

Aldilà della clinica: la psicoterapia esistenziale analizzata da un punto di vista filosofico.

(da: **Psicoterapia Existential**. Teoría y práctica relacional para un mundo post- Cartesio)

di *Yaqui Andrés Martínez Robles*: Psicologo e Psicoterapeuta Esistenziale, docente universitario, fondatore e Direttore Generale del Círculo de Estudios en Psicología Existential, Mexico.

[divider height="30"]

La prima impressione che abbiamo, nel momento in cui ci addentriamo nello studio della psicoterapia esistenziale, è che essa può essere inquadrata, più da un punto di vista filosofico che da quello strettamente medico.

Negli ultimi tempi, la psicoterapia è stata considerata come una conoscenza e una pratica appartenenti alle cosiddette “scienze della salute”, insieme alla medicina e all’odontologia. La definizione corrente del termine “clinica”, fa riferimento alla diagnostica medica, e al successivo trattamento che questa attiva per il malato e per la sintomatologia che egli presenta. Di fatto, la parola clinica ha la sua radice etimologica nel greco klinì= letto, a causa della condizione di molti malati che necessitano di restare allettati.

La psicoterapia esistenziale non esprime un pensiero strettamente clinici, giacché, come vedremo più tardi, essa cerca di uscire dalla dicotomia salute-malattia e dai modelli psicopatologici.

L’immagine caricaturizzata di uno psicoterapeuta è, di solito, quella di un tizio con pipa, occhiali, un’abbondante barba bianca, che generalmente è seduto dietro a una poltrona o un divano, dove è sdraiato il suo paziente, ovvero come una persona vestita di un camice bianco che realizza esperimenti comportamentali su topi o scimmie.

Queste due immagini in realtà, più che riferirsi alla figura dello psicanalista e dello psicoterapeuta, ridicolizzano la forma specifica del “modus operandi” di entrambi. Nella realtà, le due rappresentazioni sono molto lontane dalla vera funzione che svolgono la maggior parte degli psicoterapeuti.

L’inclusione della psicoterapia nella scienza medica non è azzardata. Per molto tempo, le persone che avevano difficoltà a relazionarsi con il mondo, con altre persone o con loro stesse, si rivolgevano a sacerdoti, ministri, fattucchieri, e guru per ricevere aiuto per risolvere problematiche che angosciavano la loro anima. Di fatto, molti degli attuali psicoterapeuti usano il prefisso psic in parole come: psicologia, psichiatria, psicoterapia, psicopatologia etc. che denotano la presenza di questa prospettiva, in quanto, tale prefisso è l’equivalente greco di anima. Non c’è da meravigliarsi che per molti secoli la psicologia, e con essa tutto ciò che riguardava il trattamento dei problemi emotivi, relazionali e mentali, fosse trattata da persone vincolate all’arte, alla filosofia o, anche da persone che avevano a che fare direttamente o indirettamente con la religione. In fin dei conti, si trattava di situazioni che non potevano essere direttamente o facilmente attribuite a problemi somatici, fisici o oggettivi, e per tanto non presentavano dati osservabili o fatti concreti, attraverso i quali si poteva decidere uno specifico intervento o un controllo. Le riflessioni riguardanti aspetti dell’esistenza profondamente intimi, come la libertà, la spontaneità, l’amore, la creatività, la ricerca del senso e dell’ispirazione, le aspirazioni e la relazione con il trascendente, per menzionarne solo alcuni, così come ogni genere di crisi e problematiche umane, si discutevano, di solito, tra artisti, filosofi o uomini di chiesa.

[divider height="30"]

«Classicamente e per buoni motivi, questi aspetti della vita umana sono stati appannaggio delle arti, della religione e della filosofia più che delle scienze. Le arti erano riservate all’espressione creativa delle lotte delle persone con la condizione umana, mentre la religione regolava e controllava queste

lotte, e con ciò gli dava un senso. Solitamente, la filosofia si utilizzava per supervisionare entrambe, sia le espressioni artistiche, sia le prescrizioni religiose e forniva lo spazio per riflettere su queste e dare senso al mondo».[1]

Se nell'epoca classica, i temi riguardanti la vita emotiva e psicologica erano perlopiù trattati dai filosofi, nel medioevo queste problematiche passarono nella mani di sacerdoti e fattucchieri. Più tardi, a partire dal pensiero illuminista del XVIII che esalta la ragione e rifiuta le credenze religiose, la scienza raggiunse un grande prestigio per la sua efficacia conoscitiva e le possibilità di verifica di ipotesi e risultati.

La nuova forma di approcciarsi al sapere, ebbe in Isaac Newton (1643, 1727) una delle principali icone, considerato uno dei più grandi scienziati di tutti i tempi per i suoi apporti alla fisica e alla matematica (leggi di Newton). Finalmente la realtà poteva essere spiegata con molto più chiarezza, giacché si potevano descrivere i suoi movimenti e le sue cause e predirne i suoi effetti.

Con l'avvento della rivoluzione industriale, nel XIX secolo, la scienza acquistò ulteriore prestigio, in virtù del suo utilitarismo. Questo progresso permise all'essere umano non solo di conoscere la realtà, ma di costruire macchine per maneggiarla e manipolarla. L'attività scientifica si associò al progresso e alla ricerca di comodità e sicurezza. A partire da quel tempo, la scienza assunse il comando della società contemporanea. Qualsiasi persona che voleva essere presa in considerazione, doveva fondare le proprie opinioni su scoperte e impianti scientifici. In quest'ottica, sorse il positivismo, che più che una filosofia o un metodo scientifico funse da visione del Cosmo cioè, una modalità di vedere e comprendere sia la vita, sia la realtà. Lozano (2006) spiega questo aspetto del positivismo:

«Più che un movimento filosofico o una corrente scientifica, il positivismo è una mentalità. È la convinzione secondo cui non si può capire (intendere) la scienza come una forma di conoscenza, ma piuttosto la conoscenza si identifica con la scienza. Le regole di costituzione e di verifica delle teorie scientifiche, si convertono nel garante sicuro e legittimo di ogni conoscenza che pretenda essere vera, che pretenda di dire qualcosa sulla realtà. L'idea di verità si riduce così all'idea di verificabilità, è valido o reale solo ciò che può essere verificato utilizzando il metodo delle scienze fisiche, ciò che può essere misurato e ripetuto, mediante diverse esperienze comunicabili e intercambiabili. Tutto ciò che non si può sottoporre a questo processo, è rifiutato come mera illusione, come fantasia o come insensato». [2]

Questa nuova forma di intendere la realtà, relegò in secondo piano le altre forme del sapere: l'arte, la religione e, chiaramente, la filosofia. Gli artisti furono considerati persone piene di creatività, la cui opera si limitava solo all'ambito della fantasia e dell'immaginazione e, per tanto, il loro lavoro fu considerato lontano dalla realtà. La conoscenza religiosa si convertì in un sapere applicabile solo ad una realtà ultraterrena. La religione contemplava una serie di precetti morali, che bisognava seguire per raggiungere una buona vita futura. In modo simile, si concepì la filosofia come una serie di conoscenze necessarie per lo "sviluppo delle abilità cognitive", e come mera conoscenza di un pensiero storico, in quanto poteva agire solo come memoria dello sviluppo dell'umanità o come meditazione su questioni meramente astratte. In tal senso, a partire dallo sviluppo del positivismo, questa importanza si considerò secondaria, rispetto alla conoscenza che si identificava con lo

scientifico. Da allora, risultò facile smarrire l'attenzione sul concetto che ogni scienza richiedesse l'appoggio di una filosofia di base e di una visione filosofica della realtà[3].

L'idea che prevalse tra la maggior parte della popolazione occidentale, fu che il sapere scientifico costituiva la base di ogni forma di conoscenza, almeno di quelle discipline che sembravano essere praticamente valide. Con ciò, l'idea di verità si ridusse a quella di verificabilità, si considerò reale, valido, ciò che si poteva verificare, misurare e ripetere attraverso circostanze simili e con metodi chiari e definiti dalle scienze concrete, come la fisica, la matematica, la statistica etc. e, tutto ciò che non entrava in quest'ambito, come l'esperienza soggettiva, i sentimenti e gran parte di quello di cui si occupava la psicologia, fu rapidamente rifiutato come poco importante o, addirittura, come falso e illusorio. Alla fine del XIX secolo, il positivismo si radicò nella mentalità della maggioranza delle persone. In seguito a ciò, risultò naturale che gli psicologi e tutti quelli interessati più profondamente a conoscere l'anima umana, si avvicinassero alla forma positivista di comprensione della realtà. Qualsiasi conoscenza psicologica, degna di essere presa in considerazione come scientifica, doveva passare la prova del positivismo. Ciò fece sì che la psicologia e la psichiatria, in qualità di specialità medica relazionata, ottenessero un posto valido nella società, nel campo del sapere, a scapito dell'esperienza soggettiva che, in un primo momento, aveva costituito il loro principale interesse di studio (Martinez, Robles, 2012)[4]. È innegabile che la conoscenza scientifica risulti utile e necessaria. In fin dei conti, questa conoscenza ha provato ripetutamente la sua efficacia. Il problema è che, molta di questa efficacia, si è ottenuta rinunciando agli aspetti più umani dell'esistenza. La conoscenza scientifica permette di conoscere quantità, misure, strutture, regolarità e irregolarità, aiuta a rispondere a domande concrete e facilita la comprensione di fatti e il posto che questi occupano nella catena di cause e effetti.

Ciononostante, si trascurano le questioni che riguardano il senso e la teleologia degli eventi, cioè sui fini e gli obiettivi ultimi, così come le questioni relative a come gli esseri umani possono relazionarsi con detti accadimenti e sulle loro possibilità di significato e di esperienza. In altre parole, ci sono aspetti psicologici che sfuggono completamente ai tentativi della scienza di spiegarli, come per esempio quelle situazioni riguardanti lo spirituale o il trascendente. In realtà, possiamo avvicinarci allo studio dell'essere umano, sottolineando i suoi aspetti fisici e concreti, come per esempio: il cervello, il sistema nervoso, le connessioni neuronali, i neurotrasmettitori etc., ma con ciò corriamo il rischio di non prendere in considerazione altre situazioni: come i valori, le scelte e le decisioni, così come il resto delle caratteristiche della cosiddetta "esperienza soggettiva"; a causa dello studio degli aspetti concreti dell'essere umano, perdiamo la possibilità di studiare e analizzare l'esperienza intersoggettiva. Per questo, molti autori affermano che la conoscenza delle scienze, come unica conoscenza possibile applicata a qualsiasi ambito della realtà, incluso l'ambito delle relazioni sociali e umane, finisce per spersonalizzare il soggetto umano[5]. Dopotutto, il successo di questo tipo di studi si basa sulla possibilità di generalizzare e formalizzare i risultati, con lo scopo di renderli ripetibili, così facendo, si priva l'essere umano della sua unicità, lo si riduce a pura materialità, a meri dati statistici. Secondo questo metodo, tutto ciò che è proprio ed esclusivo di un soggetto, si considera secondario o senza importanza. Un medico, per esempio, non studia il corpo del suo paziente per conoscerlo nella sua particolarità, ma solo per paragonarlo alle sue conoscenze sulla struttura corporea umana in generale e determinare quale funzione o organo è malato, con l'obiettivo di "aggiustarlo, curarlo o riportarlo alla normalità". Come è possibile ammettere, è meraviglioso che il medico ricorra al positivismo e alla scienza naturalista, per realizzare il suo lavoro. Il fatto è che, forse, questo metodo non risulta molto adeguato se applicato alle questioni afferenti all'individualità e alla soggettività di ogni persona. Questo è parte di quello che propone il movimento filosofico della fenomenologia e dell'ermeneutica esistenziale, e che è ripreso dalla psicoterapia esistenziale[6].

Di fatto, nonostante tutti i progressi conseguiti, è certo che in gran parte la scienza medica risulti ancora un'arte. Questo lo possiamo notare in molti casi, dove il concetto di medico geniale efficace, si approssima più all'immagine dell'artista, che a quella dello scienziato[7]. Colui che è un'artista nell'arte di diagnosticare. Da parte sua, la filosofia fu considerata come: "il cammino per eccellenza verso la pienezza e una fonte inesauribile di ispirazione, nel complesso cammino della vita"[8]. Ciononostante, con il passare del tempo, arrivò ad essere concepita come una conoscenza arida, appannaggio di specialisti ed intellettuali, i cui temi avevano poco in comune con le questioni importanti della vita, con i problemi quotidiani e, ancora meno, con quegli aspetti che ci fanno sorridere o che ci permettono di capire che la vita è piena di senso.

La filosofia smise di essere un sapere terapeutico e abbandonò progressivamente la sua funzione terapeutica. Man mano, smise di essere un'arte di vita, per convertirsi in un'attività strettamente teorica e speculativa[9]. Per questa ragione, i filosofi furono visti come pensatori che vivono "nella loro testa", alienati dal mondo reale, le cui conoscenze non hanno nessun effetto sull'esistenza quotidiana. Per Onfray (2009), i filosofi sono caduti nell' "egotismo, solipsismo, elitismo o brigantaggio"[10], che sviluppano le loro idee per altri filosofi e non per la gente comune.

«Per i filosofi, non c'è la necessità di farsi capire dal pubblico, l'idea non è questa; si tratta, innanzitutto, di farsi ammirare da loro, alla maniera dei feticci delle religioni primitive. Non si pretende di trasmettere un sapere che liberi, che apra cammini, ma diffondere segni di riconoscimento, che avallino e poi permettano di creare tribù, con le loro "testoline", orde e branchi di maschi dominanti».[11]

Si può capire perché, per molti, la filosofia è qualcosa di separato dalla psicologia e dalla psicoterapia quando, invece, questa potrebbe costituirne la fonte e il pilastro fondamentale. Entrambe le discipline sono al servizio del benessere dell'essere umano e della sua vita, ma una in modo teorico (la filosofia) e l'altra in forma molto più pragmatica (la psicoterapia). In teoria ci si aspetterebbe che gli psicoterapeuti riconoscessero l'importanza centrale della filosofia nella pratica della loro professione, e considerassero la filosofia come una fonte di comprensione.

Sfortunatamente non è così. La maggior parte degli psicoterapeuti si rifiuta di studiare la filosofia, considerandola irrilevante, e orientano il loro interesse verso la medicina e la psicologia, ritenute discipline di riferimento teorico per il loro campo.

Questo è dovuto in parte all'aridità e, all'alto livello di astrazioni di gran parte della filosofia occidentale.

In larga parte, la filosofia ha perso lo scopo della sua propria missione, che consiste nella comprensione, chiarificazione e sostegno della realtà concreta della gente comune, e ha fatto sì che le scienze siano diventate sempre più astratte e lontane dal loro obiettivo originale. Ciò è particolarmente evidente nel positivismo logico[12]. In origine, la filosofia nacque come una forma di conoscenza vitale, con il potere di guarire l'individuo e dare un senso alla sua esistenza[13]. Per questo, l'unione tra filosofia e psicoterapia non deve in nessun modo risultare strana. Si potrebbe affermare, addirittura, che la filosofia è la psicoterapia per eccellenza[14]. Il problema della filosofia è la sua tendenza a riflettere su situazioni astratte e ciò la converte in qualcosa di estraneo dalla vita pratica e quotidiana.

«La filosofia è una speciale autocodifica della vita che pretende di indirizzare la vita stessa verso la sua forma perfetta, verso la felicità. D'altra parte, a causa della sua concentrazione sulle cose ultime, la filosofia ci allontana dal mondo pratico, ci svia dalla vita concreta, dai suoi problemi, preoccupazioni e affari. Da Talete, che assorto nella contemplazione delle stelle, cadde in un pozzo e finì ridicolizzato da una giovane Tracia, a Husserl, Heidegger o Wittgenstein, goffi e incapaci nella semplice normalità, la storia della filosofia abbonda di esempi e aneddoti che documentano l'apparente inutilità di questa, nella vita. La gente diffida di questa disciplina, glorificata in altri tempi come la regina delle scienze, e ride quando si rende conto che i filosofi si contraddicono. È difficile far capire alla gente che la filosofia è l'arte di contraddirsi reciprocamente, senza annullarsi. La saggezza popolare si è sempre fatta beffa e sempre si burlerà della filosofia, in quanto la considera un sapere astratto, inconcludente, inefficace. Per “l'uomo della strada”, la filosofia non è altro che la logica di quel discorso che ha per tema l'assurdo. O l'arte di inventare ragioni, per dubitare dell'evidenza. Peggio ancora: è un menù di mille pagine, senza niente da mangiare. O ancora il tentativo di catturare un gatto nero in una stanza buia, senza riuscire mai ma esclamando: “lo abbiamo acciuffato, lo abbiamo acciuffato!”»[15].

Nell'Università Nazionale Autonoma del Messico (UNAM), per esempio, per molti anni, la facoltà di psicologia, che prima era Colegio de psicología, apparteneva alla facoltà di lettere e filosofia.

Ciononostante, nel 1973 si separò e ciò fece in modo che la psicologia arrivasse a considerarsi una disciplina autonoma e, in alcuni casi, persino opposta alla filosofia.

Lo stesso successe in tante altre università del paese e del mondo.

Questa separazione rappresenta qualcosa in più di una semplificazione amministrativa. In realtà, ci mostra un movimento iniziato molti anni fa, e che marcò una distinzione tra la conoscenza scientifica e quella filosofica.

Anche se alcune teorie filosofiche del XIX, XX e XXI secolo sono state fortemente influenzate dallo spirito scientifico della logica radicale, che cerca risposte definitive (come succede nelle scienze naturali), è sempre esistita almeno una parte della filosofia interessata alle faccende della quotidianità umana, come la filosofia etica, la fenomenologia, l'esistenzialismo e l'ermeneutica.

Ciò è facilmente riconoscibile dalle discussioni tra i sostenitori del campo della filosofia chiamata “filosofia analitica” e quelli della filosofia chiamata “filosofia continentale”, dove il primo raggruppa le filosofie caratterizzate da un forte vincolo con il pensiero radicale positivista, che si accredita come conoscenza scientifica, mentre il secondo comprende quelle che tendono più verso la riflessione soggettiva e intersoggettiva e rifiutano qualsiasi argomento di natura scientifica. Quanto detto, ricorda la distinzione che stabilì Dilthey (1883-1911), riguardo le scienze naturali e le scienze dello spirito.

Le prime corrispondono a quelle che di solito si considerano scienze, come la fisica, la biologia, la chimica etc. che seguono metodi esplicativi per ottenere conoscenze e conclusioni oggettive. Da parte loro, le scienze dello spirito sono quelle che oggi chiamiamo “humanidades”, tra le quali si includono la storia, vari tipi di arte come la letteratura, e dove possiamo includere la filosofia.

Secondo Dilthey, queste scienze non intendono spiegare ciò che si studia.

Ancora meglio, i ricercatori, studiosi o scienziati che seguono questa linea, ricorrono a metodi comprensivi, in quanto il loro principale interesse è centrato sulla comprensione del loro lavoro di riflessione.

Non considerano il centro delle loro ricerche come qualcosa di esterno e indipendente, ma come qualcosa di profondamente articolato alla realtà vitale del soggetto. Quando il ricercatore comprensivo cerca di capire ciò che studia, sta contemporaneamente cercando di capire se stesso.

Dilthey afferma che si dovrebbe formulare, creare, una psicologia fondata sulla scienza comprensiva, con minori pretese esplicative, in quanto un movimento di questo tipo gioverebbe alla realtà dell'essere umano, come essere sociale, in piena interazione con il mondo. Queste riflessioni lo portano a formulare il concetto di "esperienza" (Erlebnis) o processo nel flusso dell'esperienza vissuta, che fa riferimento all'obbiettivo delle scienze dello spirito, la caratteristica propria e singolare del soggetto in relazione alla sua esistenza[16].

Questo concetto sarà poi ripreso e sviluppato dalla fenomenologia esistenziale. L'enfasi posta sull'esperienza vissuta, sulla soggettività, come in seguito sull'intersoggettività, fu oggetto di studio privilegiato dei filosofi dell'esistenza, della filosofia esistenziale. Nello specifico, è possibile menzionare due filosofi esistenzialisti, pionieri del pensiero esistenziale del XIX secolo: Kierkegaard e Nietzsche. Entrambi si interessano della soggettività di ogni persona e avviano una nuova corrente di riflessione che risulta straordinariamente utile per la psicologia e la psicoterapia.

In seguito, nel XX secolo, la fenomenologia di Husserl apportò una metodologia per lo studio degli aspetti umani, come la coscienza e l'esperienza, in opposizione a quelli relativi a situazioni globali e che riguardano la fisica o la chimica dell'universo, per menzionare solo alcuni esempi.

Ancora oltre, uomini come Heidegger, Sartre, Jaspers, e Merleau-Ponty, iniziarono ad applicare questa metodologia al fine di approfondire le loro riflessioni sull'esistenza.

In certa misura, il movimento esistenzialista restituì alla filosofia l'interesse per la vita e apportò idee e meditazioni importanti sulle crisi, i paradossi e i dilemmi con i quali ci confrontiamo quotidianamente.

È per questo che l'unione tra la filosofia esistenziale e la psicoterapia risulti così naturale. In fin dei conti, entrambe le discipline fissano le loro riflessioni sulle crisi e sui conflitti propri dell'esistenza umana.

«Nella vita, il tempo non è che un'istante. La sostanza dell'essere umano cambia senza fermarsi, i suoi sensi deperiscono. La sua carne è soggetta alla decomposizione, la sua anima è turbolenta, la sorte, difficile da prevedere e la forma un punto interrogativo. In breve, il suo corpo è un ruscello che scorre, la sua anima un sogno senza sostanza. La vita è una goccia, e l'individuo uno straniero in una terra straniera. Dopo la forma, segue l'oblio. Come può l'essere umano trovare un modo sensato di vivere? C'è una sola risposta: nella filosofia.»[17]

Traduzione: Antonietta Vitagliano

Editing e curatore: Renato Massimiliano Buffardi.

[1] Van Deurzen, 2008, p. 2.

[2] Lozano V: Hermenéutica y Fenomenología; Spagna, Edicep 2006.

[3] Campo dell'epistemologia (nota del curatore)

- [4] Martínez Robles YA: Filosofía Existencial para Terapeutas y uno que otro curioso, Mexico, LAG 2012. IV ed. (ndc).
- [5] Lozano, op. cit., pag. 10.
- [6] Martínez Robles, op.cit..
- [7] Gadamer HG: El lado Oculto de la Salud; Spagna, Gedisa 2001.
- [8] Cavallè M.: La sabiduría recobrada, Filosofia como terapia; ed. Martínez Roca, Madrid 2006, pag. 13
- [9] Ibidem, pag. 14
- [10] Onfray M: La inocencia del devenir; Gedisa, Barcellona 2009,
- [11] ibidem, pag. 25.
- [12] Van Deurzen, op. cit.
- [13] Cavallé M: Arte de viver, arte de pensar; Desclée de Brouwer. Spagna 2007.
- [14] Romero J: El buon saper de la terapia filosòfica; in Cavallé 2007, op. cit..
- [15] Volpi F: prologo a Feinmann JP: La Filosofia y el Barro de la Historia; Planeta, Argentina 2009, pag. 7-9.
- [16] Lozano, op. cit..
- [17] Marco Aurelio, scritti.