analitica esistenziale non formula giudizi di valore. L'uomo, nel suo poter essere può decidere di realizzare il proprio progetto oppure mancarlo, questo ci dice Heidegger. L'Esserci può accogliere la chiamata della coscienza e divenire responsabile per la propria vita, oppure può evitare quel silenzio dal quale emerge la voce (emozione) della chiamata,

⁷⁸ Ivi, § 57, pp. 331-332.

abbandonandosi ancora di più al Si: quel suo modo d'essere in cui si dimentica se stesso. Poiché cogliamo delle similitudini con Pascal, potremmo dire che l'Esserci può accogliere la chiamata oppure *girarsi da un'altra parte*, darsi dunque al *divertissement*. Anche in Pascal l'uomo può scegliere se guardare alla propria condizione, alla propria "gettatezza", o fuggire dal guardarsi per dedicarsi a diverse occupazioni, divertenti o serie che siano. La stessa cosa accade per l'Esserci, quando si abbandona alla medietà dettata dal Si, dandosi alla chiacchiera e alla pubblicità.

2.2 La *Daseinsanalyse* di Binswanger

L'analitica esistenziale di Heidegger era iscritta in un progetto più grande, in quanto Heidegger intendeva interrogarsi sul problema dell'essere. Proprio per questo non si è mai voluto definire "esistenzialista": egli intendeva condurre piuttosto un'indagine sull'esistenza in relazione all'essere.

Debbo ripetere [...] che le mie tendenze filosofiche [...] non possono essere classificate come *Existenzphilosophie*. La questione che mi preoccupa non è quella dell'esistenza dell'uomo ma quella dell'essere nel suo insieme e in quanto tale.⁷⁹

L'analitica esistenziale viene tuttavia ripresa e applicata in psichiatria da Ludwig Binswanger. Viene dunque tradotta nel suo significato ontico per parlare dell'uomo concreto. Binswanger fu il primo che si rese conto dell'importanza che poteva avere l'analitica esistenziale di Heidegger nella psichiatria e nella prassi psicoterapeutica. Ciò che è importante, secondo Binswanger, nella pratica psicoterapeutica è che l'uomo venga considerato non un soggetto separato dalle cose e dagli altri uomini, ma un essere-nel-mondo.

Con la dottrina di Heidegger dell'essere-nel-mondo come trascendenza è stato eliminato il cancro che minava alla base tutte le precedenti psicologie e si è finalmente aperta la strada all'antropologia. Il cancro è rappresentato dalla scissione del mondo in soggetto e oggetto. In forza di questa dottrina l'umana presenza è stata ridotta a mero oggetto privo del suo mondo. [...] Essere-nel-mondo significa sempre, per dirla in breve, essere nel mondo con i miei simili, essere con le altre presenze. Heidegger, postulando l'essere-nel-mondo come trascendenza, non soltanto ha colmato la spaccatura tra io e mondo, ma ha anche illuminato la struttura della soggettività come trascendenza aprendo un nuovo orizzonte di comprensione e dando nuovo impulso all'indagine scientifica sull'essere dell'uomo in genere e i suoi particolari modi di essere. È dunque chiaro, e ciò mi preme particolarmente sottolineare, che in luogo della scissione dell'essere in soggetto (uomo, persona) e oggetto (cosa, ambiente) subentra qui l'unità tra persona e mondo.⁸⁰

⁷⁹ P. Chiodi, *Introduzione a Martin Heidegger* in M. Heidegger, *Essere e tempo. L'essenza del fondamento*, trad. it. di P. Chiodi, Utet, Torino 1969, p.13; ed. orig. *Sein und Zeit*, Nyemeyer, Tubingen 1927, *Vom Wesen des Grundes*, Klostermann, Frankfurt 1955.

⁸⁰ L. Binswanger, *L'indirizzo antropoanalitico in psichiatria*, in Id., *Il caso EllenWest e altri saggi*, trad. it. C. Mainoldi, Bompiani, Milano 1973, pp. 22-23; ed orig. *Wahnsinn als*

2.2.1 La critica all' *homo natura*.

Attraverso Binswanger abbiamo la possibilità anche di istituire un dialogo con la psicoanalisi. La psicoanalisi ha il merito fondamentale di aver instaurato un rapporto più umano tra medico e paziente. Ricordiamo che la psicoanalisi nasce come reazione rispetto al modello psichiatrico organicista e dall'incontro fondamentale che Freud ebbe con Charcot, il quale dimostrò che la sua ipnosi era in grado di curare certi pazienti senza intervenire direttamente sulla dimensione organica. La psicoanalisi è ritenuta, nei vari manuali e libri che trattano di psicoterapia, come la madre di ogni psicoterapia, in quanto fondata sull'incontro umano, sull'ascolto e sull'importanza che in essa riveste la parola. Tuttavia, la sua teoria poggia su un determinismo di fondo: l'idea che l'uomo nel suo sentire e nel suo comportamento sia guidato e determinato da impulsi inconsci. Questa idea di uomo determinato è stata definita da Binswanger l'idea dell' "*homo natura*".

Binswanger è stato per lungo tempo legato ad un rapporto di amicizia con Freud, fino alla morte di quest'ultimo nel 1939. Agli inizi della sua pratica psichiatrica Binswanger ha adottato il metodo della psicoanalisi. Tuttavia, egli propone una critica alla psicoanalisi, non tanto rivolta alla sua prassi, quanto piuttosto verso la sua teoria e l'idea di uomo che essa sottende. La sua critica alla teoria psicoanalitica è da inserirsi in una critica molto più estesa: quella verso il metodo scientifico-naturalistico applicato alla spiegazione dell'uomo.

Innanzitutto, come già altri autori di cui abbiamo discusso, egli critica il riduzionismo psichiatrico, che vede nella malattia un sintomo di problemi di carattere anatomico-fisiologico, e in tal maniera riduce l'uomo a cosa. Quello che preme a Binswanger è di riavvicinarsi all'uomo non secondo dei parametri naturalistici ma piuttosto esistenziali. Quindi, la critica alla psicoanalisi è da inserirsi entro una critica più ampia, rivolta alla psichiatria riduzionista.

lebensgeschichtliches Phänomen und als Geisteskrankheit. Der Fall Ilse, Schizophrenie, Neske, Pfullingen 1957.

Ne *La concezione freudiana alla luce dell'antropologia*, in particolare, e in generale in diversi altri scritti dell'autore, vien criticata l'idea di *homo natura* che è sottesa all'intero impianto teorico della psicoanalisi. L'uomo di Freud, secondo Binswanger, è un uomo ridotto ai suoi soli istinti e pulsioni. Persino le espressioni più alte della vita dello spirito, come la religione, la spiritualità e l'arte vengono considerate illusioni in quanto prodotte da quell'energia naturale che sono le pulsioni. A tal proposito riteniamo appropriata una lettera che lo stesso Freud scrive a Binswanger

Ho sempre abitato solo sul piano rialzato o il sotterraneo dell'edificio. Lei pensa che, cambiando il punto di vista, si veda anche un piano superiore, in cui abitano ospiti tanto nobili come la religione, l'arte, etc. . Lei non è l'unico, su questo punto, la maggior parte degli esemplari colti dell'*homo natura* la pensa allo stesso modo. Sono dei conservatori, io un rivoluzionario. Se avessi ancora una vita di lavoro davanti a me, oserei assegnare una dimora nella mia bassa casetta anche a quei personaggi d'alto lignaggio. Per la religione l'ho già trovato, da quando approdai alla categoria "nevrosi dell'umanità".⁸¹

Riferendoci al pensiero di Dilthey, avevamo detto in precedenza che, secondo l'autore, i fatti della natura rappresentano le condizioni inferiori della vita dello spirito e che la vita dello spirito non può essere ridotta ai fatti naturali. Da questa lettera sembra invece che per Freud le espressioni della vita dello spirito non solo siano rese possibili dalle condizioni inferiori, ossia i fatti della natura, ma che siano un prodotto dei fatti della natura e quindi riconducibili a questi e spiegabili come conseguenze di questi. La vita dello spirito viene dunque ridotta ai fatti della natura, per cui: la religione è ritenuta un'illusione in quanto incarnazione dei più antichi e profondi desideri del genere umano; la civiltà «si è costruita mediante la rinuncia al soddisfacimento pulsionale ed esige ad ogni nuovo venuto questa medesima rinuncia»⁸²; il soffrire umano è riconducibile alla frustrazione delle pulsioni sessuali; etc. . L'*homo natura* sarebbe dunque costantemente dominato da oscure forze naturali

⁸¹ L. Binswanger, *Ricordi di Sigmund Freud*, trad. it. L. Agresti, Astrolabio, Roma 1971, p. 96; tit. orig. *Erinnerungen an Sigmund Freud*, Bern 1956.

⁸² U. Galimberti, *Psichiatria e fenomenologia*, p. 127.

che egli stesso tenta di fermare o reprimere. La stessa bontà morale dell'uomo, le sue qualità positive prettamente umane non sarebbero altro che delle forze negative, in quanto repressive di qualche forza maligna, che governa originariamente l'uomo.

Freud ha sempre visto nel male il necessario principio d'essere del bene, nella volontà di distruzione delle tendenze "sadiche" dell'uomo il principio d'essere della bontà, della disposizione a soccorrere e della cultura, nell'odio il principio dell'amore, nella inimicizia quello dell'amicizia, nel dolore il principio della gioia ecc. [...] Il "buono", l'etico è solo una forza negativa, inibitoria, limitante, una forza che condanna e reprime, e non possiede una virtù originariamente positiva, cioè liberatrice e creatrice.⁸³

I gesti dell'uomo che comunemente definiamo buoni non sarebbero dunque degli atti originariamente buoni quanto piuttosto una reazione alle forze negative. La storia dell'uomo diventa così epifenomeno della storia naturale.

In Freud tutto è riconducibile al mondo della natura e tutto può essere spiegato tramite il principio di causalità, proprio del metodo scientifico.

Freud avrebbe parlato di un uomo la cui natura risiede appunto nella sua "naturalità" e la cui vita è una vita di rinuncia ad essa; l'errore di Freud consisterebbe nel non essersi reso conto che questa sua idea di "homo natura" non è ricavata da uno studio sull'essenza dell'uomo, bensì è un'esigenza, una necessità scaturita dal suo stesso metodo scientifico-naturalistico.⁸⁴

L'*homo natura* è una macchina cui fondamento è il desiderio. È dunque un uomo ridotto a corpo, «vale a dire prodotto, zimbello passivo in balia di quelle entità mitiche, invisibili, che si chiamano pulsioni e che si rivelano in un alone di presagio nel flusso imperscrutabile della vita cosmica»⁸⁵.

L'*homo natura*, trattato in maniera naturalistica ha come conseguenza che si perde di vista il discorso sull'uomo concreto per parlare dell'uomo in quanto specie, per il quale le pulsioni e i meccanismi sono tutti uguali da individuo ad individuo. Ogni

⁸³ L. Binswanger, *Per un'antropologia fenomenologica*, p. 171.

⁸⁴ G. P. Lombardo, F. Fiorelli, *Binswanger e Freud: malattia mentale e teoria della personalità*, Bollati Boringhieri, Torino 1984, p.70.

⁸⁵ L. Binswanger, *Per un'antropologia fenomenologica*, pp. 180-181.

differenza qualitativa tra gli uomini è ridotta a qualcosa di secondario rispetto ai principi universali.

Lo psicoanalista astrae e generalizza, molto di più dello psicologo scientifico! Mentre il secondo dice che poco più della metà dei bambini di cinque anni preferisce il genitore di sesso opposto, lo psicoanalista afferma che il complesso di Edipo è universale. Certamente lo psicologo scientifico ammette che alcune donne preferirebbero essere uomini, particolarmente a causa della loro condizione, ma Freud afferma che la psicologia di ogni donna è basata sull'invidia del pene.⁸⁶

Quello che Binswanger intende criticare è la generalizzazione che viene compiuta dalla psicoanalisi nei confronti dell'uomo, il che la allontana però dalla realtà effettiva dell'uomo stesso.

L'*homo natura* di Freud non è un uomo reale, è un'idea, una particolare concezione dell'uomo; è il risultato di un ripensamento secondario e riduttivo dell'essere-uomo. Uno dei punti deboli della dottrina freudiana è appunto questo: di aver ritenuto questa idea, in definitiva astratta, come la realtà stessa dell'uomo.⁸⁷

Nell'ambito della psicoterapia ridurre l'uomo a specie è inutile e poco terapeutico, in quanto «la persona individuale è l'unica che va compresa, la sola che noi realmente comprendiamo nell'atto del comprendere psicologico»⁸⁸.

Bisogna concentrarsi, secondo Binswanger, sulla comprensione dell'uomo, sulla sua storia «che parla della sua irripetibile singolarità e dell'irripetibile maturazione di questa singolarità»⁸⁹

Con la critica a Freud, Binswanger intende mettere in discussione l'idea di *homo natura* che vizia una sana psicologia. Lo stesso Binswanger, afferma che nella pratica psicoterapeutica è importante sapere chi sia l'uomo: occorre dunque avere una determinata idea antropologica in base alla quale siamo più capaci di comprenderlo. Se l'idea antropologica che abbiamo è quella freudiana di *homo natura* saremo in grado di comprendere l'uomo che abbiamo di fronte soltanto riferendoci alle

⁸⁶ C. Meyer, *Il libro nero della psicoanalisi*, Fazi Editore, Roma 2006, p. 281.

⁸⁷ D. Cargnello, *Dal naturalismo psicoanalitico alla fenomenologia antropologica della Daseinanalyse. Da Freud a Binswanger*, Istituto di Studi filosofici, Roma 1961, p. 4.

⁸⁸ L. Binswanger, *Per un antropologia fenomenologica*, p. 114.

⁸⁹ D. Cargnello, *Dal naturalismo psicoanalitico alla fenomenologia antropologica*, p. 8.

categorie della psicoanalisi. Ma come vedremo tra poco, l'uomo è molto di più che un essere determinato dalle sue pulsioni e dal suo passato e, per quanto la dimensione pulsionale e biografica dell'uomo siano importanti, l'uomo è va considerato soprattutto dal punto di vista della sua progettualità.

Per quanto sia critico nei confronti della teoria freudiana, Binswanger non è reticente nell'ammettere l'importanza e la grandiosità di Freud nella prassi psicoanalitica. Per Binswanger esiste infatti una contraddizione tra la teoria e la prassi psicanalitica: dove la prima viene considerata riduttiva dell'uomo, la seconda si caratterizza invece come una esperienza positiva di accoglienza e comprensione nei confronti del paziente.

Malgrado le eterogeneità che si possono facilmente rilevare nel procedimento psicoanalitico, non si può non riconoscere a Freud il merito grandissimo di aver additato e sottolineato – come nessun altro prima di lui e per primo nel mondo scientifico – l'importanza della storia interiore: la prassi terapeutica altro non è in definitiva se non la sistematica ricostruzione (sia pure da un particolare punto di vista) di quel continuum di esperienze intime che segnano le tappe e, nella loro successione, la traiettoria del testimoniarsi di un individuo proprio in quanto e per quanto più essenzialmente lo individualizza.⁹⁰

Nella pratica psicoterapeutica, la psicoanalisi è un incontro nel quale il medico si interessa alla vita del paziente, e in cui il paziente, finalmente, si libera dalla sua condizione di isolamento; libera la sua malattia dalla segretezza; si apre ad un altro uomo, autenticamente interessato a lui.

A tal proposito ci sentiamo di approfondire non tanto quanto quel che Binswanger ha affermato rispetto ai meriti di Freud, quanto piuttosto ciò che ha dichiarato nel 2007 nei suoi riguardi Margarethe Walter, ultima sua paziente allora in vita. Riportiamo di seguito questa testimonianza:

Ero la ragazza più sola di Vienna. Sola, servita e riverita, chiusa in casa, con quasi assoluta certezza non amata. [...] In occasione della visita, Sigmund Freud fa il suo ingresso. La sua presenza discreta, ma decisa, riempie la stanza. Ha 80 anni. Piccolo, barba bianca, abito grigio, un po' curvo. Mi chiede come mi chiamo ma risponde mio padre per me. Mi chiede della scuola ma è mio padre a rispondere.

⁹⁰ Ivi, p. 118.

Che cosa faccio nel tempo libero e risponde mio padre. [...] Stavo lì come un pacchetto. Freud tace e ad un tratto dice «La prego, vada nella stanza accanto. Vorrei parlare con sua figlia da solo». «Adesso siamo soli», dice, e immediatamente la tensione si allenta. Lui ha esaudito per la prima volta il mio perenne desiderio di aprirmi a qualcuno: Sigmund Freud è stata la prima persona che abbia davvero mostrato interesse nei miei confronti, che volesse sapere qualcosa di me. [...] Freud non distoglie lo sguardo da me, mi osserva, e la sua partecipazione mi avvolge come un abbraccio. [...] Freud ascoltava, e quando prendevo fiato mi incoraggiava con un “e poi?”. [...] Il suo era un interesse così totale che mi aprì qualcosa dentro che nessuno aveva mai potuto aprire. [...] Tutto ad un tratto ero contenta, una sensazione sino ad allora sconosciuta. Mi sentii a mio agio...come se qualcuno mi avesse detto «non guardare sempre per terra, guarda avanti!». ⁹¹

Da questo racconto possiamo notare come l’approccio di Freud, nella prassi, contraddica quell’idea di riduzionismo che ne possiamo avere se ne studiamo la teoria. Freud si dimostra, nel contesto della seduta, un essere umano a contatto con un altro essere umano, totalmente interessato e assorbito dal racconto del suo paziente. Innanzitutto, Freud crea un *setting* privo di interferenza chiedendo al padre di uscire dalla stanza. Freud sembra concentrarsi sul comprendere la persona che ha davanti, la sollecita con domande e la lascia parlare avendo verso di lei un atteggiamento benevolo. Freud è curioso della vita della propria paziente, tanto da informarsi su dettagli che sono apparentemente di poco conto. In generale, quello che emerge da questa testimonianza è l’importanza che Freud dedica all’aspetto biografico e il fatto che il potersi raccontare sia già di per sé un’esperienza curativa per la paziente, che si sente finalmente presa in considerazione da qualcuno. La paziente si sente accolta e ascoltata, e si accorge che la sua dimensione esistenziale si espande e si proietta verso il futuro: non guarda più per terra ma vuole guardare avanti.

«Freud depone le vesti del naturalista, che procede secondo i modelli concettuali dalla fisica e dalla biologia, per assumere quella di fenomenologo che si dispone di

⁹¹ P. Ross, *Così Sigmund Freud riuscì a salvarmi la vita* in *La Repubblica* del 27/04/2006, trad. it. di E. Benghi.

fronte alla globalità dell'uomo quale si dà nella sua originaria e immediata presenza»⁹².

Nella sua pratica psicoanalitica Binswanger non riscontra quella spersonalizzazione rintracciabile invece nella teoria; ma vede un incontro sano, di pieno riconoscimento, tra due esistenze.

2.2.2 L'uomo secondo l'antropoanalisi.

Negli scritti di Binswanger compare molto spesso un debito nei confronti di Heidegger. Binswanger sostiene che la rifondazione della psichiatria è necessaria a partire da una nuova antropologia. Questa antropologia non deve più fare riferimento alla contrapposizione di soggetto e oggetto, ma deve riferirsi alla analitica esistenziale di Heidegger. La "presenza" (è questo il corrispettivo di *Dasein* nelle traduzioni italiane di Binswanger) va innanzitutto considerata come essere-nel-mondo. Sano e malato appartengono allo stesso mondo e condividono la stessa struttura della presenza propria di tutte le presenze. La differenza sta nelle diverse maniere di stare al mondo.

L'uomo è una presenza "gettata", nel senso che è al mondo senza aver deciso di essere al mondo. L'uomo si ritrova a dover vivere, è costretto a vivere in quanto non ha posto liberamente il fondamento del proprio essere. Oltretutto, non è libero in maniera assoluta, in quanto nel suo essere gettato egli deve sempre fare i conti con la propria effettività, come per esempio il fatto di avere un corpo, di essere mortale, di appartenere a un determinato contesto familiare e socioculturale.

La presenza, sebbene esista essenzialmente per se stessa, non ha posto lei stessa il fondamento del suo essere! [...] Essa è e rimane in quanto gettata, determinata e cioè circondata, afferrata e permeata dall'ente nella sua totalità. Per questo anche nei suoi progetti di mondo la presenza non è "libera". La sua impotenza si manifesta nel fatto che a causa del suo essere presa dall'ente, cioè a causa della sua effettività, le sono sottratte alcune possibilità del suo poter-essere-nel-mondo, ma è proprio questa

⁹² U. Galimberti, *Psichiatria e fenomenologia*, p. 17.

sottrazione che conferisce alla presenza la sua potenza: è essa, infatti, che la pone davanti alle possibilità di progetto che per lei sono realmente attuabili.⁹³

La presenza è dunque impotenza in quanto limitata e, allo stesso tempo potenza in quanto trascende se stessa nel suo progetto, nella sua possibilità. Ciò che differenzia il sano dal malato, secondo Binswanger, non è da riferire a cause di ordine organico o a dinamiche pulsionali, ma è da rintracciarsi nel modo in cui la presenza fa esperienza del proprio mondo. La persona sana è quella per la quale il proprio essere-gettato è una condizione per il proprio progettarsi. La persona sana è colei che vive nella possibilità e nella trascendenza. La persona malata è tale in quanto sperimenta un restringimento delle possibilità e si abbandona alla sua effettività, piuttosto che viverci come possibilità. Il mondo, per colui che soffre, si presenta come un mondo che lo determina.

Occorre approfondire il concetto di “a priori esistenziale”, introdotto da Binswanger, per comprendere innanzitutto chi è l’uomo e poi per capire la differenza tra una persona sana e una malata. Jacob Needleman, nella sua introduzione critica a *Essere nel mondo*, traccia una linea di continuità tra Heidegger e Binswanger per quanto riguarda gli esistenziali. Secondo Needleman, “Essere-nel-mondo” e “Cura” sono, nella filosofia di Heidegger, degli a priori ontologici; mentre, negli scritti di Binswanger diventano degli a priori esistenziali.

Possiamo così provvisoriamente definire gli a priori esistenziali in questo modo: essi sono gli universali o le forme che stanno all’esperienza di *ciascun* essere umano come le categorie kantiane dell’intelletto stanno agli oggetti che conosciamo.⁹⁴

Laddove per Kant gli a priori sono ciò che rende possibile la conoscenza degli oggetti del mondo, gli a priori esistenziali sono le strutture che rendono possibile l’esperienza della presenza. Con “a priori esistenziale” non si intende la condizione

⁹³ L. Binswanger, *Essere nel mondo. Con una introduzione critica alla sua analisi esistenziale di Jacob Needleman*, trad. it. di A. Angioni, G. Banti, Astrolabio, Roma 1973, p. 216; tit. orig. *Being in the world. Selected papers of Ludwig Binswanger translated and with a critical introduction to his existential psychoanalysis by Jacob Needleman*, Basic Books, New York 1963.

⁹⁴ J. Needleman, *Introduzione critica*, in Binswanger, *Essere nel mondo*, p. 32.

della percezione degli oggetti ma la «condizione dell'esperire i significati»⁹⁵. Queste strutture a priori sono ciò che conferisce al mondo il suo significato, che è diverso a seconda degli uomini che lo abitano. Binswanger, tramite il concetto di a priori esistenziale, considerato come la matrice dell'esperienza umana, è in grado di considerare genuina ogni tipo di esperienza: anche quella dello psicotico più grave, in preda alle allucinazioni, è un'esperienza genuina, in quanto espressione di un certo a priori esistenziale proprio di quella persona.

Il sentimento è un'esperienza genuina come ogni altra e non nel senso che amare qualcuno sia un'esperienza genuina e oggettiva di amore, ma piuttosto nel senso che amare qualcuno è un'autentica esperienza della persona amata. La visione di Dio è una esperienza genuina; così come il timore di una morte imminente; e così il timore paranoico di essere perseguitati da un'intera popolazione di una città.⁹⁶

L'esperienza di colui che, in preda alle allucinazioni, vede la Santa Vergine è da considerarsi genuina? Binswanger risponderebbe di sì in quanto quello psicotico ha determinati a priori esistenziali.

L'esperienza dello psicotico è un caso estremo, che difficilmente riusciamo a comprendere, e rispetto alla genuinità della sua esperienza avremmo da obiettare che non è un'esperienza di "realtà", che nello psicotico c'è una mancanza di senso di realtà. Per questo motivo sarebbe difficile credere alla genuinità dell'esperienza dello psicotico. Tuttavia, non dobbiamo pensare che l'esperienza che noi definiamo "normale" sia assoluta e pura, ossia non influenzata dai nostri a priori esistenziali. Needleman, a tal riguardo, propone l'esempio dell'esperienza dell'eclissi solare. Il fenomeno dell'eclissi solare non si è rivelato come fenomeno uguale a tutti gli uomini nel corso della storia, ma non per questo si può dire che sia più genuina l'esperienza che ne fa l'uomo odierno rispetto a quella dell'uomo dell'antico Egitto.

Un antico egizio non vedrebbe un sole che viene coperto da un'ombra; egli potrebbe vedere un gesto minaccioso di una divinità. Ed oggi, quando vediamo un'eclissi di sole, non possiamo separarla da una visione del mondo che pone il sole al centro del sistema solare e la luna come un satellite della terra, una visione che

⁹⁵ Ivi, p. 69.

⁹⁶ Ivi, p. 34.

isola il sole e la luna come oggetti in sé. C'è un' enorme quantità di "consaputo" che è presupposto dalla "semplice" esperienza di vedere un'eclissi parziale di sole e nulla più. Ma ancora più interessante, c'è qualcosa che viene scelto; c'è una visione del mondo alla quale si aderisce: vale a dire la visione propria delle scienze naturali.⁹⁷

Dunque, per quanto si creda che la nostra esperienza sia una esperienza assoluta, questa è sempre una espressione del nostro visione del mondo. Una visione del mondo come quella delle scienze naturali dà significato al mondo in una maniera differente rispetto a quello che ne dà la visione del mondo propria dello psicotico. Per comprendere gli uomini veramente, per non separarli da noi in quanto diversi, occorre accostarsi a loro sul loro versante, considerando le loro esperienze genuine in quanto espressioni di un certo a priori esistenziale. Comprendere il mondo dello psicotico non vuol dire dunque osservarlo dal punto di vista delle scienze naturali, ossia da quel versante che vede nello psicotico l'uomo senza senso, il pazzo, l'altro assoluto, ma è cercare di comprendere la struttura a priori che rende possibile a quell'uomo di fare tale esperienza. Nella esperienza psicoterapeutica è fondamentale non delegittimare la validità dell'esperienza dell'altro e, fenomenologicamente, cercare di coglierla per quello che è. Occorre credere che il paziente, nella sua psicosi, faccia esperienza genuina; ed è normale che la faccia, in quanto il suo a priori esistenziale è ciò che la rende possibile. La *Daseinsanalyse* di Binswanger è in grado di cucire quella cesura tra sano e folle di cui avevamo già parlato nel primo capitolo. La follia non è più il male di quell'uomo dal quale l'uomo sano differisce assolutamente, ma anche il "folle" è essere-nel-mondo: tuttavia con a priori esistenziali differenti.

Benché ontologicamente l'essere nel mondo sia lo stesso e debba essere lo stesso per tutti gli esseri umani, meta-onticamente essi possono essere piuttosto diversi. [...] Il mondo del paziente, nella misura in cui l'apriori esistenziale lo costituisce è il suo *progetto-di-mondo*.⁹⁸

L'a priori esistenziale è ciò che fa sì che il mondo si apra nella sua significatività. Il mondo è una totalità di significatività, ma il significato che ogni uomo attribuisce

⁹⁷ Ivi, p. 34.

⁹⁸ Ivi, p. 35.

al mondo è diverso in quanto poggia su a priori esistenziali diversi. Per esempio, se pensiamo ad un'esperienza di crisi, parola che deriva dal verbo greco *κρίνω* (*krino*), che significa dividere, separare, diciamo che la crisi è un'esperienza di divisione tra un prima e un dopo, una discontinuità nell'esperienza della vita. Possiamo affermare che non è tanto un fatto o un evento ad essere critico in sé, ma che è un determinato a priori esistenziale a dare il significato di "critico" o addirittura di "traumatico" ad un certo fatto. Ci permettiamo una breve considerazione su questo punto: un fatto che potrebbe essere insignificante per un uomo, potrebbe essere per un altro un fatto capitale - sia esso positivo o negativo. Questo non dipende tanto dal fatto in sé, in quanto il fatto non è mai assoluto, ovvero estraneo al significato che l'uomo gli dà. Quello che differenzia l'esperienza diversa che abbiamo dello stesso fatto è l'a priori esistenziale, per il quale, per esempio, il non riuscire a raccogliere un pezzetto di carta sporco da terra per noi è indifferente - e anzi, non penseremmo nemmeno di raccogliere un pezzo di carta sporco da terra - , mentre per il personaggio de *La nausea* di Jean-Paul Sartre è un'esperienza talmente capitale da fargli credere di non avere più libertà.

Mi sono chinato, già mi rallegravo di toccare quella pasta tenera e fresca che si sarebbe arrotolata sotto le mie dita in pallottole grigie... e non ho potuto. [...] Io non sono più libero, non posso più fare quello che voglio.⁹⁹

Un altro esempio tratto dalla letteratura potrebbe essere quello di Vitangelo Moscarda, che sprofonda in una crisi di identità dopo che sua moglie gli ha fatto notare che ha il naso storto. Anche in questo caso, un fatto così apparentemente insignificante è per il personaggio di *Uno, nessuno, centomila* un evento capitale, che gli fa credere di non avere un'identità, di non essere un Io, ma di essere tanti Io, dati da quello che gli altri vedono di lui. Non si danno all'uomo dei fatti o delle cose senza significato. Anche gli *adiaphora* stoici, in quanto ritenuti tali (cioè indifferenti),

⁹⁹ J.P. Sartre, *La nausea*, trad. it. B. Fonzi, Einaudi, Torino 2014, p. 22; tit. orig. *La Nausée*, Gallimard, Paris 1938.

ricevono un certo significato. L'uomo è continuamente impegnato nel giudicare e dare significato al mondo e lo fa secondo le proprie categorie a priori.

Possiamo continuare a discutere riguardo al tema della crisi, riferendoci a Binswanger. Egli fa l'esempio della bambina che ebbe una crisi di angoscia perché le si era staccato lo zoccolo dalla scarpa. Questo fatto, per noi così banale da non giustificare una crisi, è da considerarsi entro i termini di una più adeguata comprensione: questo evento, infatti, segna una discontinuità nell'esperienza della bambina, la quale possiede l'*a priori della continuità*. La bambina dà significato al suo mondo entro le categorie della continuità, perciò un evento del genere - lo zoccolo che si rompe - è qualcosa che porta sofferenza, in quanto non assimilabile entro quella cornice di senso entro la quale la bambina si raffigura il mondo.

Dire che l'essere-nel-mondo di questa presenza è ristretto alla categoria di continuità-discontinuità è dire che ogni percezione e ogni esperienza dell'individuo è selettiva in una certa direzione. E anche, e più fondamentalmente, dire che il mondo dell'individuo è fondato su questa categoria.¹⁰⁰

L'a-priori esistenziale può essere considerato come l'orizzonte dell'esperienza. Orizzonte, che deriva dal greco ὄρος (*hóros*), significa infatti limite, confine. L'apriori esistenziale definisce dunque il limite di senso dell'esperienza: si tratta di un limite esperienziale. Il significato dell'esperienza è limitato entro le possibilità dell'a priori esistenziale. Ritornando al caso dello zoccolo che si stacca dalla scarpa, questo avvenimento produce un cortocircuito del sistema e una grande sofferenza per la bambina, in quanto il significato di quell'avvenimento è al di fuori dell'orizzonte dell'esperienza concesso come possibile dall'a priori esistenziale. Il fatto non è assimilabile entro quella cornice che vede nella continuità la categoria che dà significato al mondo.

Per l'antropoanalisi un'esperienza traumatica è un'esperienza in cui il significato di un evento per l'individuo contraddice o "va oltre" l'orizzonte esperienziale trascendentale; cioè il superiore contesto di significato che è l'apriori esistenziale rende possibile un'esperienza che conduce alla sua propria negazione. In questo

¹⁰⁰ J. Needleman, *Introduzione critica*, in Binswanger, *Essere nel mondo*, p. 72.

caso l'apriori esistenziale è la categoria della continuità, e così l'apriori esistenziale (che è questa particolare presenza) porta alla sua propria contraddizione, e quindi alla negazione ed alla contraddizione del suo mondo e quindi ancora alla chiusura di quel mondo, allo svenimento.¹⁰¹

L'idea di apriori esistenziale, che è fondativa rispetto alla pratica della antropoanalisi di Binswanger, si pone in netto contrasto con l'idea di trauma proposto dalla psicoanalisi. Per l'antropoanalisi un fatto è traumatico quando va oltre alla capacità del singolo di dargli significato. Per la psicoanalisi l'evento è traumatico in sé, ed è questa la causa per la quale la bambina è sempre terrorizzata nel mettere delle scarpe, sempre iper-attenta a non rovinarle, ossessionata nel controllare che lo zoccolo non si muova. La psicoanalisi interpreta la fobia della bambina e il significato della rottura della scarpa come il simbolo della paura della separazione dalla madre. Secondo l'antropoanalisi invece il fatto è una rottura, un eccesso rispetto al significato che la bambina può dare al mondo e la sua fobia nel mettere le scarpe è nient'altro che un tentativo per evitare di fare ancora una volta esperienza di un fatto che contraddice la possibilità di dargli un significato.

Il problema della sofferenza della bambina è che il suo orizzonte di significato non è cambiato.

L'orizzonte in cui la paziente ora vive non può ancora ammettere un tale significato, una tale rottura nella continuità: e così la chiusura del mondo con lo svenimento continua ad essere il solo modo di preservare questo orizzonte senza abbandonare quel poco di libertà che rimane entro l'orizzonte stesso. Così non è che A sia la causa di B, ma piuttosto l'orizzonte attuale non è meno ristretto di quello passato, e così il significato di A non può ancora essere accettato. L'incidente di pattinaggio è traumatico a causa di quello che è ora l'orizzonte; ed è quindi B, cioè lo stato attuale del paziente, che è causa di A.¹⁰²

Quello che emerge è che non tanto sia il trauma a portare sofferenza, ma piuttosto è la cornice di significato che fa di quell'evento un trauma. È interessante notare come in Binswanger ci sia un *focus* sul significato degli eventi, piuttosto che sugli eventi in sé. Crediamo che l'intuizione di Binswanger sia di fondamentale importanza in un

¹⁰¹ Ivi, p. 92.

¹⁰² Ivi, p. 93.

contesto di psicoterapia o di *counselling*: i fatti in sé, quello che è il nostro passato, non possono essere cambiati. Quello che le professioni di aiuto invece possono fare, per aiutare il proprio cliente, è contribuire a ristrutturare il significato che egli ha dato a certi eventi spiacevoli e così aiutarlo a risignificare il proprio passato per ampliare l'orizzonte delle possibilità per il proprio presente e per il proprio futuro.

Se l'orizzonte della bambina, infatti, si fosse esteso, probabilmente non avrebbe avuto più paura di indossare un paio di scarpe. Invece il suo orizzonte di significato è rimasto quello che era nel passato.

L'antropoanalisi va oltre la psicoanalisi nel senso che ciò che è all'origine del trauma e della fobia della bambina non è tanto la paura per la perdita del legame con la madre ma che «un simile attaccamento esagerato alla madre è possibile solo grazie ad un progetto di mondo che si struttura in base alla categoria della connessione, della unione e della continuità»¹⁰³.

L'avvenimento sul ghiaccio ha assunto la sua importanza traumatica, perché in esso il “mondo” cambia completamente volto, e cioè si mostra sotto l'aspetto dell'Improvviso, del completamente diverso, del nuovo, dell'inaspettato. Per tutto ciò però non vi è posto in questo mondo, non può cioè rientrare in questo progetto di mondo; quindi resta, in un certo senso, sempre fuori e non può essere dominato. In altre parole, questo aspetto non viene assunto nell'interiorità e ripreso (*wiederholt*) nel vero senso della parola, cioè riportato nell'interiorità in modo da cogliere compiutamente il suo significato e il suo intrinseco valore; non si ha invece altro che la ripetizione mondana dell'uguale, priva di qualsiasi senso esistenziale, e la irruzione sempre ripetentesi dell'improvviso nell'immobilità dell'orologio del mondo.¹⁰⁴

Nel caso della bambina e più in generale per tutti i casi di disagio, dal più grave, come la psicosi, al meno grave, come il disagio non patologico, si assiste ad un restringimento del mondo da parte del paziente. Il progetto di mondo del presente è dominato da uno o più temi e l'esperienza possibile del mondo è molto limitata. Tutto il significato del mondo è ridotto a un solo a priori esistenziale nei casi più gravi e questo diventa l'unica matrice di senso del mondo. Il significato del mondo si

¹⁰³ Ivi, p. 94.

¹⁰⁴ Ivi, p. 95.

restringe e tutto ciò che nel mondo va oltre tale significato diventa fonte di profonda angoscia. Nel caso dello psicotico, egli si abbandona completamente ad una determinata immagine del mondo.

Secondo Binswanger, per comprendere l'uomo, sia nelle sue espressioni sane che in quelle malate, occorre riferirsi al concetto heideggeriano di "effettività" e di "gettatezza". L'a priori esistenziale dell'essere-gettato è ciò che esprime «il senso che l'individuo ha della propria finitezza»¹⁰⁵.

Il malato infatti, come abbiamo detto, rinuncia alle proprie possibilità di progetti del mondo per consegnarsi e abbandonarsi ad una determinata immagine del mondo.

In tutti questi casi la presenza non può far esistere liberamente il mondo, ma è sempre più consegnata a un particolare progetto dal quel viene afferrata e sopraffatta. Il termine tecnico che indica questo suo essere-consegnata è "essere-gettato" (*Geworfenheit*).¹⁰⁶

L'essere-gettato è la condizione nella quale si ritrova ogni essere umano. Per Binswanger questo è l'esistenziale più importante: è sul diverso rapporto con la propria gettatezza, infatti, che è possibile distinguere l'uomo sano da quello sofferente. Se, come abbiamo detto in precedenza, l'uomo è la sua esistenza, la sua possibilità e dunque la sua libertà, il confronto con la propria gettatezza si rivela di fondamentale importanza per il benessere dell'uomo. La libertà, secondo Binswanger, è accettare liberamente la propria presenza in quanto gettata.

La libertà consiste nell'accettare liberamente l'essere gettato della presenza in quanto tale.¹⁰⁷

La libertà vuol dire accettare liberamente di essere qui nel mondo, senza un fondamento, ossia senza essere il fondamento del proprio esserci, ovvero senza averlo potuto scegliere; e vuol dire inoltre liberarci dal considerarci degli enti, o dei fatti, determinati dal nostro passato, dai traumi, dall'inconscio, dal nostro contesto familiare etc. . Libertà significa accettare il nostro essere gettati, ma non per questo

¹⁰⁵ Ivi, p. 101.

¹⁰⁶ L. Binswanger, *Essere nel mondo*, p. 287.

¹⁰⁷ L. Binswanger, *Essere nel mondo*, p. 323.

abbandonare ogni progetto. Significa non arrendersi, non farsi assorbire dall'essere-gettati, comprendersi come dei soggetti che esistono, che quindi hanno la possibilità di progettarsi in funzione di una vita felice.

La libertà, allora, implica la capacità della presenza di contrapporsi al fatto bruto di vedere se stessa come un ente, all'inalterabilità e all'efficienza causale del suo passato, ecc., e, attraverso la comprensione (*Verstehen*), la capacità di proiettare se stessa nel futuro, mentre nello stesso tempo vuole una relazione responsabile con il proprio "essere gettata".¹⁰⁸

La sofferenza e la malattia si presentano invece quando l'uomo non comprende più se stesso come libero, bensì come totalmente assorbito dal suo essere-gettato. In tal caso l'essere-gettato ha il sopravvento su tutta la realtà. L'uomo non è responsabile di se stesso perché non risponde in maniera appropriata al proprio essere-gettato, ma si arrende ad esso.

La nevrosi e la psicosi devono quindi essere viste come un modo in cui la presenza esiste inautenticamente, un modo definito dallo spazio sproporzionato che occupa l'esistenziale dell'essere gettato.¹⁰⁹

Qui la presenza non si estende più nel futuro, non è in anticipo su se stessa, ma gira nello stesso ambito nel quale è gettata, in un ripetersi privo di senso, e cioè privo di futuro e "sterile".¹¹⁰

Quando l'uomo si abbandona al proprio essere-gettato tutti gli altri esistenziali vengono messi ombra e, in tal caso, allora, l'uomo funziona esattamente come la psicoanalisi teorizza che funzioni. L'uomo in tal caso diventa spiegabile, la sua vita diventa necessaria, il suo destino già scritto. «Ontologicamente allora la psicoanalisi, con le sue dottrine del determinismo psichico, l'efficienza causale del passato, l'influenza delle forze biologiche sull'ideazione, sulla valutazione ecc. , deve essere vista come la scienza della presenza nel modo dell'essere gettata»¹¹¹. Nel caso dell'abbandono all'essere-gettato, l'uomo diventa determinato da altro, anziché

¹⁰⁸ J. Needleman, *Introduzione critica*, in Binswanger, *Essere nel mondo*, p. 116.

¹⁰⁹ Ivi, p. 116.

¹¹⁰ L. Binswanger, *Essere nel mondo*, p. 267.

¹¹¹ J. Needleman, *Introduzione critica*, in Binswanger, *Essere nel mondo*, p. 117.

essere responsabile per la propria vita: diventa la vittima, colui che si convince di soffrire per le motivazioni più varie. Tuttavia l'abbandonarsi all'essere gettato è una scelta; dunque questo sentirsi determinato dell'uomo è un «illibertà autoscelta»¹¹².

¹¹² Ivi, p. 118.

2.3 Sartre e la psicanalisi esistenziale.

Needleman avvicina il pensiero di Binswanger a quello di Jean Paul Sartre. Secondo i due autori, l'a priori esistenziale di Binswanger è paragonabile all'idea di *progetto originario* presente nella filosofia de *L' Essere e il nulla* di Sartre. Needleman apre il confronto tra i due autori riferendosi al concetto di "libertà": per Binswanger la libertà umana non è mai assoluta in quanto l'uomo deve fare continuamente i conti con la propria effettività, col proprio essere gettato.

La presenza, sebbene esista essenzialmente per se stessa, non ha posto lei stessa il fondamento del suo essere! Anche in quanto "venuta in esistenza" essa è e rimane, in quanto gettata, determinata e cioè circondata, afferrata e permeata dall'ente nella sua totalità. Per questo anche nei suoi progetti di mondo la presenza non è libera.¹¹³

Ne consegue che anche i progetti-di-mondo vanno considerati come progetti gettati, e in nessun modo come "atti liberi" di un Io assoluto.¹¹⁴

Anche per Sartre la libertà non è quella di un soggetto assoluto e non può essere considerata una *libertas indifferentiae*. La libertà, come intesa da Sartre, è una libertà intenzionale, ossia una libertà secondo fini, e non è viceversa la capacità di agire indifferentemente in un modo o nell'altro. La libertà non è la capacità dell'uomo di scegliere di volta in volta che cosa vuole fare; essa si esprime piuttosto in un progetto; e l'uomo è libero di vivere secondo il progetto che ritiene più appropriato in vista di un fine. I fini, o progetti, sono ciò riguardo cui l'uomo può decidersi. Le singole azioni che l'uomo compie non sono altro che le espressioni di un progetto originale che le ricomprende.

L'uomo non può fare scelte diverse da quelle che fa, se non modificando il suo intero progetto: perciò quella tradizione che definisce la libertà come la possibilità di agire diversamente da come si agisce viene da Sartre rifiutata. Sartre a tal proposito racconta, ne *L'essere e il nulla*, dell'esperienza dell'escursione in montagna. Stanco,

¹¹³ L. Binswanger, *Essere nel mondo*, p. 216.

¹¹⁴ Ivi, p. 287.

dopo aver camminato molto, in un primo momento egli resiste ma poi non ce la fa più e decide di gettare lo zaino a terra e buttarsi a terra anche lui. La domanda che Sartre ritiene importante farsi rispetto a questo episodio non è tanto se egli avrebbe potuto fare diversamente, se avrebbe cioè potuto continuare a camminare cercando di non badare alla fatica; La domanda che Sartre ritiene importante porsi è un'altra:

Potevo io fare diversamente senza modificare sensibilmente la totalità organica dei progetti che io sono, oppure, il fatto di resistere alla mia fatica, invece di essere una pura modificazione locale e accidentale del mio comportamento, non può prodursi che in favore di una trasformazione radicale del mio essere-nel-mondo – trasformazione d'altronde possibile? In altre parole: avrei potuto fare diversamente, sia pure, ma a quale prezzo?¹¹⁵

Questo esempio può essere declinato in tutte le situazioni della nostra vita. Il costo per il fare diversamente da quello che si è fatto o si fa può comportare una riscrittura del nostro progetto di mondo: «non posso rifiutarmi di fermarmi se non mediante una conversione radicale del mio essere nel mondo, cioè mediante una brusca metamorfosi del mio progetto iniziale, cioè mediante un'altra scelta di me stesso e dei miei fini. Questa modifica è d'altra parte sempre possibile»¹¹⁶.

Il progetto di cui Sartre parla è molto simile al concetto di “a priori esistenziale” di Binswanger: «esso deve essere preso come inclusivo, onnicomprensivo, universale; non viene inteso allo stesso livello delle altre scelte, situazioni, scontri di cui esso è il fondamento. In breve, è una matrice nel senso generale»¹¹⁷. Gli atti particolari, secondo Sartre, non devono essere spiegati come conseguenze di uno stato psichico o come determinazioni dell'inconscio; devono essere piuttosto considerati come rivelatori di un determinato progetto dell'uomo. Il rapporto tra il progetto dell'uomo e la sua scelta concreta non è determinato. Il rapporto è piuttosto di tipo gestaltico. Si tratta di

¹¹⁵ J.P. Sartre, *L'Essere e il nulla*, trad. it. G. Del Bo, Il saggiatore, Milano 2014, p. 550; tit. orig. *L'être et le néant*, Gallimard, Paris 1943.

¹¹⁶ Ivi, p. 563.

¹¹⁷ J. Needleman, *Introduzione critica*, in Binswanger, *Essere nel mondo*, p. 131.

un legame di totalità a struttura parziale [per cui] la visione del progetto totale permette di “capire” la struttura singola considerata.¹¹⁸

Inoltre, come per Binswanger, anche per Sartre il progetto è ciò che dà un certo significato al mondo, in quanto «noi scegliamo il mondo, non nella sua struttura, ma nel suo significato – scegliendoci»¹¹⁹.

Il mondo con il quale sono sempre in relazione è un mondo di significati che si comprende alla luce del mio progetto, che è «ultimo e iniziale perché è tutte e due le cose contemporaneamente»¹²⁰.

È proprio così che io mi colgo in questo momento in cui scrivo; io non sono la semplice coscienza percettiva della mia mano che traccia dei segni sulla carta, io sono molto più in là di questa mano fino alla fine del libro e al significato di questo libro e dell'attività filosofica in generale nella mia vita: ed è nel quadro di questo progetto, cioè nell'ambito di ciò che io sono, che si inseriscono certi progetti verso possibilità più ristrette come l'espone una tale idea in un tale modo piuttosto che in un altro o il cessare di scrivere per un momento o lo sfogliare un'opera in cui io cerco una certa informazione ecc..¹²¹

Il mondo in cui siamo è un complesso di significatività, in cui le cose che possono esaudire il nostro progetto si presentano come una *Gestalt* le cui figure emergono dallo sfondo. Tutto ciò che non ci interessa, che non contribuisce al nostro progetto rimane sullo sfondo, mentre le figure che per noi hanno il valore di assecondare il nostro progetto emergono dallo sfondo indifferenziato. Vedremo che questa idea presa a prestito dalla psicologia delle *Gestalt* sarà fondamentale all'interno della teoria della Terapia della *Gestalt*, di Friederich Perls.

Il mondo, dice Sartre, ci rimanda la stessa immagine che abbiamo di noi stessi e del nostro progetto, «il mondo ci rimanda esattamente, mediante la sua stessa articolazione, l'immagine di ciò che siamo»¹²². La mia relazione con il mondo, quello che scelgo di utilizzare, le persone che decido di frequentare, non sono altro che una

¹¹⁸ J.P. Sartre, *L'Essere e il nulla*, p. 593.

¹¹⁹ Ivi, p. 585.

¹²⁰ Ivi, p. 584.

¹²¹ Ibidem.

¹²² Ivi, p. 585.

«proiezione verso un possibile»¹²³ e il mio mondo è «l'immagine trascendente di ciò che sono»¹²⁴.

Il valore delle cose, il loro ruolo strumentale, la loro vicinanza e la loro lontananza reali che sono senza rapporto con la loro vicinanza e la loro lontananza spaziali non fanno altro che abbozzare la mia immagine, cioè la mia scelta. Il mio abito uniforme o vestito, camicia floscia o inamidata trascurato o accurato, ricercato o volgare, i miei mobili, la via ove abito, la città dove risiedo, i libri di cui mi cirondo, i divertimenti che mi concedo, tutto ciò che è mio, cioè il mondo di cui ho sempre coscienza almeno a titolo di significato implicato dall'oggetto che guardo o che adopero tutto mi fa conoscere la mia scelta, cioè il mio essere.¹²⁵

Vogliamo approfondire ulteriormente il rapporto che intercorre tra progetto e scelta concreta in Sartre, riferendoci ai concetti della psicologia della *Gestalt*, che Sartre approfondì quando era ancora studente di filosofia all' *École Normale Supérieure* di Parigi, dove si laureò nel 1929. In quegli anni Sartre si interessa sia di psicologia della *Gestalt* sia dei fondamenti della psicoanalisi freudiana. Possiamo presumere che proprio in quegli anni la riflessione di Sartre vada nella direzione di una critica all'impianto deterministico freudiano in favore di un'integrazione dei principi della *Gestalt* nella psicoanalisi. La concezione gestaltica sartriana di progetto, contenuta ne *L'Essere e il nulla*, appare come un superamento della psicoanalisi freudiana ed è il fulcro, poi, per la "psicoanalisi esistenziale" che lo stesso Sartre teorizza, senza mai praticare. Il superamento, ne siamo convinti, è teorizzato non senza grande debito verso i lavori degli psicologi della *Gestalt*.

Partiamo dunque dalla critica che Sartre compie nei confronti della psicoanalisi. La psicoanalisi freudiana ha quantomeno, rispetto alla psicologia organicista, abbandona il "determinismo psichico orizzontale", in favore di un "determinismo psichico verticale".

L'atto gli sembra simbolico [a Freud], cioè gli sembra che traduca un desiderio più profondo, che non si può interpretare se non partendo da una determinazione

¹²³ Ibidem.

¹²⁴ Ibidem.

¹²⁵ Ibidem.

iniziale della libido del soggetto. Solamente Freud mira così a costituire un determinismo verticale.¹²⁶

Tuttavia, quanto vi è di più profondo nella psiche degli uomini e che orienterebbe i comportamenti sarebbe – nell'ipotesi freudiana – ciò che della psiche è stato modificato dalle prime esperienze di vita: quelle avvenute allo stadio *infans*. Dunque, anche il determinismo verticale si rivela essere una variante del determinismo orizzontale: quello che va dal passato (più profondo) al presente. Il passato ha un'importanza fondamentale in quanto determina il soggetto nel suo presente. Sartre è critico nei confronti di Freud in quanto questo avrebbe dato troppa importanza al passato, mentre la dimensione del futuro non è presa in considerazione dalla psicoanalisi.

La realtà umana perde una delle sue ek-stasi e deve essere interpretata unicamente come una regressione verso il passato partendo dal presente.¹²⁷

Peraltro, Freud, postulando che il passato profondo rimosso sia fuori portata rispetto al soggetto e che sia per l'appunto inconscio, afferma che solo un altro uomo, un esperto di inconscio, può coglierlo, ovvero l'analista. È come se la vita dell'uomo, che è profondamente radicata in qualcosa di cui egli non ha conoscenza diretta, sia ulteriormente degradata da un'immagine di un uomo che non ha nemmeno la capacità di comprendersi; ma che deve affidarsi ad un tecnico esperto in materia di inconscio. Questo tecnico ha il compito di interpretare i dati e spiegare al proprio paziente quali sono i conflitti di cui inconsciamente soffre. L'analista rappresenta il ruolo del tecnico, che sa molto di più di quanto il paziente possa conoscere su se stesso.

Riguardo al determinismo verticale, che in realtà è pur sempre un determinismo orizzontale, Sartre afferma che non è possibile instaurare un rapporto di deducibilità tra il progetto dell'uomo e la sua scelta concreta. Il rapporto che c'è tra un progetto e le scelte concrete di un uomo è paragonabile al rapporto tra una *Gestalt* e le sue

¹²⁶ Ivi, p. 579.

¹²⁷ Ibidem.

parti: per cui, le parti sono comprensibili a partire dall'insieme (*Gestalt*) ma una sola parte non è sufficiente a dirci qualcosa sulla *Gestalt*.

Proviamo a fare un esempio: se proviamo a disegnare l'immagine di un volto stilizzato, ci rendiamo subito conto che quei cerchietti identici che compaiono dentro la forma del viso sono degli occhi. Se invece provassimo a disegnare soltanto due cerchietti, o se, in alternativa, riuscissimo, col nostro sguardo a focalizzarci soltanto su quei due cerchietti, difficilmente ci renderemmo conto che quei due cerchietti sono due occhi all'interno di un volto: potrebbero rappresentare anche le ruote stilizzate di un'auto, due gocce di pioggia, due capezzoli, e così via. I due cerchietti hanno il loro significato soltanto se considerati come parte del viso e dunque, possiamo vedere quei due cerchietti come occhi soltanto se prima abbiamo colto la forma generale di viso, che è come la cornice nella quale i due cerchi acquisiscono il loro significato di occhi.

Se ci riferiamo ai concetti della *Gestaltpsychologie*, nella visione di una figura, possiamo affermare che è possibile cambiare una delle sue parti senza che tuttavia venga modificata l'intera figura. Perciò su quel volto che abbiamo preso come esempio possiamo tracciare qualche riga, aggiungere delle forme, possiamo addirittura mettere la bocca al posto di un occhio, continuando tuttavia a percepire un viso, per quanto strano. Lo stesso principio è valido per il rapporto che c'è tra progetto e scelta concreta: l'uomo può fare scelte non in linea con il proprio progetto, senza tuttavia modificare il progetto originario. Questo argomento mette in discussione il presunto rapporto di necessità tra il progetto e la scelta. Ogni atto ha il proprio senso all'interno del progetto globale in cui rientra, ma l'atto non può essere dedotto come necessario: un altro atto avrebbe potuto sostituirlo.

La *Gestaltpsychologie* ci ha mostrato che la pregnanza delle forme totali non esclude la variabilità di certe strutture secondarie. Ci sono certe linee che io posso aggiungere o togliere ad una figura data senza alterarne il carattere specifico. Ce ne sono delle altre, al contrario, l'aggiunta delle quali comporta la scomparsa immediata della figura e l'apparizione di un'altra figura. Si tratta del medesimo

rapporto che c'è fra i possibili secondari col possibile fondamentale o totalità formale dei miei possibili.¹²⁸

Quello che Sartre vuole affermare è che risulta erronea la pretesa dell'osservatore di considerare un atto di un certo uomo come una scelta che mette in discussione l'intero progetto di vita. Può infatti accadere che vi sia un'incongruenza tra un'azione determinata e un progetto globale, senza che l'azione comprometta il sistema globale in sé. Occorre pensare l'azione concreta e il progetto globale su due piani differenti. Il progetto avviene sul piano della coscienza preriflessiva mentre gli atti, anche quelli che contraddicono il progetto, appartengono alla coscienza riflessiva. Nella coscienza riflessiva possiamo commettere degli errori, mentre la «coscienza irriflessa, essendo proiezione spontanea di sé verso le sue possibilità, non può mai sbagliarsi su se stessa»¹²⁹.

Questo rapporto gestaltico tra progetto originale e azione concreta ha dei risvolti fondamentali nella pratica della relazione d'aiuto, nel nostro caso il *counselling*, e in quella pratica psicoterapeutica che Sartre ha definito "psicanalisi esistenziale". Il *focus*, nella psicanalisi sartriana, è orientato verso l'insieme piuttosto che verso le parti; e un solo aspetto del cliente che abbiamo di fronte, come il suo comportamento, non è in grado di spiegare il suo intero progetto. Spingendoci oltre nelle considerazioni sul tema del comportamento, potremmo dire che cambiare un comportamento disfunzionale tramite tecniche psicologiche non necessariamente porta ad un cambiamento della *Gestalt* o progetto. Il cosiddetto "problema" del malato non è più un certo comportamento: quello che viene tematizzato è piuttosto il progetto originario in quanto problematico. Il comportamento disfunzionale è da considerarsi entro un progetto più grande che lo contiene.

A tal proposito riteniamo illuminante l'esempio che lo stesso Sartre riporta: quello del complesso di inferiorità. Potrebbe accadere che una persona decida di coltivare un progetto di inferiorità. In questo progetto di inferiorità una persona potrebbe

¹²⁸ Ivi, p. 593.

¹²⁹ Ivi, p. 594

dimostrarsi timida e timorosa nel confrontarsi con gli altri; potrebbe addirittura balbettare e potrebbe decidersi a fare qualcosa per correggere la propria balbuzie. Questa scelta di correggere ciò che crea disagio è sì una scelta riflessiva, data dalla volontà, ma è anche un misconoscimento rispetto al progetto originario di inferiorità. È possibile che la persona guarisca dalla balbuzie senza per questo che il progetto di inferiorità venga trasformato.

Io posso per ragioni sociali e per misconoscimento della mia propria scelta di inferiorità, decidere di correggermi dal mio balbettare. Io posso pure arrivarci, senza che pertanto abbia cessato di sentirmi e di volermi inferiore.¹³⁰

Tramite l'aiuto di uno psicologo è possibile liberarsi della balbuzie. Rispetto al progetto originario però questo è un errore, e non porterà alla modificazione della *Gestalt*. Guarire dalla balbuzie è metaforicamente deviare strada rispetto a quella sulla quale si sta camminando, non rendendosi conto però che la nuova strada va nella stessa direzione della precedente, ovvero verso lo stesso fine che abbiamo progettato. Esiste un detto molto significativo: «Quello che fai uscire dalla porta, rientrerà sicuramente dalla finestra». Allo stesso modo si potrà affermare che il malato è guarito, che la sua balbuzie è sparita, ma è un giudizio affrettato: anche se un sintomo è stato corretto, subentrerà qualcos'altro come espressione del progetto originario.

Ma questi risultati non faranno che spostare l'infermità di cui io soffro: un'altra nascerà al suo posto, che a suo modo esprimerà il fine totale che io perseguo.¹³¹

L'atto di volontà che insiste su un singolo aspetto del comportamento è un errore: è uno sforzo di volontà di volersi diversi da come siamo, senza aver probabilmente capito, a livello prerafflessivo come siamo. Si tratta di quella che Sartre chiama "riforma volontaria di sé"¹³², che è destinata al fallimento.

Crediamo che questo tema sia molto importante, nell'ambito del *counselling* questo tema. La teoria del cambiamento, proposta da Paul Watzlawick, per esempio,

¹³⁰ Ivi, p. 595.

¹³¹ Ibidem.

¹³² Ibidem.

afferma che esistono due tipi di cambiamento: quello di tipo 1 e quello di tipo 2. Il cambiamento di tipo 1 è un cambiamento esteriore, che possiamo notare a livello comportamentale. Nel caso riportato da Sartre si tratta della guarigione dalla balbuzie. Il cambiamento di tipo 2 invece è un cambiamento che avviene ad un livello superiore in cui il comportamento probabilmente cambia, ma perché sono cambiate le regole alle quali il cambiamento fa riferimento. Si tratta di un cambiamento più radicale, che possiamo definire come una trasformazione del progetto iniziale, trasformazione di *Gestalt* o trasformazione sistemica. Il cambiamento di tipo 1 non funziona a livello strutturale, in quanto il sistema organismico umano è orientato sempre verso l'omeostasi, ossia verso il proprio equilibrio. Dunque, se anche la balbuzie dovesse scomparire, insorgerebbe qualcosa di nuovo al fine di mantenere il sistema in equilibrio.

Il signore che balbetta, nell'esempio di Sartre, esprime il progetto di inferiorità in una maniera abbastanza chiara: potremmo ipotizzare che una persona che balbetta sia una persona insicura, che si reputa inferiore, che ha dei complessi di inferiorità. Questo caso non dimostra però che il progetto originale sia facile da comprendere. Un altro caso proposto da Sartre è quello di colui che, a fronte di un progetto di inferiorità, fa di tutto per lottare contro tale progetto, ma solo a livello di scelta riflessiva. L'esempio è quello dell'artista che si sceglie preriflessivamente come inferiore e che invece si vuole riflessivamente superiore.

Scegliere di essere un artista inferiore, vuol dire necessariamente voler essere un grande artista.¹³³

Questa scelta (progetto) dell'inferiorità e volontà della superiorità producono uno scarto tra il fine voluto e il fine ottenuto. La volontà di superiorità dell'artista non colma il senso di inferiorità che lui ha scelto come progetto, nonostante egli investa un'energia disperata nel voler essere un bravo artista: lui «è come Penelope e distrugge la notte quello che fa di giorno»¹³⁴.

¹³³ Ivi, p. 596.

¹³⁴ Ibidem.

Perciò, anche se questo artista viene considerato superiore dagli altri, che possono apprezzarne gli sforzi da lui compiuti, non per questo egli smetterà di perseguire il suo destino di inferiorità. Per questo stesso progetto verso il quale è indirizzato, ogni opera e ogni sforzo esagerato non saranno mai abbastanza: egli non si sentirà mai al livello degli altri. Dentro la sua insoddisfazione perenne egli diventa il carnefice di se stesso.

Così colui che soffre di “minderwertigkeit” ha scelto d'essere il carnefice di se stesso.¹³⁵

È possibile lottare, compiere degli sforzi volontari per riformare se stessi senza cambiare la *Gestalt* originaria: sarà come cambiare tutto per non cambiare nulla. Nella vita accade che si fugga continuamente dal progetto iniziale e si creda di averlo abbandonato. A volte anche la fuga è un modo per incontrarlo. Ci permettiamo di presentare il seguente racconto, riportato da Victor Frankl¹³⁶ ne *Uno psicologo nel Lager*.

Chi non ricorderebbe a questo punto la storia della morte a Teheran? Un ricco e potente persiano passeggiava nel giardino del suo palazzo, in compagnia del suo servo. D'un tratto il servo prese a lamentarsi: aveva visto la morte che lo minacciava. Supplicò dunque il padrone, perché gli desse il cavallo più veloce, onde potersi mettere in cammino al più presto, fuggendo a Teheran, dove pensava di arrivare la sera di quello stesso giorno. Il padrone gli diede il cavallo, e il servo partì a gran galoppo. Poi, mentre tornava a casa, il padrone stesso incontrò la morte e l'apostrofo con queste parole: «Perché hai spaventato il mio servo? Perché l'hai minacciato?» e la morte rispose: «Non l'ho minacciato affatto: mi sono stupita di trovarlo qui, perché questa sera devo incontrarlo a Teheran»¹³⁷.

Ritornando a Sartre, possiamo dire che è possibile curare una parte dell'uomo senza aver modificato il suo progetto.

Le cure parziali non fanno che spostare le manifestazioni. Così la guarigione dalla timidezza o dal balbettio è consentita e scelta in un progetto che si rivolge alla

¹³⁵ Ivi, p. 598.

¹³⁷ V. Frankl, *Uno psicologo nel lager*, tr. it. N. Schmitz Sipos, Edizioni Ares, Milano 2013, p. 100; tit. orig. *Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*, Verlag für Jugend und Volk, Wien 1946.

realizzazione di altri turbamenti, per esempio, per essere più precisi, alla realizzazione di una sicurezza inutile e contemporaneamente squilibrata. [...] è dunque solo nell'ambito del mio progetto fondamentale che la volontà può avere dell'efficacia; io non posso “liberarmi” dal mio “complesso di inferiorità”, se non mediante una modifica radicale del mio progetto.¹³⁸

Il cambiamento che Sartre ritiene possa davvero portare una persona a stare bene è un cambiamento a livello gestaltico piuttosto che un cambiamento a livello di scelta riflessiva. Di per sé, un cambiamento o guarigione solo superficiale non è difficile da accettare. Anzi, molti si applicano ad un cambiamento di comportamento, ma oppongono tuttavia delle resistenze ad un mutamento a livello strutturale.

Da un lato noi ci applichiamo ad una realizzazione, che dall'altro rifiutiamo: così l'ammalato si decide volontariamente a farsi visitare dallo psicanalista per essere guarito da certi turbamenti che ormai non può più dissimulare; e per il solo fatto che si abbandona all'opera del medico, corre il rischio di guarire. D'altra parte, se corre questo rischio, è per persuadersi da solo che ha fatto tutto inutilmente per guarire e, dunque, che è inguaribile.¹³⁹

Può accadere che lo stesso paziente si impegni inizialmente per guarire, ma che preferisca che la cura non abbia alcuna efficacia – sicuramente non può guarire se non ci crede - e che si convinca ancora più profondamente di essere una persona inguaribile. Questi pazienti, lasciano che vi sia una guarigione o cambiamento parziale purché alla fine il loro progetto vittimistico di malato inguaribile venga mantenuto. È facile cambiare qualcosa a livello superficiale, la trasformazione del progetto è invece qualcosa di faticoso e angosciante: l'uomo si identifica con il suo progetto e alla possibilità di trasformazione si oppone una resistenza che non è altro che la paura di diventare altro da sé.

Tuttavia, quando si verifica un cambiamento a livello di progetto avvengono delle vere e proprie conversioni.

Questi momenti straordinari e meravigliosi, in cui il progetto anteriore svanisce nel passato alla luce di un progetto nuovo che nasce dalle sue rovine e che si abbozza solamente, in cui l'umiliazione, l'angoscia, la gioia, la speranza si uniscono

¹³⁸ J.P. Sartre, *L'Essere e il nulla*, p. 599.

¹³⁹ *Ibidem*.

strettamente, in cui noi rinunciamo per prendere e prendiamo per rinunciare, è sembrato spesso che dessero l'immagine più chiara e più commovente della nostra libertà.¹⁴⁰

Occorre che ci domandiamo come sia possibile che un uomo scelga un progetto di inferiorità o il progetto di non essere amato, piuttosto che un progetto più sano di gioia e di amore. Occorre riferirci a ciò che Sartre dice rispetto all'ego e al ruolo che noi tutti ci ritroviamo ad interpretare in questa vita. Secondo Sartre la propria identità è dipendente dall'intersoggettività, per cui è lo sguardo degli altri che ci reifica che ci rimanda un'identità con la quale possiamo o meno identificarci, ma con la quale dobbiamo in ogni caso fare i conti.

La scelta dei fini totali, quantunque totalmente libera, non è né necessariamente né frequentemente fatta gioiosamente. Non bisogna confondere la necessità in cui siamo di sceglierci con la volontà di potenza. La scelta può essere compiuta nella rassegnazione o nel disagio, può essere una fuga, può realizzarsi in mala fede.¹⁴¹

Non è possibile non scegliersi. La libertà di Sartre è assurda perché non può esserlo fino in fondo, ossia non può scegliere liberamente se avere fini o non averne: ne ha necessariamente, l'uomo è sempre intenzione verso qualcosa.

Possiamo sceglierci come fuggitivo, inafferrabile, esitante ecc.: possiamo anche scegliere di non sceglierci: in questi diversi casi, dei fini sono posti al di là di una situazione di fatto e la responsabilità di questi fini incombe su di noi: qualunque sia il nostro essere, è scelta; e dipende da noi di sceglierci come "grande" o "nobile" o "basso" e "umiliato". Ma se, precisamente, noi abbiamo scelto l'umiliazione come la stoffa stessa del nostro essere, noi ci realizzeremo come umiliato, irritato, inferiore ecc..¹⁴²

Tuttavia, non dobbiamo pensare che il progetto di umiliazione non abbia delle sue intenzioni specifiche, non ci scegliamo umiliati e bassi per il solo fine di soffrire. Scegliere l'umiliazione come cifra della propria vita può avere come "strategia" quella di dimetterci dalla nostra libertà angosciante, di farci vivere come se fossimo una cosa, non più un Esserci ma un ente tra gli enti, fissato.

¹⁴⁰ Ivi, p. 600.

¹⁴¹ Ivi, p. 595.

¹⁴² Ibidem.

L'umiliazione scelta può essere, per esempio, assimilata, come il masochismo, ad uno strumento destinato a liberarci dall'esistenza per-sé, può essere un progetto di dimetterci dalla nostra libertà angosciante a profitto degli altri. [...] Così l'inferiorità sentita e vissuta è lo strumento scelto per farci simili ad una cosa, cioè per farci esistere come puro al di fuori nel mondo.

Questo progetto di inferiorità non si produce senza sofferenza, ma potremmo dire che è un male minore rispetto al dover affrontare l'angoscia della libertà.

È compito dello psicanalista esistenziale accostarsi all'uomo e comprenderne il progetto originario per farlo emergere dal livello preriflessivo e portarlo alla consapevolezza del proprio paziente. Quando un cliente afferma che si ritrova sempre nelle stesse situazioni, che le sue esperienze si concludono sempre nello stesso modo, aiutarlo a divenire consapevole che quello che fa e i risultati che ottiene sono i frutti del suo progetto originario può aiutarlo ad osservare come la sua vita sia sempre stata caratterizzata da un *leit motiv* di fondo. Egli comprende la sua struttura e il modo che ha di stare al mondo e ha la possibilità di cambiare il suo progetto.

Cambiare progetto non significa diventare persone diverse, diventare irriconoscibili, perdere la propria identità. Proviamo a riprendere l'esempio dell'artista che coltiva un progetto di inferiorità e che si spende con energia esagerata per le sue opere senza mai essere però soddisfatto di se stesso. Un mutamento di progetto, non più di inferiorità ma per esempio un progetto di cambiare progetto per dedicarsi ad un progetto di bellezza, non necessariamente farà sì che quell'artista abbandoni il suo *atelier* per cambiare lavoro o dedicarsi ad altro. È molto probabile anzi che egli continui a fare l'artista. Tuttavia, ciò che cambia è l'intenzione. Il suo pensiero, la sua volontà, i suoi desideri e sogni sono intenzionati verso un fine di bellezza. Non sono più orientati verso un ideale irraggiungibile, in qualche modo voluto come tale, al fine di confermare continuamente la propria inferiorità. L'artista non deve più lottare e compiere sforzi esagerati contro il senso di inferiorità che sente intimo a sé. L'artista continuerà a fare esattamente le stesse cose che faceva prima, solo che si sentirà soddisfatto di sé stesso.

Per quanto possa sembrare assurdo che l'uomo si scelga anche in progetti che portano sofferenza e fallimento questo fenomeno è stato ampiamente studiato dalla

psicologia sistemico-relazionale. Quando una persona soffre e si definisce vittima della propria vita occorre non pensare che questa persona sia soltanto sfortunata, ma che in qualche modo il suo progetto sia quello di essere vittima, che il suo progetto si manifesti come una forma di passività nei confronti di quello che le accade. Occorre pensare che quella persona abbia scelto il ruolo della vittima, della persona “debole”. Questa considerazione, che può sembrare cinica, anziché essere un'accusa di colpevolezza nei confronti di una persona che già soffre, è invece una considerazione antropologica forte e positiva. Questa considerazione non annichilisce l'uomo, ma vuole invece mostrare che egli, essendo responsabile per il ruolo che decide di interpretare nella propria vita, ha la possibilità di trasformare tale ruolo, di disidentificarsi dal progetto vittimistico piuttosto che dal progetto di inferiorità. Non possiamo nemmeno escludere che il ruolo di vittima che una persona ha scelto non abbia una funzione positiva all'interno di una *Gestalt* più grande rispetto a quella del singolo, per esempio la *Gestalt* della coppia o della famiglia. Il progetto che scegliamo ha il proprio significato in un contesto più ampio, che non riguarda l'uomo singolo, ma l'uomo in relazione con altri uomini. Il progetto di vittima potrebbe avere lo scopo di identificarsi con una persona alla quale dedicare attenzioni, per la quale occorre avere molto riguardo, di una persona meritevole di essere amata; il progetto vittimistico potrebbe avere come strategia quella di irretire gli altri.

Perciò, quando Sartre dice che il progetto è originario e scelto, noi crediamo che quel progetto, seppur doloroso, venga scelto come strategia positiva nell'ambito di un progetto più ampio, che gli dà significato nel contesto sociale.

Queste dinamiche sociali sono state approfonditamente studiate dalla scuola di Psicoterapia di Palo Alto, da Gregory Bateson e dal già citato Paul Watzlawick.

Ci permettiamo di fare un accenno alla “teoria dei sistemi”. Una delle caratteristiche del “sistema” è che questo tende per sua natura al mantenimento del proprio equilibrio. Per quanto le parti del sistema si modifichino continuamente, sia in termini di quantità, qualità e disposizione, il sistema possiede una sua legge per la quale ogni squilibrio trova la sua compensazione. Per esempio, il riscaldamento centralizzato delle nostre case è un sistema il cui equilibrio viene mantenuto da un

termostato. Il termostato, rilevando un abbassamento della temperatura del sistema, manda un segnale alla caldaia per produrre acqua calda da indirizzare ai termosifoni in modo da riportare la temperatura alla situazione di equilibrio. Allo stesso modo, se la temperatura è troppo alta il termostato riporta la situazione all'equilibrio inducendo l'interruzione della produzione di acqua calda. Quando la caratteristica dell'equilibrio, o omeostasi, invece che essere riferita alle cose, viene utilizzata per studiare i sistemi viventi e i sistemi sociali, si arriva a scoperte molto interessanti. Per Ivan Boszormenyi Nagy, uno dei pionieri della psicologia sistemico-relazionale, i comportamenti disfunzionali di un individuo devono essere considerati entro il loro contesto familiare. La legge principale che governa il sistema familiare è la legge della lealtà: secondo tale legge i componenti della famiglia devono essere leali nei confronti del sistema, pena la dissoluzione del sistema stesso. I componenti devono essere uniti, rispettare il sistema, non abbandonarlo; devono in poche parole essere leali al sistema e alle sue leggi. La sofferenza del singolo, pur essendo una negazione della sua esistenza, ha un senso positivo nell'ambito del mantenimento della lealtà familiare e della coesione del sistema. Proviamo a portare un esempio: in una famiglia i cui genitori minaccino la separazione, il figlio che comincia ad abusare di sostanze stupefacenti, per quanto questa situazione porti ad una grande sofferenza e rischi di rovinargli la vita, sta cercando, pur sacrificando se stesso, di mantenere i membri della famiglia leali al sistema: un figlio con problemi di abuso di sostanze richiede molta attenzione da parte dei genitori, potrebbe addirittura far loro dimenticare i loro problemi di coppia per concentrarli su un obiettivo comune: la guarigione del figlio. Poiché nel sistema familiare c'è uno squilibrio che minaccia la dissoluzione del sistema stesso, allora un singolo tenta di ristabilire l'equilibrio, anche a costo della rinuncia alla propria esistenza.

Non intendiamo andare oltre con l'*excursus* sui sistemi familiari. Vi abbiamo accennato, solo per mostrare come sia importante vedere il progetto esistenziale deietto, non come la scelta di una vita triste in sé – quasi che l'uomo potesse avere come proprio fine l'infelicità -, ma per mostrare che la malattia, il vittimismo, il

progetto di inferiorità, potrebbero essere visti in termini più ampi, come scelte orientate ad una più ampia finalità positiva.

3 CAPITOLO TERZO

DUE FIGURE DEL COUNSELLING: FRITZ PERLS E CARL ROGERS.

Abbiamo visto nei capitoli precedenti l'importanza che riveste l'approccio fenomenologico nel *counselling*, e come il *counsellor*, per poter lavorare sul disagio del proprio cliente, debba prendere in considerazione una adeguata antropologia. In questo capitolo parleremo di due figure che sono punto di riferimento per la professione del *counsellor* e che hanno come riferimento teorico l'esistenzialismo e la fenomenologia.

3.1 Fritz Perls e la terapia della *Gestalt*

Quando nel 1943 Sartre pubblica *l'Essere e il nulla*, scrive che la psicanalisi esistenziale deve ancora trovare il suo Freud: ciò significa che Sartre ritiene di aver costruito un impianto teorico che supera la psicoanalisi, ma che c'è bisogno di qualcuno che applichi il suo impianto teorico nella pratica. Ci piacerebbe dire che Friedrich Perls fu il Freud che la psicanalisi di Sartre aspettava, ma non possiamo dirlo nonostante la grande vicinanza tra i due autori. Purtroppo, Perls si caratterizza per essere un antintellettuale: nei suoi scritti non ci sono riferimenti espliciti a filosofi come Heidegger, Binswanger o Sartre; e, in ogni caso, le sue trattazioni sono difficili da inserire in un quadro teorico ben definito. L'unico riferimento che troviamo nei riguardi di alcuni autori di cui abbiamo già discusso è questo:

La Terapia della Gestalt è, attualmente, una delle tre terapie esistenziali di cui sono a conoscenza: la Logoterapia di V. Frankl, la Daseinanalyse di L. Binswanger e la Terapia della Gestalt.¹⁴³

Quello che sappiamo è che Perls fu uno psicoterapeuta inizialmente fedele alla psicoanalisi e che nel corso della sua vita integrò alcuni concetti della psicoanalisi

¹⁴³ Frederick Perls, *Qui ed Ora. Psicoterapia autobiografica*, tr. it. L. Sabri, Sovera, Roma 1991, p. 67; tit. orig. *In and out the Garbage Pail*, Real People Press, New York 1969

con idee provenienti dalla psicologia della *Gestalt*, dall'esistenzialismo e dalla fenomenologia. Quando, nel 1951 uscì *Teoria e pratica della Terapia della Gestalt*, scritto insieme a sua moglie Laura, a Ralph Hefferline e a Paul Goodman (uno dei più grandi scrittori americani dell'epoca), gli autori si trovarono in difficoltà nel dare un nome alla pratica terapeutica di cui il libro trattava. Erano indecisi se chiamarla "terapia della consapevolezza", "terapia esistenziale", "terapia della concentrazione" o "terapia della *Gestalt*". Alla fine, optarono per "terapia della *Gestalt*" perché il termine "esistenziale", soprattutto secondo Perls poteva essere recepito come sinonimo di pessimista o nichilista; pregiudizio questo nato da una cattiva interpretazione dei testi di Sartre. Il nome della terapia di cui parliamo fa esplicito riferimento alla psicologia che dagli anni Venti in poi si occupò di studiare il fenomeno della percezione umana. Nel primo testo di Perls, *L'Io la fame e l'aggressività*, troviamo la dedica a Max Wertheimer, uno dei capiscuola della psicologia della *Gestalt*. Perls, tuttavia, forse anche per esagerare il suo rifiuto verso l'intellettualismo, ammise che non aveva mai letto intere opere degli psicologi della *Gestalt*, ma soltanto qualche articolo.

Ho avuto dei rapporti tutti particolari con gli psicologi della *Gestalt*. Ho ammirato gran parte del loro lavoro, specialmente i primi lavori di Kurt Lewin. Quando diventarono positivisti logici non li seguii più. Non ho letto nessuno dei loro manuali, ma solo alcuni articoli di Lewin, di Wertheimer e di Kohler. Per me l'idea più importante era di una situazione non finita, della *Gestalt* incompleta. I Gestaltisti accademici naturalmente non mi accettarono mai. Non ero certo un gestaltista puro.¹⁴⁴

Questi articoli gli bastarono per farsi un'idea dei concetti principali che applicò poi per praticare la propria terapia verso i suoi pazienti. Della psicologia della *Gestalt* a Perls interessava il principio di figura-sfondo, la legge di pregnanza e la tendenza della percezione umana a chiudere le figure incomplete in *Gestalten* o forme. Questi principi non avevano in origine alcun riferimento alle eventuali applicazioni in campo psicoterapeutico. Gli psicologi della forma erano interessati a dimostrare che la

¹⁴⁴ Ivi, p. 69.

percezione umana è un processo produttivo, piuttosto che una facoltà passiva che subisca gli oggetti percepiti. Questo non significa dire che la percezione umana crea la realtà, ma piuttosto che la percezione umana organizza la realtà entro forme o *Gestalten*. *Gestalt*, infatti, deriva dal verbo tedesco *gestalten*, ovvero “mettere in forma” o “dare una struttura significativa”.

La terapia della Gestalt si origina in Germania e viene sviluppata successivamente negli Stati Uniti. Nella terapia della *Gestalt* abbiamo un’integrazione della psicoanalisi con la fenomenologia, l’esistenzialismo e l’omonima psicologia. Tuttavia, riferendoci allo stesso principio gestaltico secondo il quale il tutto è diverso dalla somma delle singole parti possiamo anche dire che la terapia della *gestalt* è diversa dalla somma di queste teorie.

In nessun modo, tuttavia, siamo portati a considerare la Terapia della Gestalt come una giustapposizione di approcci e semplicemente un approccio eclettico. Così come non pensiamo alla musica di Bach come al risultato dei precedenti stili italiano, tedesco e francese (cosa che in certo senso è), ma siamo al contrario colpiti dall’unicità della sintesi piuttosto che dal riconoscimento delle sue componenti; così la nuova costruzione della Terapia della Gestalt ci colpisce più dei mattoni di cui è composta.¹⁴⁵

Nel fenomeno della percezione, gli psicologi della *Gestalt* hanno dimostrato che una delle leggi è quella della figura-sfondo. La caratteristica di ciò che percepiamo è che si presenta come una figura ben definita che coglie la nostra attenzione, ben delimitata da uno sfondo, sul quale invece la nostra attenzione è pressoché nulla. Questa legge figura-sfondo è un processo fluido e dinamico; perciò, quel che è figura può passare sullo sfondo e viceversa ciò che era sullo sfondo può emergere come nuova figura alla quale prestiamo attenzione. Abbiamo detto che la figura è ciò a cui noi prestiamo maggiore attenzione: Edgar Rubin, che teorizzò la legge figura-sfondo, aveva preso già in considerazione la dimensione affettiva della percezione, in quanto, ciò verso cui noi indirizziamo il nostro *focus* e che quindi emerge come figura, è rivelatorio di ciò che siamo e di quello a cui siamo interessati. Già abbiamo visto in

¹⁴⁵ C. Naranjo, *Teoria della tecnica Gestalt*, tr. it. M. Giuseppini, Melusina,

Sartre come il mondo emerga per la sua significatività e riveli con ciò l'immagine di noi stessi. Ci permettiamo di proporre un esempio per chiarire meglio l'idea di "foucs affettivo". All'interno di una stanza, è probabile che persone diverse si concentrino su oggetti differenti. Mentre una persona nota un libro di filosofia tra i tanti presenti in libreria, e magari non si accorge di tutte le altre cose presenti nella stanza, un'altra persona può accorgersi della bellezza del tappeto, senza che si accorga della libreria che ha davanti agli occhi. Per entrambi emerge qualcosa che li coinvolge personalmente, mentre altre cose, seppur palesi, non vengono considerate: rimangono sullo sfondo. Oppure, prendiamo questo altro caso, personalmente sperimentato: nel corso della propria vita un uomo si appassiona alla bicicletta. Dopo poco tempo si accorge che a cento metri dalla casa dove abita esiste un negozio specializzato in bici da corsa; che alla televisione compaiono sempre gare di ciclismo; che vede tantissima gente in giro per le strade in bici. È possibile che egli rimanga sorpreso nel constatare che proprio dal momento in cui si è appassionato alla bicicletta siano "spuntati" tutti questi fenomeni. Potrebbe anche essere indotto in errore dicendo che prima queste cose non c'erano. Forse, se credesse a questa ipotesi, si avvierebbe verso una concezione solipsistica per la quale è egli stesso a creare la realtà. In verità tutto quello di cui si accorge quest'uomo è qualcosa che c'era già prima; solo che, rispetto alla sua percezione, era qualcosa che stava sullo sfondo, perché non gli interessava ancora.

Un altro principio gestaltico al quale è opportuno fare riferimento è il principio di "chiusura di *Gestalt*". Quando appare davanti a noi una figura non delineata perfettamente, la nostra percezione ci fa apparire comunque quella figura come completa. Perls dice che è grazie a questo principio che è stato in grado di avere le sue intuizioni più importanti. In *Teoria e pratica della Gestalt*, il riferimento ad alcuni principi di quella dottrina è esplicito.

*Figura/sfondo, situazione incompiuta e Gestalt sono i termini che abbiamo preso in prestito dalla psicologia della Gestalt.*¹⁴⁶

Il testo dal quale abbiamo preso la citazione si confronta immediatamente con i suddetti principi della *Gestalt*; ma Perls, anziché spiegarli, semplicemente propone al lettore di fare esperienza di tali principi. Tutto il libro è peculiare in tal senso: l'autore è interessato a far comprendere i contenuti teorici del suo libro tramite l'evocazione di esperienze piuttosto che tramite la sola teoria. Secondo Perls, la Gestalt non è infatti una semplice teoria o tecnica ma è una vera e propria filosofia di vita.

La terapia della Gestalt non è nata dall'applicazione di un corpus teorico (che potrebbe essere definito come le sue fondamenta) ma è piuttosto, uno specifico modo di essere-nel-mondo.¹⁴⁷

Quello che egli propone nel suo libro è di fare esperienze per allenare la propria mente ad essere gestaltica. Questo, per Perls non significa cambiare il modo di pensare dell'uomo, bensì riportare l'uomo alla forma originaria del pensare, che è già gestaltica.

Il lettore si trova apparentemente di fronte a un compito impossibile: per capire il libro egli deve avere una mentalità gestaltica, e per acquistare quest'ultima deve capire il libro. Per fortuna questa difficoltà è ben lontana dall'essere insuperabile, poiché non sono gli autori che hanno inventato una tale mentalità. Al contrario, noi crediamo che il punto di vista gestaltico, sia l'approccio originario, naturale e non deformato alla vita; cioè al pensare, all'agire, e al sentire dell'uomo.¹⁴⁸

Questo libro guida il lettore attraverso diversi tipi di esercizi, da quelli sulla consapevolezza a quelli sulla concentrazione, ed è perfettamente in linea con la filosofia psicoterapeutica di Perls. Infatti, secondo lui nelle sedute non si parla e non si spiega soltanto, ma occorre che si facciano esperienze, in quanto soltanto le esperienze possono portare un cambiamento.

¹⁴⁶ F. Perls, R. F. Hefferline, P. Goodman, *Teoria e pratica della Terapia della Gestalt. Vitalità e accrescimento nella personalità umana*, trad. it. di J. Sanders, F. Liuzzi, Astrolabio, Roma 1971, p. 14; tit. orig. *Gestalt Therapy. Excitement and growth in the human personality*, Julian press, New York 1951.

¹⁴⁷ Ivi, p. 16.

¹⁴⁸ Ivi, p.12.

Riprendiamo il tema dei principi della *Gestalt*. Perls riporta l'immagine del vaso di Rubin (fig. 1) e della donna ambigua di Leawitt (fig. 2). In un primo momento la nostra percezione si concentra su una sola figura.

La “figura” costituisce il punto focale dell'interesse – un oggetto, una struttura, ecc. – mentre lo “sfondo” ne è l'inquadratura o il contesto. Esiste un'interazione dinamica tra figura e sfondo dal momento che il medesimo sfondo può, col variare degli interessi e dell'attenzione, dare origine a figure diverse; a sua volta, la figura, se possiede dei dettagli, può essa stessa diventare lo sfondo dell'evento in cui qualche suo dettaglio emerge ora come figura.¹⁴⁹

Nella figura 1 possiamo infatti in un primo momento vedere un vaso, ma senza troppa difficoltà ci accorgiamo che la figura del vaso si dissolve sullo sfondo e lascia emergere una nuova figura, quella del profilo dei due volti umani che quasi si incontrano.

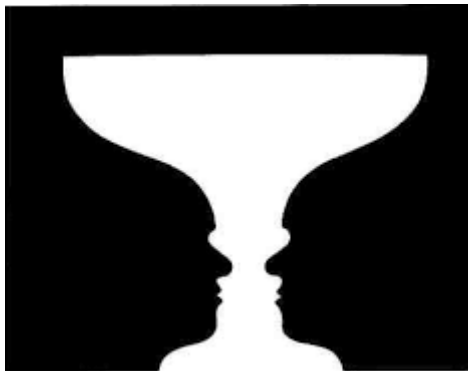


Figura 1: Vaso di Rubin



Figura 2: Donna Ambigua di Leawitt

Nella figura 2 potremmo invece vedere, in un primo momento, un'elegante signora e non pensare che ci sia altro da vedere. Tuttavia, se ci concentriamo su tale figura potremmo vedere l'immagine di una vecchia. La figura 2 richiede uno sforzo di attenzione maggiore. Una delle regole del principio figura-sfondo è che sia

¹⁴⁹ Ivi, p. 43.

impossibile vedere entrambe le figure contemporaneamente. La nostra attenzione può essere rivolta soltanto ad una figura per volta, e ogni figura implica che l'altra venga messa sullo sfondo. Queste esperienze di psicologia della Gestalt, che Perls propone al lettore, vengono definite “*insight*” o esperienze “aha!”: quando una figura che non ci aspettavamo emerge dallo sfondo rimaniamo sorpresi.

Per quanto riguarda il principio di chiusura della *Gestalt*, Perls propone delle immagini che, anche se di per sé sono delle macchie, noi organizziamo come forme complete. Noi non riportiamo solo una delle immagini che Perls propone, ma anche l'immagine del triangolo di Kanisza per spiegare tale fenomeno percettivo¹⁵⁰.



Figura 3: Macchie

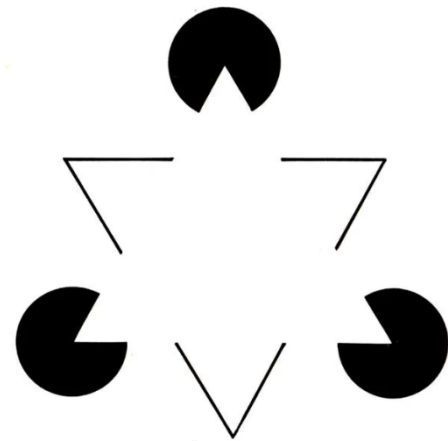


Figura 4: Triangolo di Kanisza

[Questi disegni] rappresentano oggetti incompleti, privi di una certa quantità di dettagli che sarebbero normalmente presenti. Tuttavia, le parti riprodotte sono nella loro giusta posizione, e il lavoro necessario per percepire e definire l'oggetto comporta una sorta di riempimento “soggettivo” degli spazi rimasti vuoti, in maniera tale, per dirla con i gestaltisti, da effettuare la “chiusura”.¹⁵¹

Quello che a Perls interessa è di considerare le leggi studiate dagli psicologi della *Gestalt* nel campo della percezione come principi applicabili isomorficamente a tutti gli altri ambiti della vita. Egli in particolare sostiene che tali principi siano in grado di spiegare e risolvere le relazioni tra individuo e ambiente. Secondo il nostro autore

¹⁵⁰ Perls non poteva conoscere ancora il triangolo di Kanisza perché quest'ultimo venne disegnato quattro anni dopo l'uscita del libro di Perls.

¹⁵¹ Ivi, p. 46.

possiamo differenziare la persona sana da quella nevrotica, riferendoci al grado di fluidità della dinamica figura-sfondo nei confronti dell'ambiente e nel diverso grado di capacità della persona di chiudere in senso gestaltico.

Secondo Perls, che parla di organismo vivente piuttosto che di uomo, l'organismo umano, come quello degli altri viventi, tende alla crescita, al proprio compimento ed è continuamente impegnato nel relazionarsi con l'ambiente per la soddisfazione dei propri bisogni.

L'organismo sano raccoglie tutte le proprie potenzialità per la gratificazione dei bisogni in primo piano. Immediatamente appena un compito è terminato, recede sullo sfondo e permette a quello che nel frattempo è diventato più importante di venire in primo piano. Questo è il principio dell'autoregolazione organismica.¹⁵²

Secondo Perls, ogni organismo tende alla crescita, all'attualizzare ciò che è solo in potenza, a diventare quello che è. Tuttavia, Perls vuole capire perché diventare quello che si è risulta per l'uomo così difficile; perché, cioè, l'uomo abbia perso la naturalezza che contraddistingue gli altri esseri viventi.

Ogni individuo, ogni pianta, ogni animale, ha solo una meta implicita, un solo obiettivo innato: attualizzarsi per quello che è.¹⁵³

Ma cosa significa attualizzarsi per quello che si è? Secondo Perls significa prendere consapevolezza di quello che sentiamo, pensiamo e agiamo al fine di riscoprire ciò di cui abbiamo veramente bisogno. Significa vivere autenticamente secondo i propri bisogni, piuttosto che vivere secondo quello che gli altri ritengono giusto.

La teoria dei bisogni si può ritrovare anche nella psicologia umanistica coeva a Perls, in particolare in Maslow, il quale ha caratterizzato il benessere come corrispondente al soddisfacimento dei bisogni. Con la psicologia umanistica Perls ha in comune un altro aspetto: egli, influenzato dall'esistenzialismo, ha una fiducia

¹⁵² P. Scillico, M. S. Berreca, *Gestalt e analisi transazionale, principi e tecniche*, LAS, Roma 1981, p. 45.

¹⁵³ F. Perls, *La terapia gestaltica parola per parola*, trad. it. di B. Draghi, Astrolabio, Roma 1991, p. 23; tit. orig. *Gestalt Therapy Verbatim*, Real People press, Moab Utah 1968.

incondizionata nei confronti dell'essere umano e nella sua intrinseca capacità di «realizzazione positiva nell'interazione individuo-ambiente allorché non ostacolata dalle sovrastrutture dei condizionamenti sociali»¹⁵⁴.

Secondo Perls l'individuo sano è colui che riesce a soddisfare i propri bisogni, i quali sono come figure che di volta in volta emergono in primo piano rispetto ad uno sfondo indifferenziato. Una volta soddisfatto un determinato bisogno la figura passa in secondo piano ed emerge un nuovo bisogno. Questo processo avviene continuamente nel corso della quotidianità ed è un processo al quale perlopiù non facciamo caso.

Nella lotta per la sopravvivenza il bisogno più rilevante diventa la figura e organizza il comportamento di un individuo finché questo bisogno non viene soddisfatto; a quel punto si ritira nello sfondo (equilibrio temporaneo) e dà spazio al bisogno successivo che *adesso* è quello più importante. Nell'organismo sano questo mutamento di predominio possiede la migliore possibilità di sopravvivenza. Nella nostra società questo tipo di bisogni dominanti, per esempio quelli morali, ecc. diventano spesso cronici e interferiscono nell'autoregolazione sottile dell'organismo.¹⁵⁵

La sofferenza umana è da ricondurre ad un cattivo funzionamento nel processo appena descritto: questo accade per esempio quando non si è in grado di completare la *Gestalt* che appare in primo piano, ovvero quando un bisogno non viene soddisfatto o una situazione rimane inconclusa. Una *gestalt* incompleta si fissa a causa della naturale attitudine a volerla chiudere. Ma nel tentativo inconcluso di volerla chiudere

¹⁵⁴ R. Zerbetto, *La Gestalt. Terapia della consapevolezza*, Xenia, Milano 1998, p.34.

¹⁵⁵ F. Perls, *Teoria e pratica della Terapia della Gestalt*, p. 15. In questa citazione Perls parla del bisogno morale come bisogno che appartiene al singolo piuttosto che come legge estrinseca che lo limita. In Perls la moralità non è considerata una forma coercitiva di potere imposto dall'ambiente che limita gli impulsi e li reprime. La moralità è un bisogno umano originario e non sussiste il conflitto postulato da Freud tra principio di realtà e principio di piacere. In altri termini: la moralità non è limitazione degli impulsi del singolo in favore del buon vivere comune. L'uomo secondo la *Gestalt* è già intrinsecamente buono e indirizzato verso il bene. L'essere umano è un organismo la cui natura è buona. La moralità può diventare un impedimento quando il singolo introietta acriticamente le leggi morali e queste diventano i soli bisogni che emergono dallo sfondo a discapito di altri. In tal caso, non solo la morale assimilata supinamente diventa impedimento per il soddisfacimento di altri bisogni; ma l'uomo, frustrato, si allontana dalla sua naturale bontà e da una relazione sana con gli altri.

non si è in grado di far emergere una nuova figura. Quando ci concentriamo per chiudere una figura, tutta l'energia che la nostra attenzione richiede si concentra lì, mentre lo sfondo passa inosservato, non siamo in grado di vederlo. Nella vita concreta questo significa fissare la propria attenzione su un solo aspetto della realtà senza avere la possibilità di vederne altri. Significa che la nostra attenzione è sempre orientata alle *Gestalten* inconcluse.

Nella dinamica figura-sfondo avviene la fissazione di una sola figura. Un esempio tipico di fissazione è riscontrato nella personalità paranoica, la quale si concentra solamente sui particolari della realtà che per lei possono rappresentare una minaccia. Nei confronti delle altre persone, quello che per lei emerge come figura sono soltanto i tratti indiziari di pericolosità. La personalità paranoica si convince del pericolo, perché si focalizza soltanto sulle cose che paiono pericolose, escludendo dalla realtà tutti gli altri aspetti. Questo significa che è più incline a notare uno sguardo poco amichevole piuttosto che un saluto gentile.

La terapia della *Gestalt* si caratterizza per il fatto di aiutare il cliente ad ampliare la sua percezione della realtà e a focalizzare la sua attenzione anche sullo sfondo così da ripristinare una dinamica più fluida tra figura e sfondo.

Tale dinamica è ciò che caratterizza l'esperienza che l'individuo ha nei confronti del suo ambiente e viene chiamata anche ciclo dell'esperienza o del contatto. Tale teoria è uno degli aspetti a cui il *Gestalt Counselling* fa riferimento quando avviene la relazione di aiuto con il proprio cliente. Scopo del *counselling* di matrice gestaltica è far prendere consapevolezza al cliente dei propri bisogni e di ciò che pone delle resistenze al soddisfacimento di questi. La *Gestalt* aiuta il cliente a diventare consapevole che è egli stesso, a causa di alcune resistenze, a non fare un'esperienza sana e appagante della realtà. Il tema del contatto con la realtà è centrale: possiamo definire il grado di disagio in base alla forza delle resistenze che intervengono tra l'organismo e il proprio ambiente. Nella sua autobiografia Fritz Perls afferma che il nevrotico è colui che non vede l'ovvio.

Un nevrotico è incapace di vedere l'ovvio, ha perso i propri sensi. La persona sana ha più fiducia nei propri sensi che non nei propri concetti e pregiudizi.¹⁵⁶

A tal proposito, come metafora per spiegare questo allontanamento dell'uomo da una percezione reale del suo ambiente Perls propone un parallelismo con la favola *I vestiti nuovi dell'Imperatore* di Andersen. In questa favola un imperatore molto vanitoso, che passa gran parte del proprio tempo a sfoggiare nuovi vestiti, un giorno viene avvicinato da alcuni sarti che gli propongono la creazione di un vestito speciale. Questi gli raccontano che possono produrre per lui dei vestiti talmente grandiosi che soltanto le persone davvero meritevoli saranno in grado di vedere la loro bellezza. I sarti, dopo lauto compenso, montano due telai e cominciano a lavorare - o meglio a far finta di lavorare, dato che sul telaio non c'è nemmeno un filo. L'imperatore manda più volte alcuni suoi fidati funzionari a controllare i lavori dei sarti e questi rimangono sempre molto sorpresi nel vedere che sul telaio non c'è nulla. Tuttavia, non possono ammettere di non vedere nulla, perché questo vorrebbe dire che non sono di valore.

Guardò, guardò; ma siccome non c'era niente all'infuori dei telai nudi, non poté vedere niente. «Non è forse una bella stoffa?» dissero i due impostori, e gli mostravano e gli spiegavano il bellissimo disegno che non c'era per niente. «Stupido non sono - pensò l'uomo - dunque vorrà dire che non sono degno della mia alta carica? Sarebbe molto strano! Ma non bisogna farsene accorgere! E così prese a lodare il tessuto che non vedeva e parlò del piacere che gli davano quei bei colori e quei graziosi disegni.¹⁵⁷

Oltre ai collaboratori, pure l'imperatore si convince, a causa dello stesso meccanismo, che quelli che stanno filando sono a tutti gli effetti dei vestiti. L'imperatore viene fatto sfilare davanti al popolo con i nuovi vestiti: tutti sanno che solo chi ha valore riesce a vederli. Nessuno li vede e tuttavia nessuno vuole ammetterlo.

E così l'imperatore aprì il corteo sotto il sontuoso baldacchino e la gente per le strade e alle finestre diceva: «Dio! Sono di una bellezza incomparabile i vestiti nuovi

¹⁵⁶ Frederick Perls, *Qui ed Ora. Psicoterapia autobiografica*, p. 33.

¹⁵⁷ H. C. Andersen, *I vestiti nuovi dell'imperatore* in Id., *Fiabe*, trad. it. di A.M. Castagnoli, M. Rinaldi, Einaudi, Torino 1970, pp.112-113; tit. orig. *Keiserens nye Klæder* in *Eventyr, Fortalte for Børn*, 1837.

dell'imperatore! Che splendida coda dietro la giubba! Ma come gli stanno bene!» Nessuno voleva mostrare che non vedeva niente perché sennò significava che non era degno della carica che occupava oppure che era molto stupido. Nessuno dei tanti costumi dell'imperatore aveva avuto tanta fortuna.¹⁵⁸

Solo un bambino dalla folla esclama che l'imperatore è nudo, che non c'è nessun vestito. Nella fiaba originale di Andersen il popolo si convince che quello che il bambino dice è vero è l'imperatore se ne vergogna moltissimo. Tuttavia, Perls immagina un epilogo alternativo della fiaba, nel quale il bambino anziché essere ascoltato viene rimproverato.

Arrabbiati e intimandogli il silenzio gli adulti disapprovano: «Non puoi essere così impudente. I vestiti dell'imperatore sono bellissimi. È solo che tu, stupido, non li vedi». Il bambino è sbalordito, un intero mondo si sgretola. «Come posso credere ai miei sensi? Se vedo non mi amano! Ho più bisogno del loro amore che della verità. È dura da mandar giù, ma imparo la mia lezione sull'adattamento».¹⁵⁹

Questo nuovo epilogo, introdotto da Perls, spiega uno dei motivi per i quali il contatto con la realtà può risultare disturbato. In questo preciso caso il bambino introietta la verità che viene dal popolo, che rappresenta la società, al fine di farsi amare. Quello che Perls intende fare nella pratica psicoterapeutica è aiutare il cliente a ritrovare un contatto con la realtà e con i propri bisogni, senza che sia disturbato dai pregiudizi circa la realtà stessa.

Aiutare le persone ad avere una visione più chiara della realtà significa aiutarle ad essere responsabili dell'ambiente con cui entrano in relazione; significa rendersi conto «del fatto che in loro il vedere e l'udire non rappresentano altro che un tendere attivamente verso tutto ciò che li interessa e soddisfa i loro bisogni»¹⁶⁰. Secondo Perls il vedere è un "avere bisogno di": percepire e sentire il bisogno sono correlati; ma quando il proprio vedere non è chiaro o ci si fissa solamente su una figura, il rischio è quello di non sapere ciò di cui si ha bisogno oppure di credere di aver bisogno di qualcosa che non ne abbiamo. Nel caso della fiaba proposta da Perls,

¹⁵⁸ H. C. Andersen, *I vestiti nuovi dell'imperatore*, p.114.

¹⁵⁹ F. Perls, *Qui ed Ora. Psicoterapia autobiografica*, p. 36.

¹⁶⁰ F. Perls, *Teoria e pratica della Terapia della Gestalt*, p. 92.

metaforicamente il bambino rinuncia a vedere la verità, ovvero rinuncia al proprio bisogno, pur di soddisfare il bisogno di essere amato. Rinuncia a se stesso pur di essere riconosciuto amabile dagli altri. Questo non significa dire che il bisogno di essere amati non sia di fondamentale importanza per l'uomo; quello che intendiamo dire è che, se il bisogno di essere amati è la sola figura che emerge dallo sfondo, questo comporta che l'uomo pur di essere amato rinunci a molti altri bisogni. Dato che questi passano in secondo piano, ovvero vanno sullo sfondo, il rischio è quello di non riuscire più a vederli e vivere per gli altri, rinunciando alla propria verità.

Diventare consapevoli significa fare caso all'intenzionalità del nostro percepito, domandarsi perché ci concentriamo soltanto su determinati aspetti della realtà, mentre non ne vediamo altri. Si tratta di non pensare all'ambiente come qualcosa che ci attacca o ci limita ma piuttosto di ritrovare

la consapevolezza del fatto che siete voi a vedere, a sentire, a muovervi, che siete voi a concentrare l'attenzione sugli oggetti, siano essi interessanti o noiosi, graditi o ostili, belli, brutti, o insignificanti. Finché vi ostinerete a considerare il vostro ambiente come qualcosa che vi è stato "dato" o imposto o, nel migliore dei casi, come qualcosa da "tollerare", non farete che perpetuare i suoi attuali aspetti indesiderabili.¹⁶¹

Secondo la terapia della *Gestalt*, l'individuo non può essere considerato come slegato dal proprio ambiente e non può vivere senza la relazione con esso: l'individuo è relazione, è essere-nel-mondo.

Secondo Perls il sé non è una struttura psichica, ma è piuttosto la capacità dell'organismo umano di entrare in contatto con il proprio ambiente per soddisfare i propri bisogni - e dunque crescere, e di ritirarsi dall'ambiente stesso, facendo tesoro dell'esperienza fatta e integrandola alla sua personalità.

Chiamiamo "sé" il complesso sistema di contatti [...]. Si può considerare che il sé si trovi sulla linea di demarcazione dell'organismo, ma la linea di demarcazione non è isolata dall'ambiente; essa è in contatto con l'ambiente; appartiene a entrambi, all'organismo e all'ambiente.¹⁶²

¹⁶¹ Ivi, pp. 92- 93.

¹⁶² Ivi, p. 388.

Voi e l'ambiente in cui vivete non siete due entità indipendenti, bensì costituite insieme un sistema totale, funzionante di influenza reciproca. Senza il vostro ambiente, voi [...] non sareste capaci di organizzarvi, di concentrarvi, di orientarvi. [...] *Il contatto è proprio il senso dell'interfunzionamento unitario in atto tra voi e il vostro ambiente*; il processo del porsi in contatto comporta la formazione e il successivo acuirsi del contrasto figura-sfondo.¹⁶³

Quello che accade a livello di interazione organismo-ambiente viene definito da Perls "contatto". La teoria del contatto viene anche definita teoria del ciclo dell'esperienza e viene suddivisa da Perls in quattro momenti o fasi. Questa teoria spiega la dinamica gestaltica di figura-sfondo, applicabile ad ogni tipo di esperienza.

I. Fase del pre-contatto: è la prima esperienza di incontro con l'ambiente ed è caratterizzata dalle nostre sensazioni. Una figura comincia ad emergere dallo sfondo prima indifferenziato. Un esempio è la fame che posso sperimentare con una sensazione di vuoto allo stomaco.

II. Fase della presa di contatto: in questa fase, dopo aver sentito la sensazione il sé si orienta nell'ambiente per capire come affrontare quella sensazione. In questa fase il sé si orienta nell'ambiente per comprendere cosa vuole e cosa invece rifiuta; vengono mobilitate le risorse e l'energia per affrontare l'ambiente, e si comincia ad intraprendere l'azione. Dopo aver sentito questo vuoto allo stomaco, l'organismo si mobilita per soddisfare il proprio bisogno di mangiare: pensa a come poter trovare del cibo.

III. Fase del contatto pieno: finalmente il sé, passando all'azione incontra l'ambiente e riesce a soddisfare il proprio bisogno. In questa fase il sé sperimenta la soddisfazione per aver ottenuto ciò di cui si aveva bisogno e si sperimenta una confluenza sana con l'ambiente.

IV. Fase del post-contatto: in questa fase, anche detta fase dell'assimilazione, il sé si ritira dall'ambiente dopo aver soddisfatto il proprio bisogno. L'organismo

¹⁶³ Ivi, p. 91.

assimila l'esperienza appena avvenuta e la integra nel bagaglio di esperienze personali.

L'uomo ha un intrinseco bisogno di contatto, ovvero di incontro con il proprio ambiente. Ma allo stesso tempo ha bisogno di essere individuo e non fondersi con l'ambiente stesso. L'uomo sente che il contatto con l'ambiente significa vivere, ma allo stesso tempo sa che l'ambiente può essere un luogo pericoloso, luogo dell'ignoto in cui non sa cosa può trovare; o l'ambiente può rappresentare il luogo in cui un soddisfacimento non sembra possibile. L'uomo vive tra due polarità, tra il contatto e la separazione, tra l'adattamento e la creatività, tra la sicurezza per quello che già sa e la paura derivata da un nuovo contatto con l'ambiente.

Un organismo si conserva solo crescendo. Vi è una polarità tra l'autoconservazione e la crescita, poiché solo quel che conserva se stesso può crescere per mezzo dell'assimilazione e solo quello che assimila di continuo la novità può conservare se stesso e non degenerare. [...] Il contatto, in generale, è la crescita dell'organismo.¹⁶⁴

Queste due polarità, autoconservazione e crescita, o, in altre parti dei lavori di Perls, adattamento e creatività, convivono nell'uomo all'insegna della sua dinamicità, ed è proprio la loro sintesi che corrisponde alla crescita dell'uomo, al progresso della sua vita.

Possiamo considerare la creatività del sé e l'adattamento dell'organismo/ambiente come polari: una non può esistere senza l'altro. Date le novità e la varietà illimitata dell'ambiente, nessun adattamento sarebbe possibile soltanto per mezzo dell'autoregolazione conservativa ereditaria; il contatto dev'essere una trasformazione creativa.¹⁶⁵

Perls qui parla di creatività e di adattamento, come polarità nell'individuo. La sintesi di queste due forze viene sintetizzata dalla terapia della *Gestalt* nel concetto di "adattamento creativo".

"L'adattamento creativo è il risultato della spontanea forza di sopravvivenza che consente all'individuo di differenziarsi dal contesto sociale, ma anche di esserne

¹⁶⁴ Ivi, p. 388.

¹⁶⁵ Ivi, p. 421.

pienamente e significativamente parte. Ogni comportamento umano, anche quello patologico, è considerato un adattamento creativo.”¹⁶⁶

La locuzione “adattamento creativo” potrebbe sembrare un ossimoro, ed è volutamente tale: si tratta «della funzione fondamentale del sé considerato come atto creativo di creare contatto»¹⁶⁷. La parola “adattamento” rimanda alla capacità dell’individuo di adattarsi ai cambiamenti che avvengono nel proprio ambiente, consentendogli di farne attivamente parte e quindi di sopravvivere. Nella teoria dell’evoluzione, Darwin afferma che a sopravvivere e a riprodursi è l’organismo che è in grado di adattarsi al proprio ambiente a sopravvivere, e non il più forte. Adattamento è la capacità umana di rispondere ai cambiamenti ambientali e rimanda al concetto di resilienza. La parola inglese corrispettiva nei testi di Perls è “*Adjustment*” che ci informa che l’organismo umano si aggiusta, si modifica a contatto con il proprio ambiente. Tuttavia, la parola “adattamento” rimanda anche ad una connotazione negativa del termine, quando per esempio ci riferiamo ad una persona dicendo che questa si adatta, che è iper-adattabile, volendo dire che quella persona accetta tutto supinamente. In questa accezione l’adattamento fa assumere alla vita un connotato passivo, ci fa pensare che l’uomo sia quell’organismo che subisce il proprio ambiente. Per la terapia della *Gestalt*, l’adattamento non è negativo, è anzi vitale in quanto è *creativo*. L’aggettivo “creativo” deriva dal latino *creare* che significa “far essere”, “produrre”, “far crescere”. Quest’ultimo significato è importante in quanto la parola “creare” condivide lo stesso prefisso della parola latina *crescere* che significa “nascere”, “svilupparsi”, “ingrandirsi”, “arricchirsi”, “rinforzarsi”, “crescere in potenza”. Dunque, creare è crescere. Nella relazione con l’ambiente l’individuo non solo si adatta, ma crea qualcosa di nuovo. Egli stesso, tramite le proprie risorse, ha il potere di trasformare il proprio ambiente e di trasformare il proprio sé a contatto con l’ambiente. Il processo non si basa sul subire

¹⁶⁶ M. Spagnuolo Lobb, *Il now-for-next in psicoterapia. La psicoterapia della Gestalt raccontata nella società post-moderna*, Franco Angeli, Milano 2011, p. 39.

¹⁶⁷ S. Carlovich, *Introduzione alla Psicoterapia della Gestalt*, Edigestalt, Pordenone 2021, p. 9.

qualcosa, sul ricevere passivamente dall'esterno, ma sullo scambio che avviene nella relazione. Questo incontro creativo tra organismo e ambiente è proprio ciò fa evolvere il primo.

Con l'adattamento, il soggetto viene trasformato dall'ambiente, o si trasforma al contatto con esso. Aggiungendo l'aggettivo qualificativo "creativo", Perls e Goodman dichiarano che nella stessa operazione l'uomo è creatore del mondo e trasforma il mondo. Trasformato e trasformatore. Forma media. L'adattamento creativo e il suo ripristinarsi possono essere considerati dei concetti-chiave nella psicoterapia della Gestalt poiché ne costituiscono il fine e insieme il mezzo privilegiato¹⁶⁸

Abbiamo detto che il diverso grado di fluidità della dinamica figura-sfondo determina la conservazione, tramite la crescita, dell'individuo. L'individuo sano riconosce e soddisfa, tramite l'azione, i bisogni che di volta in volta emergono dallo sfondo. Abbiamo descritto molto brevemente il processo del ciclo dell'esperienza. Secondo Perls l'organismo evolve grazie all'esperienza: ogni volta che l'organismo porta a termine un'esperienza, ovvero ogni volta che chiude una *Gestalt*, si ritrova ad essere diverso. L'esperienza gli ha insegnato come affrontare una determinata situazione o bisogno e perciò egli sarà in grado di affrontare bisogni simili nel futuro. Inoltre, avendo chiuso la *Gestalt*, egli consente che una nuova *Gestalt* possa emergere. Il disagio dell'uomo, secondo Perls, nasce quando egli cerca di chiudere una *Gestalt*, senza terminare il ciclo dell'esperienza. Nelle diverse fasi del ciclo di contatto possono intervenire delle resistenze che non permettono di fare un'esperienza piena.

I. Nella fase del pre-contatto possono esserci due tipi di resistenza. Nel pre-contatto, come abbiamo detto, l'organismo comincia ad avvertire una sensazione. Tuttavia, possono intervenire in questa fase le resistenze della "desensibilizzazione" e della "confluenza". È come se dallo sfondo non emergesse nulla e l'individuo non sentisse alcuno stimolo. L'individuo che ha questo tipo di resistenza come disturbo eminente nell'affrontare l'ambiente, sperimenta una sorta di vuoto, di

¹⁶⁸ J. M. Robine, M. Spagnuolo Lobb, *Il rivelarsi del sé nel contatto. Studi di psicoterapia della Gestalt*, Franco Angeli, Milano 2006, pp. 41-42.

addormentamento: non è consapevole di quello che sente e tantomeno di quello di cui ha bisogno. Possiamo parlare di “desensibilizzazione” quando l’organismo non è in grado di avvertire le proprie sensazioni corporee; di “confluenza” quando non riesce a sentire le proprie emozioni¹⁶⁹.

II. Nella “presa di contatto” ricordiamo che l’organismo ha preso coscienza delle proprie sensazioni e cerca di capire cosa fare con quello che prova. In questa fase le resistenze sono l’introiezione e la proiezione. L’introiezione è un blocco per il quale l’individuo legge la realtà attraverso i “tu devi” che l’ambiente gli ha imposto. C’è grande confluenza tra quello che vuole il singolo e quello che vogliono gli altri (partner, famiglia, società, religione ecc.) e quindi l’individuo non riesce a soddisfare il proprio autentico bisogno ma ingoia in maniera acritica ciò che gli arriva dall’ambiente.

La “proiezione” rappresenta una resistenza per la quale l’individuo non conosce o non ammette i propri bisogni e sentimenti e li attribuisce all’ambiente. Anche in questo caso c’è grande confusione tra quello che vuole l’organismo e quello che vuole l’ambiente. La proiezione può avere a che fare con emozioni spiacevoli e vergognose che l’individuo sente, ma che piuttosto di attribuire a sé stesso e esternare verso l’ambiente, egli attribuisce ad altri. Un esempio tipico è quella persona che pensa che gli altri lo odino o disprezzino, e che non si accorge che è lui a provare sentimenti di avversione verso le altre persone. Altro esempio di proiezione, che è sistemico nella società, è il fenomeno del razzismo: in questo caso vengono attribuite ad altri qualità negative - come l’aggressività, senza rendersi conto che l’aggressività è nostra anziché appartenere a coloro che vengono considerati “diversi”. In questa fase, l’aggressività non viene accettata come propria, perché vergognosa, ma viene attribuita agli altri. «Si demonizza il prossimo attribuendogli caratteristiche negative, perverse, discutibili poiché l’individuo non riconosce o rifiuta certi aspetti di sé

¹⁶⁹ Cfr. S. Mazzei, *Teoria del sé e ciclo del contatto*, in *Informazione Psicoterapia Counselling Fenomenologia, Rivista on-line dell'Istituto Gestalt Firenze*, n.12, Firenze 2013.

preferendo rigettarli sul mondo»¹⁷⁰. Una frase tipica potrebbe essere: «non sono io che sono arrabbiato e ostile, siete voi che mi guardate male e ce l'avete con me».

Petrůska Clarkson, altra teorica della *Gestalt*, individua una ulteriore forma di resistenza che si presenta nella fase della presa di contatto, ossia la “deflessione”. Questa resistenza è un modo per ridurre la propria consapevolezza del contatto, per evitare l’impatto dello stimolo proveniente dall’ambiente o da sé stesso. Questo tipo di resistenza si manifesta per esempio quando una persona cambia argomento, si distrae, guarda da un'altra parte. In genere si ha la sensazione che questa persona non sia mai veramente presente, ma che sfugga dal contatto, dai problemi, dalle difficoltà. Tutto questo avviene svalutando la sensazione e il bisogno. Spesso chi deflette maschera una difficoltà attraverso una risata o comunque un atteggiamento di svalutazione dei problemi. Frasi tipiche possono essere: «ma in realtà non è che mi interessi molto», «non è così fondamentale».

III. Nella fase del “contatto pieno” si trovano le resistenze della “retroflessione” e dell’“egotismo”. Entrambe le resistenze impediscono di accedere e di godere al contatto pieno con l’ambiente. Nella retroflessione l’individuo è consapevole dei propri bisogni e ha già deciso di volerli soddisfare; tuttavia, invece che contattare l’ambiente per il soddisfacimento li soddisfa da sé. In pratica fa a sé stesso quello che avrebbe voluto ricevere dall’ambiente o fa a sé stesso quello che avrebbe voluto fare all’ambiente. Un esempio tipico può essere quello della masturbazione, in cui l’organismo si dà il piacere che avrebbe voluto ottenere da un'altra persona. Oppure abbiamo il caso dell’aggressività che non viene indirizzata verso l’ambiente ma viene riversata verso sé stessi sotto varie forme: mangiarsi le unghie, farsi venire un forte mal di pancia o un irrigidimento del corpo. Un altro teorico della *Gestalt*, Erving Polster, dice che nel caso della retroflessione le introiezioni che si ritengono superate sono quelle che hanno sempre la meglio. Il senso della frase è che nel momento in cui si decide di soddisfare il proprio bisogno in qualche modo ci si blocca, il giudice

¹⁷⁰ S. Mazzei, *Meccanismi di difesa e resistenze al contatto*, in *Informazione Psicoterapia Counselling Fenomenologia, Rivista on-line dell'Istituto Gestalt Firenze n. 12*, Firenze, 2013.

interiore ha la meglio. Per esempio, può intervenire un senso di vergogna.: «che cosa penserà quella ragazza se ci provo con lei, se mi faccio avanti?», «che cosa penseranno se mi arrabbio con loro? Potrei sembrare un pazzo!».

L' "egotismo" è una resistenza che si presenta tra la fase del contatto pieno e del post-contatto. Questa blocca il godimento e l'assimilazione dell'esperienza appena vissuta. L'individuo è riuscito a "passare" le fasi del ciclo dell'esperienza fino ad ora ed è riuscito ad entrare in contatto con l'ambiente; tuttavia, è come se si guardasse sempre dall'esterno e non riuscisse ad essere davvero dentro l'esperienza e quindi a goderla ed assimilarla. È come se nell'egotismo l'organismo fosse lo spettatore e osservatore di sé stesso piuttosto che colui che sta vivendo l'esperienza. Questa resistenza fa sì che l'individuo non si lasci davvero andare alla novità ambientale, ma cerchi di mantenere sempre il controllo di sé e della situazione. Nell'egotismo «il contatto con l'ambiente avviene ma finisce troppo presto, prima che la novità portata dall'ambiente venga contattata e assimilata»¹⁷¹. L'esempio più tipico è quell'atteggiamento in cui, invece di godere dell'esperienza che si sta facendo, si pensa o si parla riguardo a quello che si sta facendo.

IV. Nella fase del "post-contatto", in cui l'organismo si separa dall'ambiente dopo la soddisfazione del proprio bisogno, può intervenire una resistenza che non permette la separazione. È questo il caso della "confluenza nevrotica", che è anche la prima resistenza che si può incontrare nella fase del pre-contatto. Infatti, la confluenza blocca la fase del post-contatto e allo stesso tempo impedisce l'emergere di nuovi stimoli (fase del pre-contatto), perché l'organismo si tiene ancorato all'esperienza precedente, invece di separarsene e assimilarla per poi essere aperto all'insorgere di una nuova *Gestalt*.

Il ciclo dell'esperienza, come abbiamo detto, è un processo che avviene continuamente nella nostra vita, tuttavia questo è reso insoddisfacente quando delle resistenze "completano" in maniera non sana una nuova *Gestalt* emergente. A tal

¹⁷¹ M. Spagnuolo Lobb, *Il now-for-next in psicoterapia*, p. 85.

proposito possiamo notare che le resistenze della introiezione, proiezione, retroflessione sono tutte maniere di chiudere una *Gestalt* prima che questa si realizzi completamente. Tutte queste resistenze impediscono il fluire sano di figura-sfondo e non permettono uno scambio soddisfacente tra organismo e ambiente. Inoltre, le resistenze, limitano le possibilità di esperienza dell'individuo e gli fanno vedere una realtà molto limitata.

Secondo Perls è importante che il cliente prenda consapevolezza dei meccanismi di difesa che egli mette in atto e che gli impediscono un'esperienza sana. Una persona con un disagio sperimenta spesso un conflitto tra sé e l'ambiente. Come anche lo stesso Freud aveva teorizzato, i meccanismi di difesa per Perls rappresentano delle strategie di evitamento. Pensiamo al caso dell'introeiezione: non soddisfare i propri bisogni e assimilare piuttosto ciò che viene dall'esterno ha lo scopo di evitare un eventuale conflitto e il rischio di non essere più amati. La mancanza di contatto con la realtà è una fuga dell'uomo da se stesso. Anche nel caso della proiezione - resistenza esacerbata nel carattere paranoico - la persona proietta verso altri i propri sentimenti di diffidenza e di astio, invece di esprimerli verso gli altri con un'aggressività sana: egli, in questo modo, cerca di "salvare la faccia" evitando lo scontro diretto. Colui che proietta vede nell'altro ciò che non accetta di vedere in sé stesso: ancora una volta fugge da sentimenti spiacevoli, evita di guardarsi dentro.

L'evitamento è la caratteristica principale della nevrosi ed è ovvio che la concentrazione è il suo giusto opposto. [...] Dobbiamo affrontare i fatti. La psicoterapia significa aiutare il paziente ad ascoltare quei fatti che nasconde a se stesso.¹⁷²

Perls propone esperienze di concentrazione nelle sedute, tramite per esempio esercizi sulla respirazione e *focus* su vari livelli dell'esperienza: corporeo, emotivo e cognitivo.

Per poter iniziare il processo di cambiamento, il cliente deve prendere contatto con ciò che egli tende continuamente ad evitare. Tutte le resistenze sono scaturite al fine

¹⁷² F. Perls, *L'io, la fame, l'aggressività*, trad. it. di M. Polito, Franco Angeli, Milano 1995, p.201; tit. orig. *Ego, Hunger and Aggression*, 1942.

di evitare un gran dolore e possono essere dissolte soltanto entrando in contatto con esse. Nelle sedute il cliente ha la possibilità di entrare in contatto con le sue paure e la sua sofferenza. Solo in tal modo può essere in grado di superarle: attraversandole. Perls ritiene che sia utile abbandonare l'*aboutism* (girare attorno a): in seduta si cerca non tanto di parlare del problema ma piuttosto di farne esperienza, «spesso è necessario passare attraverso l'inferno e non girargli attorno»¹⁷³. L'esperienza di attraversamento non avviene senza resistenze da parte del cliente. Il cliente può anche ritenere paradossale che, essendosi deciso ad andare da un *counsellor* per stare bene, si ritrovi a dover stare peggio. Tuttavia,

quello che indubbiamente può cambiare è la qualità della sofferenza stessa che da nevrotica e parzialmente inconsapevole può divenire più consapevole e più tollerabile se congiuntamente si è associato un processo trasformativo di crescita dell'individuo.¹⁷⁴

Dopo un lavoro sulla concentrazione e sulla consapevolezza è importante che, rispetto a quello che il cliente ha compreso, questi ne faccia qualcosa, ovvero agisca.

La cura richiede ovviamente di seguire le seguenti tappe: dovete diventare non soltanto pienamente consapevoli di quale emozione, impulso state nascondendo, ma dovete anche esprimerlo con parole, arte o azione.¹⁷⁵

Accenniamo anche all'importanza che riveste la dimensione temporale nelle sedute. La psicoanalisi, come abbiamo già visto, dà molta importanza alla dimensione del passato; la *Gestalt* invece privilegia il presente in quanto è solo nel presente che avviene l'esperienza.

Per me nulla esiste eccetto l'adesso. Ora-esperienza-consapevolezza-realtà. Il passato non è più, il futuro non è ancora.¹⁷⁶

È solo nel presente che è possibile valutare la qualità della propria relazione con l'ambiente. Inoltre, secondo Perls, passato e futuro possono essere delle dimensioni

¹⁷³ Ivi, p. 241.

¹⁷⁴ R. Zerbetto, *La Gestalt. Terapia della consapevolezza*, p. 64.

¹⁷⁵ F. Perls, *Io, la fame, l'aggressività*, p. 268.

¹⁷⁶ F. Perls, *Qui ed Ora. Psicoterapia autobiografica*, p. 79.

in cui l'uomo, di nuovo, si rifugia pur di non affrontare la realtà del presente. Pensiamo al caso della confluenza nevrotica: in questo caso l'esperienza non viene lasciata andare e si rimane ancorati ad essa; può essere questo il caso del ricordo di un'esperienza, anche sommamente positiva, che però diventa un chiodo fisso, che non permette l'emergere di una nuova *Gestalt*. Secondo Pascal, ci rifugiamo nel passato come dimensione in cui tutto era ancora perfetto rispetto al presente; o, se diamo credito alla psicoanalisi, consideriamo il passato come ciò che determina in maniera necessaria la nostra sofferenza presente; oppure ci consoliamo, fantasticando un futuro diverso e promettente; o ci blocchiamo davanti ad un futuro che ci appare come spaventoso. In ogni caso,

non ci teniamo mai fermi al tempo presente. Anticipiamo l'avvenire quasi fosse troppo lento a venire, quasi per affrettare il suo corso; oppure richiamiamo il passato, per arrestarlo quasi fosse troppo fugace: imprudenti al punto di aggirarci nei tempi che non sono nostri; e di non pensare al solo che ci appartiene; e talmente vani, che ci abbandoniamo a pensare a quei tempi che non hanno realtà, e sfuggiamo, senza riflettere, il solo che sussiste.¹⁷⁷

Tutto quel che avviene, avviene nel presente. Il passato è l'oggetto intenzionale del ricordare e il futuro l'oggetto intenzionale dell'immaginare.

Quanto esiste, esiste qui ed ora, il passato esiste ora come memoria, nostalgia, rimpianto, risentimento, fantasia, leggenda o storia. Il futuro esiste qui ed ora nel presente attuale come anticipazione, pianificazione, aspettativa e speranza o timore e disperazione. La terapia della *Gestalt* lo assume tale e quale si presenta nel qui ed ora, non per come è stato o come potrebbe arrivare ad essere.¹⁷⁸

Nei confronti della psicoanalisi, dunque, la *Gestalt* si caratterizza per l'attenzione al presente. Oltre a ciò, la terapia della *gestalt* evita di dare interpretazioni. L'interpretazione di un disagio, proposta al cliente, può trovare delle resistenze e toglie al cliente la capacità di autocomprensione e la forza che

¹⁷⁷ B. Pascal, *Pensieri*, tr. it. A. Bausola, R. Tapella, Bompiani, Milano 2000, FR 168, p. 84.

¹⁷⁸ L. Perls, *Living at the boundary*, Gestalt therapy Press, New York 1992, p. 78; tr. it. di R. Zerbetto in R. Zerbetto, *La Gestalt. Terapia della consapevolezza*, p. 66.

l'autocomprensione porta con sé. Il *counsellor* si pone nei confronti del cliente in una funzione di aiuto ai fini della consapevolezza di quest'ultimo.

La differenza essenziale tra la *Gestalt* e la maggior parte delle altre forme di terapia sta nel fatto che noi non analizziamo ma semmai favoriamo l'integrazione. Vogliamo evitare l'antico errore di confondere il comprendere con lo spiegare. Con lo spiegare interpretiamo, cosa che può trasformarsi in una forma di gioco intellettuale molto interessante, ma tuttavia è un'attività sostitutiva e un'attività sostitutiva può essere peggiore del non fare nulla.¹⁷⁹

Il *counsellor*, al fine di far emergere consapevolezza, preferisce la pratica maieutica piuttosto che quella interpretativa. Il *counsellor* è colui che accompagna il cliente durante il processo di risveglio della coscienza, ma è fondamentale che sia il cliente a fare da solo le proprie scoperte.

Sostituirsi all'interessato, in questo percorso di ricerca, significa frustrare le potenzialità latenti di ricerca, di autonomizzazione, di gioia e di conquista di una verità che gli appartiene. [...] Non si tratta quindi di rivelare, novelli aruspici, le verità che riguardano le segrete cose della persona, quanto di creare quelle condizioni favorevoli affinché il processo dell'auto-svelamento e quindi, potenzialmente, dell'autoguarigione possa svilupparsi.¹⁸⁰

Ribadiamo di nuovo che la *Gestalt* aiuta il cliente a diventare consapevole di ciò che egli è, per finalmente accettarlo. Fuggire da sé stessi è la strategia illusoria che si adotta, perché si crede questa porti al benessere; è volersi diversi da come si è, non guardandosi. Come viene teorizzato anche dalla teoria paradossale del cambiamento di Arnold Beisser (1925-1991), noi non cambiamo diventando diversi da ciò che siamo, ma ci trasformiamo quando troviamo finalmente il coraggio di essere ciò che siamo. Quando ci comprendiamo e ci accettiamo e non ci sforziamo di essere diversi, possiamo trovare il coraggio per esprimere i nostri bisogni e autorealizzarci, anche a costo del conflitto con altri, anche rischiando di non ricevere più amore. Anche in Perls, come in Sartre, è presente il tema della riforma volontaria di sé, la quale non ottiene alcun beneficio se non vi è prima di tutto comprensione e accettazione.

¹⁷⁹ F. Perls, *La terapia gestaltica parola per parola*, p. 56.

¹⁸⁰ R. Zerbetto, *La Gestalt. Terapia della consapevolezza*, p. 75.

Concludiamo il nostro riferimento a Perls affermando che riteniamo la sua impostazione antropologica abbastanza ingenua: egli sembra essere convinto della bontà originaria dell'uomo che lo porterebbe sempre spontaneamente verso ciò che per lui è meglio. Tale convinzione non è però sufficientemente argomentata e sostenuta. Del resto, l'atteggiamento antintellettualistico che l'autore propone rende difficile una adeguata valutazione del suo pensiero.

In ogni caso, è difficile ammettere che basti la soddisfazione dei bisogni affinché l'uomo possa trovare il proprio compimento. Parlando del *counsellor*, come della figura che si occupa di far emergere i bisogni del proprio cliente e di aiutarlo a soddisfarli, non intendiamo dire che egli debba approvare ogni forma di soddisfacimento dei bisogni stessi. Molto spesso accade che le modalità del soddisfacimento dei bisogni si presentino in forma nevrotica: un bisogno si presenti come nevrotico e che dietro un determinato bisogno ci siano delle mancanze o desideri nascosti. Un cliente potrebbe sentire il bisogno di accumulare sempre più ricchezza, nonostante sia già molto ricco; potrebbe sentire il bisogno di essere apprezzato da tutti, ad ogni costo. Occorre molte volte scavare e comprendere insieme al cliente che cosa vi sia all'interno e al di là delle manifestazioni di bisogno che egli ritiene ineludibili. Occorre chiarire, più in generale, una questione fondamentale: la differenza tra desiderio e bisogno. Il bisogno è qualcosa di immediato, che può avere soddisfazione nel presente; l'uomo nel bisogno riesce a trovare l'oggetto che lo appaga e riesce a passare poi al soddisfacimento di un altro bisogno. Considerare però l'uomo come solo un luogo di bisogni lo riduce a essere simile agli animali. L'uomo non è solo bisogno, egli è anche e soprattutto desiderio. Il desiderio è la tensione dell'uomo ad un bene infinito mentre il bisogno è appagato dalle cose finite. L'uomo, come tutti i viventi ha un insieme di bisogni: deve mangiare, bere dormire, lavarsi. Possiamo dare al bisogno due caratteristiche: il bisogno deriva da una mancanza e si manifesta come sapere su ciò che manca; il bisogno è ciò che, una volta appagato, si placa. L'uomo è e resta desiderio, anche nella soddisfazione dei bisogni. Il desiderio non è il bisogno perché il soggetto non ha un sapere su ciò che desidera e, una volta raggiunto l'oggetto che crede essere la risposta al proprio desiderio, il desiderio non

si appaga, ma anzi si accresce. L'uomo desidera la felicità, ma il suo desiderio non ha un oggetto determinato. Il desiderio si configura dunque come inquietudine, in quanto non ha un riferimento empirico, è una costante apertura-a. Le considerazioni che Perls fa riguardo la soddisfazione dei bisogni non fanno altro che appiattire il soggetto e il proprio mondo. Come dice Lacan, il desiderio è sconcertante proprio nel suo non aver oggetto. Non bisogna confondere il piano del desiderio con il piano del bisogno. Questo è l'errore che l'uomo compie quando cerca continuamente di tradurre la logica del desiderio nella logica del mero bisogno. Un chiaro esempio di ciò è rappresentato dalla figura del Don Giovanni che tenta di appagare il suo desiderio di infinito attraverso una soddisfazione nell'ordine del finito: egli pur conquistando migliaia di donne non è mai appagato, non è mai felice. Lo stesso discorso vale, per esempio, quando, il desiderio di felicità viene ridotto al bisogno del possesso delle cose materiali, come la ricchezza, una bella auto ecc. Cercare di appagare il desiderio con il soddisfacimento del bisogno è un'impresa impossibile.

3.2 Gli atteggiamenti del *counsellor* secondo Carl Rogers

Abbiamo terminato il nostro discorso su Perls riferendoci ad un importante compito del *counsellor*: egli non tramette la verità al cliente, come si verserebbe l'acqua da un recipiente all'altro, ma egli aiuta l'altro a far emergere la propria intima verità. Questo approccio viene definito "non direttivo" nella pratica del *counselling* di Carl Rogers. Questo è una figura importante alla quale intendiamo fare riferimento nelle ultime pagine del nostro lavoro, non tanto per la sua teoria, che comprende fondamentalmente i temi di cui abbiamo già trattato, ma per aver definito in maniera chiara quali siano gli atteggiamenti e gli obiettivi del *counsellor*. Egli è il fondatore della terapia centrata sul cliente, terapia da inserirsi all'interno della corrente della psicologia umanistica, detta anche della "terza forza", in quanto nasce negli anni '40 negli Stati Uniti come alternativa in netta contrapposizione alla psicoanalisi e il comportamentismo.

Rogers parla del "cliente" come del destinatario della cura come di un cliente, piuttosto che di un paziente. La parola "paziente", infatti, deriva dal verbo latino "*patior*" e significa sopportare, patire. La sostituzione della parola "paziente" con la parola "cliente" rivela due cose fondamentali: la persona con la quale si intrattiene un colloquio di *counselling* non è un soggetto passivo, ma un soggetto responsabile, che è in grado di decidere per la propria vita; il soggetto che il *counsellor* si trova di fronte non è un soggetto da curare ma un soggetto da aiutare, rendendolo più consapevole. "Paziente" è una parola tipica dell'ambito medico dove indica colui che aspetta e riceve una cura che viene dall'esterno. "Paziente" inoltre implica che la relazione con questo soggetto sia di tipo medico, cosa che Rogers vuole assolutamente evitare. Ricordiamo che la salute mentale o il benessere psicofisico è stato per lungo tempo prerogativa del solo ambito medico-psichiatrico e che i primi corsi di Psicologia in Italia sono nati soltanto nel 1971 a Roma e a Padova, non senza destare resistenze da parte di alcuni gruppi di medici. Secondo Rogers, occorre contraddire l'idea che solo il medico possa occuparsi del benessere psicologico dell'uomo. Oggi, la stessa diffidenza che avevano i medici verso gli psicologi si riverbera da parte degli psicologi verso i *counsellors*: esiste il pregiudizio che

solamente con una formazione appropriata ci si possa permettere di aiutare l'altro, come se la capacità di aiutare dipendesse solamente da informazioni apprese. Rogers dirimerebbe la questione dicendo che le questioni fondamentali sulle quali si gioca la qualità della relazione d'aiuto e l'efficacia curativa non risiedono tanto nelle conoscenze teoriche di colui che aiuta, bensì nei suoi atteggiamenti e nei suoi modi di essere.

È la qualità dell'incontro personale con il cliente l'elemento più significativo nel determinare l'efficacia e la riuscita.¹⁸¹

Condizione sufficiente per una buona relazione di aiuto non è il *background* teorico, quanto piuttosto la qualità della relazione. Il *focus* non è dunque sull'individuo che opera nella relazione d'aiuto ma sulla relazione tra *counsellor* e cliente. Secondo Rogers, che riprende qui le idee di Martin Buber, il paradigma con il quale il *counsellor* si pone nei confronti del cliente è un paradigma io-tu piuttosto che un paradigma io-esso.

Il mondo ha per l'uomo due volti, secondo il suo duplice atteggiamento. L'atteggiamento dell'uomo è duplice per la duplicità delle parole fondamentali che egli dice. Le parole fondamentali non sono singole, ma coppie di parole. Una di queste parole è la coppia io-tu. L'altra parola fondamentale è la coppia io-esso [...]. E così anche l'io dell'uomo è duplice. Perché l'io della parola io-tu è diverso da quello della parola fondamentale io-esso.¹⁸²

Poiché «in principio è la relazione», la base per una buona seduta di *counselling* è l'impostazione della relazione tra *counsellor* e cliente. La condizione necessaria e talvolta sufficiente affinché avvenga un cambiamento nel cliente è la sensazione da parte di questo di trovarsi all'interno di una relazione sicura in cui si sente ascoltato veramente e accolto per quello che è - incondizionatamente. L'atteggiamento del *counsellor* non è da riferirsi ad una tecnica: non si procede secondo una logica procedurale; egli ha un atteggiamento di riconoscimento dell'altro, vede l'altro come

¹⁸¹ D. Toneguzzi, *Introduzione al counselling*, p. 199.

¹⁸² M. Buber, *Il principio dialogico e altri saggi*, tr. it. A. M. Pastore, Edizioni San Paolo, Cinisello Balsamo (Milano) 1993, p. 59; tit. orig. *Des dialogische Prinzip*, Lambert Schneider, Heidelberg 1984.

un “tu”. Buber diceva che gli atteggiamenti fondamentali sono due e si esprimono in coppie: c’è la relazione io-tu e c’è la relazione io-esso; e per quanto possa sembrare che nella relazione cambi soltanto il destinatario - il “tu” o l’ “esso”- in realtà quando diciamo “tu” e quando diciamo “esso” cambia anche il modo di dire “io”. Quello che intendiamo dire con questo riferimento, e che viene affermato anche da Rogers, è che il *counsellor* per vedere nell’altro un “tu” occorre che sia un certo “io”. L’atteggiamento del *counsellor non* ridiede in una tecnica: egli può vedere nell’altro un tu solamente se egli è nel modo di essere dell’io-tu. Quindi l’atteggiamento del *counsellor* è qualcosa di radicato in lui, che fa parte della sua vita, è un suo modo di essere.

Uno degli atteggiamenti fondamentali con in quale il *counsellor* lavora è l’empatia. A tal proposito Rogers scrive che l’empatia è

sentire il mondo personale del cliente come se fosse nostro, senza però mai perdere questa qualità del come se [...]; sentire l’ira, il turbamento, la paura del cliente, come se fossero nostri, senza però aggiungervi la nostra ira, il nostro turbamento, la nostra paura.¹⁸³

L’empatia è sentire quello che sente l’altro come se fosse nostro, senza perdere di vista il “come se”. Occorre essere in grado di sintonizzarsi su quello che l’altro sente senza correre il rischio di identificarci con lui. Il *counsellor* deve mantenere il “come se” perché altrimenti perde il suo potere di aiuto all’interno della relazione. L’empatia è utile al *counsellor* perché è il solo modo autentico per comprendere l’altro; d’altra parte, solo nel sentirsi compreso il cliente può cominciare a sentirsi meglio. Sentirsi ascoltati significa sentirsi visti per ciò che si è; è un’esperienza che rompe le barriere dell’isolamento nelle quali il cliente spesso si trova. L’atteggiamento della comprensione da parte del *counsellor* è utile per il cliente anche perché questi molte volte prova un disagio, ma non si rende conto di quale sia il problema. Aiutare il cliente con un atteggiamento empatico lo aiuta a chiarificare i problemi.

¹⁸³ C. Rogers, *Un modo di essere*, Giunti, Firenze 2012 p. 197; tit. orig. *A Way of Being*, Houghton Mifflin, Boston 1980.

L'empatia del *counsellor*, che sostiene il processo di chiarificazione del problema, va a fare luce sulla situazione, la rende più definita e questo spesso ridimensiona il problema.¹⁸⁴

Da ultimo, ma non per importanza, il cliente che si sente compreso empaticamente impara ad avere lo stesso atteggiamento comprensivo nei confronti di sé stesso, anche al di fuori del colloquio. Molto spesso non è il solo disagio a provocare sofferenza al cliente, ma il modo che egli ha di relazionarsi al disagio: egli può infatti negare il proprio disagio; può lottare contro di esso; può sentirsi sbagliato nel provare determinati sentimenti; può giudicare se stesso “fallito” per il solo fatto di soffrire. Tutti questi atteggiamenti sono una fuga dalla vera comprensione di sé: nella relazione d'aiuto, un *counsellor* che comprende empaticamente il cliente, insegna al cliente ad essere più comprensivo verso se stesso.

Essere ascoltati da qualcuno che comprende, rende possibile alle persone ascoltare se stesse con maggiore accuratezza, con una maggiore empatia verso il proprio esperire viscerale, i propri significati percepiti vagamente.¹⁸⁵

Inoltre, l'esperienza di essere visti fonda la relazione nella fiducia quando il cliente sente che non c'è giudizio da parte del *counsellor*. Rogers riguardo alla questione del giudizio dice che un'altra condizione sufficiente nel colloquio di *counselling* dev'essere quella della “considerazione positiva e incondizionata”. Sentirsi ascoltati, essere visti, non sentirsi giudicati, sentire che l'altro ha compreso il nostro disagio, fa sì che si instauri una relazione di fiducia tra *counsellor* e cliente. Nemmeno la considerazione positiva è una tecnica, bensì è una percezione autentica che il *counsellor* ha del cliente. Si tratta di guardare il cliente con un paradigma di riconoscimento e di accettazione del suo modo di essere nel mondo. Il *counsellor* può non condividere i valori e i comportamenti del proprio cliente senza che questo limiti il suo atteggiamento di riconoscimento nei confronti di esso. Accettare l'altro e confermarlo non significa infatti essere d'accordo con lui. Accettare l'altro significa riconoscerne e rispettarne l'esistenza e visione del mondo.

¹⁸⁴ D. Toneguzzi, *Introduzione al counselling*, p. 201.

¹⁸⁵ C. Rogers, *Un modo di essere*, p. 109.

Il *counsellor* non può fingere il rispetto incondizionato verso il proprio cliente, occorre che questo sia un atteggiamento autentico. Se il cliente percepisce che la comprensione e la benevolenza del *counsellor* non sono sincere, lo considererà poco credibile e non affidabile. A tal proposito possiamo parlare del terzo requisito fondamentale del *counsellor*: la “congruenza”. Il cliente necessita di trovarsi di fronte una persona di cui potersi fidare: il *counsellor* deve dunque essere sincero e trasparente. Il *counsellor* deve essere presente nella relazione e autenticamente interessato al proprio cliente. Deve occupare uno spazio nella relazione e non può limitarsi al solo ascolto: occorre che faccia le domande giuste; che proponga esperienze appropriate; che sappia usare le parole adatte al contesto. Il *counsellor*, oltre che essere attento al proprio cliente, deve essere attento a quello che egli stesso sente e pensa, e porre anche attenzione alla qualità della relazione con il suo cliente.

Empatia, considerazione positiva e congruenza sono i tre requisiti fondamentali nel *counselling* e non sono delle tecniche che si possano semplicemente adottare al momento della seduta: sono bensì delle qualità che il *counsellor* possiede grazie al fatto che egli ha già compiuto un lavoro su di sé.

CONCLUSIONI

In questo elaborato abbiamo cercato di ricostruire le origini filosofiche della pratica di aiuto del *counselling*. *In particolare, abbiamo illustrato*, le origini di natura filosofica di una pratica di aiuto che risulta emrrgente in questi anni anche in Italia. L'approccio fenomenologico, introdotto da Jaspers nella pratica psichiatrica, ha ancora oggi un'importanza fondamentale. Il *counsellor*, grazie alla fenomenologia, è in grado di cogliere l'indole della persona che si trova davanti, di comprenderla empaticamente e sentire a livello affettivo il suo modo di essere-nel-mondo. L'approccio fenomenologico è utile sia al *counsellor* per riuscire a comprendere l'altro sia al cliente che, già nel sentirsi compreso, sperimenta benessere; comincia a fidarsi del *counsellor*; e impara a essere empatico verso se stesso. Concetti olistici o gestaltici come "visione del mondo", "a priori esistenziale" e "progetto" aiutano il *counsellor* a normalizzare l'esperienza di disagio che affligge l'uomo che ha davanti. Se capiamo che ogni uomo ha un modo unico di fare esperienza del mondo, impariamo a comprendere anche l'uomo che abbiamo davanti e a rispettarlo per il suo essere-nel-mondo. Abbiamo voluto mostrare, soprattutto grazie a Binswanger, che la dicotomia normalità-pazzia non solo è erronea ma produce ulteriore distanza e alienazione tra gli uomini. Precisiamo di nuovo, in queste conclusioni, che il *counselling* non tratta di problemi patologici e casi gravi, ma si rivolge soprattutto a persone con disagi psicologici lievi. Tuttavia, anche in contesti di disagio lieve, occorre prestare attenzione al rischio di vedere l'altro come "rotto" e "senza speranze"

Tutti gli autori che abbiamo trattato cercano di rompere quell'isolamento del soggetto che era stato teorizzato da Cartesio in favore di un'idea di soggetto che è sempre un essere-nel-mondo e un essere-con-gli-altri. La pratica del *counselling* aiuta ad indagare e chiarire le relazioni che l'uomo ha con il proprio mondo e con gli altri uomini: il *counselling* è una relazione che si occupa delle relazioni del cliente.

Il *counsellor* è un esperto della relazione e dei processi comunicativi: lavora attraverso la relazione e sulla relazione.¹⁸⁶

Non c'è un vero e proprio disagio immanente nel cliente: il cliente non è mai il problema, lo sono piuttosto le sue relazioni. Il cliente può avere difficoltà nel relazionarsi con le proprie emozioni, con i propri sentimenti e bisogni: può per esempio non ascoltarli e quindi avere una relazione molto povera con questi, può fuggire da questi; può relazionarsi con se stesso in maniera inautentica, arrendendosi e dimenticando la voce della propria coscienza che lo richiama alla propria esistenza e dunque alla propria responsabilità; egli può rimettere ad altri la responsabilità per la propria vita, quando per esempio spera che gli altri scelgano e facciano scelte al posto suo. Questo tema della responsabilità è centrale nel *counselling*. Facciamo una premessa: il cliente che arriva da un *counsellor* non necessariamente non ha ricevuto aiuto da altre persone, come familiari, amici e *partner*. Nelle relazioni siamo soliti cercare di aiutare chi si trova in difficoltà, soprattutto quando questi chiede aiuto. Tuttavia, quello che viene detto "aiutare" risulta nocivo quando la buona intenzione di farlo si trasforma nell'atteggiamento di dare consigli, di giudicare e di mettersi al posto dell'altro. In quel caso, seppure le intenzioni delle persone che abbiamo vicine siano quelle di aiutarci, il risultato è quello di toglierci la responsabilità per la nostra vita. Sta capitando che nelle sedute che personalmente faccio per il tirocinio di *counselling*, molte persone arrivino a fare colloqui non perché non abbiano qualcuno che le aiuti, ma proprio perché sono circondate da persone che danno pareri e consigli su cosa fare, con l'intenzione di aiutare. Non possiamo non pensare a quelle pagine in cui Heidegger ha descritto mirabilmente la cura autentica e la cura inautentica. Il

¹⁸⁶ D. Toneguzzi, *Introduzione al counselling*, p.29.

counsellor, su insegnamento di Rogers, opera perlopiù su un piano non direttivo; il *counsellor* non aiuta direttamente l'altro a risolvere un problema, aiuta semmai l'altro ad aiutare se stesso. Una relazione d'aiuto in cui chi aiuta dà consigli, in cui si mette al posto dell'altro e compie scelte al suo posto è una relazione che crea dipendenza (o assoggettamento come direbbe Heidegger), regressione da parte del cliente ad uno stadio infantile, dimenticanza della propria responsabilità; in poche parole, viene tolta al cliente la possibilità del proprio poter-essere. La bontà dell'intenzione nel dare consigli può essere messa in discussione sospettando che nell'atteggiamento di mettersi al posto dell'altro ci sia la percezione di quest'ultimo come di una persona che non è in grado di arrangiarsi da sola. Questa intenzione, solo apparentemente buona, denota una scarsa fiducia nell'altro, come se questi fosse un bambino al quale è necessario consigliare cosa fare. La cura autentica si declina nel *counselling* in un ascolto sincero e nell'aiuto a sviluppare degli strumenti che consentano una migliore relazione con se stesso e con gli altri. La cura del *counselling* è autentica perché rimette all'altro la responsabilità per la propria vita. Molto spesso il cliente che arriva in seduta si aspetta dal *counsellor* una risposta, un consiglio, un giudizio: è abituato ad un altro tipo di relazione d'aiuto, "inautentica", secondo la quale le risposte per i propri dubbi e le soluzioni per la propria sofferenza si trovano fuori di sé. Egli crede che andare da un *counsellor* sia come andare dal medico per farsi prescrivere la giusta cura. È di notevole importanza un documento audiovisivo che possiamo reperire su *YouTube* in cui vien ripresa una seduta di Carl Rogers con una cliente, Gloria. In questa seduta la cliente chiede più volte a Rogers pareri e risposte alle proprie domande; egli più volte risponde che non è possibile per lui dare una risposta, ma piuttosto aiutarla a trovarla da sola. Il *counsellor* rimette all'altro la responsabilità per la propria vita e lo abitua a prendersi carico dei propri problemi. La traduzione italiana di *counsellor* in "consigliere" non è problematica non in quanto riduttiva ma in quanto fuorviante. Sarebbe opportuno rintracciare l'origine del termine *counsellor* nel verbo latino *consulĕre*, inteso nell'accezione di "avere cura di". In vari articoli presenti in "rete" la parola *consulĕre* viene fatta risalire al latino *cum-sòlere* e viene tradotta come "sollevare insieme". Purtroppo, questa origine etimologica è sbagliata in quanto

sòlere innanzitutto non esiste - esiste semmai *solère*, che significa “essere solito” - e ogni traduzione possibile di termini graficamente simili a *solere* è lontana dal campo semantico di “sollevare”. Crediamo sia un errore compiuto in buona fede: effettivamente il *counselling* è un “sollevare insieme”, ma ciò non è attestato dall’etimologia della parola. Il *counsellor* non solleva l’altro dalla responsabilità per la propria cura ma ne favorisce il processo.

Credo che il presente elaborato sia solo l’inizio di un dialogo tra filosofia e *counselling*: tema che cercherò di approfondire in futuro. Nel mio lavoro ho cercato di far luce su quegli atteggiamenti fondamentali, che dovrebbero essere presenti in ogni relazione di aiuto e che sono il *proprium* del *counselling*, che possiamo far risalire alla tradizione filosofica.

BIBLIOGRAFIA

- Andersen H. C., *I vestiti nuovi dell'imperatore* in Id., *Fiabe* (1837), trad. it. A. M. Castagnoli, M. Rinaldi, Einaudi, Torino 1970.
- Bianco F., *Introduzione a Dilthey*, Laterza, Roma- Bari 1985
- Binswanger L., *Per un'antropologia fenomenologica* (1955), trad. it. di E. Filippini, Feltrinelli, Milano 1970.
- Binswanger L., *Ricordi di Sigmund Freud* (1956), trad. it. di L. Agresti , Astrolabio, Roma 1971.
- Binswanger L., *L'indirizzo antropoanalitico in psichiatria, in Id. Il caso Ellen West e altri saggi*, (1957) trad. it. di C. Mainoldi, Bompiani, Milano 1973.
- Binswanger L., *Essere nel mondo. Con una introduzione critica alla sua analisi esistenziale di Jacob Needleman* (1963), trad. it. di A. Angioni, G. Banti, Astrolabio, Roma 1973.
- Buber M., *Il principio dialogico e altri saggi* (1984), trad. it. A. M. Pastore, Edizioni San Paolo, Cinisello Balsamo (Milano) 1993.
- Cantillo G., *Introduzione a Jaspers*, Laterza, Roma-Bari 2001.
- Capra F., *La rete della vita, Perché l'altruismo è alla base dell'evoluzione* (1996), trad. it. di C. Capararo, Bur, Milano 2001.
- Cargnello D., *Dal naturalismo psicoanalitico alla fenomenologia antropologica della Daseinanalyse. Da Freud a Binswanger*, Istituto di Studi filosofici, Roma 1961.
- Carlovich S., *Introduzione alla Psicoterapia della Gestalt* (2021), Edigestalt, Pordenone.
- Chiodi P., *Introduzione a Martin Heidegger* in M. Heidegger, *Essere e tempo. L'essenza del fondamento*, trad. it. di P. Chiodi, Utet, Torino 1969.
- Cioran E., *Un apolide metafisico* (1995), trad. it. di T. Turolla, Adelphi, Milano 2004.
- Descartes R., *Discorsi sul metodo* (1637), trad. it. di M. Garin, Laterza, Roma-Bari 1998.

- Descartes R., *Meditazioni metafisiche* (1641), trad. it. di S. Landucci, Laterza, Roma-Bari 2019.
- Dilthey W., *Introduzione alle scienze dello spirito* (1883), trad. it. O. Bianca, Paravia, Torino 1949.
- Dilthey W., *Idee per una psicologia descrittiva e analitica* (1894), trad. it. di A. Marini, Unicopoli, Milano 1980.
- Foucault M. (1972), *Storia della follia nell'età classica* (1972), trad. it. di F. Ferrucci, Bur, Milano 2011.
- Foucault M., "Tecnologie del sé", in Id., *Un seminario con Michel Foucault. Tecnologie del sé* (1988), trad. it. di S. Marchignoli, Bollati Boringhieri, Torino 1992.
- Foucault M., *I corsi al Collège de France, I Résumés* (1989), trad. it. di A. Pandolfi, A. Serra, Feltrinelli, Milano 1999.
- Frankl V., *Uno psicologo nel lager* (1946), trad. it. N. Schmitz Sipos, Edizioni Ares, Milano 2013.
- Galimberti U., *Psichiatria e fenomenologia*, Feltrinelli, Milano 1979.
- Heidegger M. (1927), *Essere e tempo* (1927), trad. it. di F. Volpi riv. da P. Chiodi, Longanesi, Milano 2005.
- Jaspers K., *Psicopatologia generale* (1913), trad. it. di R. Priori, "Il pensiero scientifico" Editore, Roma 1964.
- Jaspers K., *La mia filosofia*, in Id., *Filosofia* (1932), trad. it. di U. Galimberti, UTET, Torino 1978.
- Jaspers K., *Psicologia delle visioni del mondo* (1919), trad. it. di V. Loriga, Astrolabio, Roma 1950.
- Kierkegaard S., *Il concetto dell'angoscia* (1844), trad. it. di C. Fabro, SE, Milano 2007.
- Lombardo G. P., Fiorelli F., *Binswanger e Freud: malattia mentale e teoria della personalità*, Bollati Boringhieri, Torino 1984.
- Meyer C., *Il libro nero della psicoanalisi*, Fazi Editore, Roma 2006.
- Needleman J., *Introduzione critica* (1963), in Binswanger, *Essere nel mondo*, Astrolabio, Roma 1973.
- Pascal B., *Pensieri* (1670), trad. it. di Bausola A., Tapella R., Bompiani, Milano 2000.
- Perls F., *Teoria e pratica della Terapia della Gestalt. Vitalità e accrescimento nella personalità umana* (1951), trad. it. di J. Sanders, F. Liuzzi, Astrolabio, Roma 1971.

- Perls F., *La terapia gestaltica parola per parola* (1968), trad.it. di B. Draghi, Astrolabio, Roma 1991.
- Perls F., *Qui ed Ora. Psicoterapia autobiografica* (1969), trad. it. di L. Sabri, Sovera, Roma 1991.
- Perls L., *Living at the boundary*, Gestalt therapy Press, New York 1992.
- Robine J. M., Spagnuolo Lobb M., *Il rivelarsi del sé nel contatto. Studi di psicoterapia della Gestalt*, Franco Angeli, Milano 2006.
- Rogers C., *Un modo di essere* (1980), Giunti, Firenze 2012.
- Sartre J. P., *La nausea* (1938), trad. it. di B. Fonzi, Einaudi, Torino 2014.
- Sartre J. P., *L'Essere e il nulla* (1943), trad. it. di G. Del Bo, Il saggiatore, Milano 2014.
- Scillico P., Berreca M. S., *Gestalt e analisi transazionale, principi e tecniche*, LAS, Roma 1981.
- Spagnuolo Lobb M., *Il now-for-next in psicoterapia. La psicoterapia della Gestalt raccontata nella società post-moderna*, Franco Angeli, Milano 2011.
- Stotter R., *About Story: Writings on Stories and Storytelling*, Regent press, Berkeley 2003.
- Toneguzzi D., *Introduzione al Counselling*, Edigestalt, Pordenone 2007.
- Toneguzzi D., *Comunicazione affettiva, rimettere al centro la relazione*, Edigestalt, Pordenone 2022.
- Zerbetto R., *La Gestalt. Terapia della consapevolezza*, Xenia, Milano 1998.

SITOGRAFIA

- Mazzei S., *Meccanismi di difesa e resistenze al contatto*, in *Informazione Psicoterapia Counselling Fenomenologia, Rivista on-line dell'Istituto Gestalt Firenze n. 12*, Firenze 2013. [<https://rivista.igf-gestalt.it/meccanismi-di-difesa-e-resistenze-al-contatto/>]
- Mazzei S., *Teoria del sé e ciclo del contatto*, in *Informazione Psicoterapia Counselling Fenomenologia, Rivista on-line dell'Istituto Gestalt Firenze, n.12*, Firenze 2013. [<https://rivista.igf-gestalt.it/teoria-del-se-e-ciclo-del-contatto/>]
- Ross P., *Così Sigmund Freud riuscì a salvarmi la vita* in *La Repubblica* del 27/04/2006, trad. it. di E. Benghi. [https://www.repubblica.it/2006/04/sezioni/spettacoli_e_cultura/freud-ultima-paziente/freud-ultima-paziente/freud-ultima-paziente.html]
- Xodo G., *Edmund Husserl e la scienza moderna*, in *Dialegesthai, Rivista telematica di filosofia* [in linea], anno 11, 2009. [<https://mondodomani.org/dialegesthai/articoli/gianni-xodo-01>]