

Terapia Esistenziale: definizione a cura di S. Diamond

Nel 2014 il nostro Istituto, con l'Università Europea di Roma e la Società Italiana di psicoterapia Esistenziale organizza il primo congresso Italiano di psicoterapia Esistenziale, a cui partecipano importanti ospiti stranieri come lo stesso Ernesto Spinelli, Dietrich von Engelhardt e Daniel Sousa. Si consolida e rafforza il legame di scambio culturale.

In vista del primo congresso mondiale di Terapia Esistenziale che Emmy von Deurzen organizza a Londra per il maggio 2015, Stephen Diamond, psicoterapeuta esistenziale statunitense, allievo diretto di Rollo May e professore all'U.C.L.A. di Los Angeles, California, avvia uno scambio internazionale sulla definizione di ET, Existential Therapy, a cui partecipiamo in prima persona molti di noi.

Durante il congresso londinese un'importante sezione è dedicata a questa discussione mondiale; io stesso prendo parte (nonostante il mio cacofonico inglese) ai lavori di quella sezione.

Il lavoro di Diamond, che pazientemente include in un discorso fluido e fruibile tutte le eccezioni e distinguo che tutti noi proponiamo, continua ormai da mesi e mesi ed ha ben superato il limite del congresso londinese.

Su sua autorizzazione, vi riportiamo qui di seguito l'ultima versione della definizione stilata da Stephen; contiamo di aggiornarla di volta in volta che egli ci proporrà una versione significativamente nuova.

Ho avuto modo di conoscere, apprezzare e stimare l'intellettuale e l'uomo Stephen Diamond nei giorni londinesi, ma il lavoro che egli svolge con scrupolosa attenzione a tutte le nostre istanze ne qualifica ancor più la grande cultura oltre che la meravigliosa capacità di dialogo tra tutti noi.

Gianfranco Buffardi

[divider height="30"]

DEFINIZIONE DI TERAPIA ESISTENZIALE ATTRAVERSO GLI INTERVENTI DEGLI ESPERTI MONDIALI, REALIZZATA DAL PROF. STEPHEN DIAMOND (versione di ottobre 2015)

Traduzione a cura della dott.ssa Valeria Salsi.

- Che cosa è la terapia esistenziale? La terapia esistenziale è una metodologia di counseling o di psicoterapia su basi filosofiche. Alcune modalità di terapia esistenziale sono focalizzate sull'assistenza a persone sofferenti, bloccate, alienate, traumatizzate, confuse o comunque in crisi, affinché affrontino in modo più impegnato, autentico, onesto, costruttivo, decisivo e significativo le inevitabili difficoltà e le sfide della vita: le perdite, la solitudine, le debolezze, le frustrazioni. Altre modalità sono meno focalizzate sul problema o sulla soluzione, essendo più generalmente interessate ad un'ampia esplorazione dell'esistenza in tutte le sue

innumerevoli sfaccettature, senza perseguire alcun particolare obiettivo terapeutico o risultati prestabiliti. Ma entrambe queste modalità di terapia esistenziale, pur se notevolmente diverse, condividono l'assunto di base che l'individuo sia sempre integralmente correlato al suo contesto ambientale e alla sua rete di relazioni e non conduca un'esistenza indipendente da questi fattori.

- Qual è la differenza di operato della terapia esistenziale da altre terapie? La terapia esistenziale contemporanea, così come è praticata in tutto il mondo, rappresenta una ricca gamma di metodi e approcci, rendendo difficile una singola definizione. Tuttavia, nonostante marcate differenze nella loro posizione religiosa, filosofica e spirituale, i terapeuti esistenziali condividono una visione del mondo simile, che li distingue dalla maggior parte degli altri counselor e psicoterapeuti. Sia nell'approccio teorico che nel lavoro pratico con i clienti, la terapia esistenziale, sottolinea e rispetta la natura perennemente emergente, evolventesi e a volte paradossale dell'esperienza umana e dimostra una insaziabile curiosità sul reale significato dell'essenza umana. La terapia Esistenziale chiarisce il modo in cui ogni Persona, unica, entro certi limiti inevitabili ed entro determinanti o limitanti fattori, viene a comprendere e, in qualche misura a significare, a creare la propria vita, il proprio Sè, e il proprio modo di essere nel mondo. La terapia esistenziale è un approccio pragmatico, collaborativo, che mette in discussione, fa riflettere, indaga, fa esperienza, e che si basa su principi sia filosofici che psicologici. Attribuisce importanza fondamentale alla natura e alla qualità del qui-e-ora nel rapporto tra paziente e terapeuta, nonché all'analisi delle relazioni e interconnessioni tra la persona e il suo mondo contestuale, al di là delle pareti dello studio del terapeuta. In linea con la sua profonda base filosofica, la terapia esistenziale, legge la stessa condizione umana in tutte le sue innumerevoli sfaccettature, da quella straordinaria a quella tragica, da quella orribile a quella meravigliosa, e la rende il fulcro di indagine e di attenzione. Considera tutta l'esperienza umana come inestricabilmente derivante, e, quindi, intrinsecamente inseparabile, dalla contestualità dell'esistenza o di essere-nel-mondo in cui ognuno di noi costantemente, ineluttabilmente, e inevitabilmente è protagonista. Rispetto alla maggior parte dei metodi contemporanei di counseling e di psicoterapia, la terapia esistenziale è, in generale, molto meno concentrata sull'obiettivo della terapia tradizionale, vale a dire di fornire un'immediata eliminazione o riduzione dei sintomi. Invece, fenomeni disturbanti o dolorosi, come ansia, depressione, senso di colpa, apatia, alienazione o rabbia vengono seriamente presi in considerazione e analizzati nel loro diritto di un'espressione potenzialmente significativa di conflitto esistenziale in atto o di crisi che merita e richiede di essere pienamente vissuta, esplorata e sperimentata piuttosto che semplicemente sradicata il più presto possibile.
- Perché si chiama terapia "esistenziale"? La terapia esistenziale si basa su una vasta gamma di idee, valori e principi derivanti prevalentemente dalle filosofie esistenziali. Questi principi marcano tra gli altri "concetti fondamentali l'importanza della libertà di scelta, della ricerca di senso, della responsabilità personale, della solitudine, della finitezza, della temporalità rispetto alla morte. Il termine "esistenziale" si riferisce in parte alla tensione intrinseca che caratterizza tutta l'esistenza umana: ci troviamo di fronte, da un lato, a fatti universali, immutabili e ineluttabili o "dati di fatto" dell'esistenza; e, dall'altro, alla possibilità, sfida, e necessità assoluta di fare scelte e prendere decisioni difficili, nonostante questi fattori deterministici generino incertezza, insicurezza, dubbio, senso di colpa, terrore e ansia.

Si riferisce anche al particolare metodo filosofico e alla disciplina con cui questi temi

esistenziali sono applicati in terapia, nonché all'accento posto sulla capacità di illuminare o rivelare l'esistenza primordiale di una persona o il suo essere-nel-mondo.

- Che cosa è una "crisi esistenziale"? Una crisi esistenziale è una circostanza specifica o una situazione in cui sono posti profondamente in discussione o minacciati il nostro senso profondo di essere in vita, i valori, la sicurezza, la stabilità, l'identità, l'autostima, il significato o lo scopo della nostra esistenza. Questa grave minaccia o sfida può essere di natura fisica, sociale, emotiva o spirituale. Scuote e ci catapulta fuori di noi, e, talvolta, frantuma il nostro senso di base di sicurezza e continuità, inducendoci a porre in discussione le nostre convinzioni, anche le più profondamente radicate. Poiché l'esistenza umana è, per sua natura, in continuo cambiamento o divenire, siamo naturalmente inclini a sperimentare sfide esistenziali che possono, a volte, trasformarsi in crisi conclamata. Nella terapia esistenziale, tali periodi di crisi, intensamente spiazzanti e perturbanti, sono percepiti sia come passaggio pericoloso sia come un'opportunità di trasformazione e crescita, piuttosto che soltanto come esperienza negativa o patologica che debba essere soppressa o alleviata appena possibile. In effetti, nella terapia esistenziale, ciò che accompagna più comunemente la crisi esistenziale - come ansia, depressione, sconforto, disorientamento, vuoto interiore, disperazione o rabbia - non sono considerati automaticamente come manifestazioni sintomatiche di conflitti nevrotici con pulsioni inconsce o istinti (come nella psicoanalisi classica). Né sono semplicemente considerati come aberranti fenomeni neurobiologici (come nella psichiatria clinica odierna). Non sono neppure visti riduttivamente come il risultato di un pensiero irrazionale o "distorsioni cognitive" che hanno bisogno di essere sistematicamente "ristrutturati" (come nella terapia cognitivo-comportamentale).

Piuttosto, se queste varie possibilità devono ancora essere prese in considerazione, esse vengono intese come espressione di uno stressante, frustrante o doloroso confronto della persona con qualche minaccia esistenziale o qualche preoccupazione fondamentale, come la perdita della vita, dell'amore, del proprio Sé, la perdita di scopo, di status, di potere, di relazioni, o di qualsiasi altra percezione personale, convinzione o valore essenziale che concorrono al benessere del proprio senso di sé, della propria integrità, della propria dignità.

- Come funziona la terapia esistenziale? La terapia esistenziale è sempre impostata come un dialogo reciproco, collaborativo ed esplorativo tra due esseri umani in confronto e imperfetti - uno dei quali chiede aiuto all'altro che è professionalmente preparato per fornirgli quell'aiuto. Questo dialogo interpersonale intimo, in genere, concerne alcune domande esistenziali, dubbi e incertezze che tutti noi a volte incontriamo nell'ambito dell'intero spettro dell'esperienza umana: dalla gioia alla noia, dalla sofferenza alla soggezione, passata, presente e futura, e si concentra intensamente sulla interazione nel qui-e-ora tra paziente e terapeuta, oltre che sulla soggettività e la consapevolezza della soggettività. Secondo quanto è ritenuto vero oggi per quanto riguarda la maggior parte delle forme di consulenza o di psicoterapia, la natura e la qualità della relazione terapeutica è fondamentale per la pratica esistenziale. La terapia esistenziale pone particolare enfasi sul coltivare una relazione di cura, aperta, onesta, solidale, empatica, coinvolgente e incoraggiante tra il terapeuta e il paziente; tuttavia, ove necessario, i terapeuti esistenziali con delicatezza, ma in modo fermo e deciso, metteranno in discussione i modi scelti dal cliente di essere nel mondo. Questo confronto empatico consiste generalmente nel sottolineare, esporre e rivelare certe contraddizioni o incongruenze nelle esperienze, scelte, azioni, parole e visioni del mondo della persona che sono a volte insoddisfacenti, distruttive o autodistruttive. L'obiettivo è quello di mettere

questa incongruenza problematica e discordante in una prospettiva contestuale più ampia, in modo da aumentare la capacità di riconoscere, espandere e agire attivamente la responsabilità e la libertà di scegliere come essere o comportarsi in modo diverso, se lo si desidera.

Nel complesso, è un percorso in cui il terapeuta si pone l'obiettivo di essere pienamente presente, impegnato, e privo di preconcetti o aspettative durante ogni singolo incontro terapeutico, al fine di aiutare i clienti a scoprire, chiarire ed accettare che la totalità della loro esperienza soggettiva sia incarnata e incorporata nel mondo. Nella terapia esistenziale, i due poli – quello del sé e quello del mondo, soggetto e oggetto - non sono visti come separati, ma come sempre esistenti in rapporto dinamico e dialettico tra di loro, come del resto fanno cliente e terapeuta. Questo atteggiamento esistenziale richiede sempre di considerare la persona nella sua interezza, nel suo contesto culturale, ambientale, relazionale, e sottolinea e incoraggia ciò che in ogni persona è inerente la sua creatività, libertà e responsabilità.

- Quali sono le tecniche o i metodi utilizzati dai terapisti esistenziali? A differenza di molte altre forme di consulenza o di psicoterapia, la terapia esistenziale, non definisce se stessa sulla base di una particolare tecnica o tecniche, ma piuttosto in primo luogo sulla base dell'incontro pienamente coinvolgente, reale ed esplorativo tra paziente e terapeuta. Infatti, alcuni terapeuti esistenziali evitano del tutto l'uso di eventuali interventi tecnici, ritenendo che tali metodi meccanicistici interferiscano con la qualità umana essenziale e l'integrità della relazione terapeutica. Tuttavia, se c'è una pratica fondamentale comune a tutti i praticanti esistenziali, questa è il "metodo fenomenologico", che i terapeuti esistenziali ritengono il modo più efficace e preciso di discernimento, chiarificazione e di risposta empatica all'esperienza soggettiva di essere-nel-mondo della persona. I terapeuti esistenziali, nell'applicazione di tale metodo fenomenologico, filosoficamente fondato, si sforzano di percepire il paziente o la realtà del cliente e l'esperienza nel modo più diretto possibile, senza interpretazione eccessiva, valutazione, distorsione o dogmi, con un monitoraggio attento e osservando la propria soggettività, mettendo temporaneamente da parte i loro preconcetti, i loro presupposti, e le cornici prestabilite di riferimento riguardo la persona con cui stanno lavorando e il processo terapeutico in sé. La terapia esistenziale comporta un approccio esperienziale ed esplorativo al contrario di quello intellettualmente distaccato e oggettivante; cerca inizialmente di comprendere e fare esperienza, piuttosto che interpretare o spiegare in modo dogmatico, riconoscendo al contempo che un modo di trovare o creare significato è attraverso la personale interpretazione e chiarificazione della propria esperienza. La terapia esistenziale tende a concentrarsi sulla realtà soggettiva dell'individuo, in quanto essa è intessuta dai ricordi del passato, dalle esperienze nel presente e dalle proiezioni nel futuro. C'è un'enfasi nella terapia esistenziale sul rafforzamento della consapevolezza nel qui-e-ora del proprio essere o divenire, cioè sull'esperienza, i pensieri, le sensazioni e i sentimenti temporali, transitori, in continua evoluzione, fluidi, nel flusso vitale del momento per momento. Tuttavia, nonostante questo deciso accento sul momento presente, la terapia esistenziale, riconosce il modo non lineare in cui i tre aspetti del tempo interagiscono: come i nostri progetti futuri influenzino il modo in cui percepiamo e comprendiamo il passato, così come il desiderio, o addirittura la necessità, di dare un senso e venire a patti con il passato nel presente può

trasformare il presente e il futuro. A tal proposito, la maggior parte dei terapeuti esistenziali rispetta il potere impressionante del passato, e si rivolge direttamente al suo impatto sia sul presente che sul futuro.

Qualunque siano le tecniche utilizzate nella terapia esistenziale, sono volutamente scelte ed elaborate per aiutare a chiarire e illuminare l'essere della persona in questo particolare momento della sua storia, che include sempre un certo grado di libertà di scegliere il modo in cui percepiamo e ci relazioniamo al passato, presente e futuro.

Inoltre, alcuni terapeuti esistenziali possono attingere a una vasta gamma di tecniche provenienti da altre terapie come la psicologia, la psicoanalisi / psicologia del profondo, la Gestalt, la terapia umanistica, quella centrata sulla persona, quella sistemica, quella ad orientamento corporeo / somatica e la terapia cognitivo-comportamentale. Questa flessibilità tecnica selettiva offre al terapeuta esistenziale la libertà creativa di adattare l'intervento particolare alle specifiche esigenze del singolo cliente, alla sua attuale circostanza, e al processo terapeutico in continua evoluzione. Tali metodi, quando impiegati nella terapia esistenziale, sono perfettamente integrati nel processo, con trasparenza dal punto di vista psicologico e filosofico per quanto riguarda il loro utilizzo, scopo, potere, rischi, limiti e controindicazioni.

- Quali sono gli obiettivi della terapia esistenziale? Alcune forme di terapia esistenziale si richiamano alla libertà filosofica illimitata di esplorazione pura, mentre altre, sebbene anche esse orientate all'esplorazione dell'esistenza, possono essere più cliniche, prescrittive, educative, o indirizzate all'obiettivo. Queste ultime forme di terapia esistenziale cercano di aiutare i clienti a riscoprire, rivelare e ricordare l'intensità, la passione, l'autenticità e l'integrità della propria esistenza. L'obiettivo di questi approcci è quello di permettere alle persone di esplorare onestamente e apertamente la loro esperienza in profondità e darle senso. Questo processo è stato pensato per permettere alle persone di tollerare, accettare e imparare dalla loro sofferenza fisica, psicologica o spirituale (se si tratta di circostanze straordinariamente difficili o di sintomi psichiatrici debilitanti), e di cercare la potenzialità, le opportunità, le scelte, e il possibile significato che risiede dentro la sofferenza stessa. Queste versioni della terapia esistenziale più focalizzate alla soluzione hanno lo scopo di aiutare le persone ad affrontare e venire a patti con la propria esistenza, assumendo la responsabilità per il modo in cui hanno scelto e ancora scelgono di vivere, offrendo così l'opportunità di scoprire o creare un futuro più soddisfacente, significativo e di sostegno. Altri approcci esistenziali, con una differenza radicale dalla maggior parte dei tipi di psicoterapia moderna, rifiutano totalmente tutti gli obiettivi preconcepiuti o predeterminati o i "piani di trattamento." Invece, questi professionisti considerano la terapia esistenziale, in modo intenzionale ed univoco, un processo aperto, senza presunzioni, esplorativo, non interventistico, dialogico, interpersonale che si prende cura di (piuttosto che "curi" o "corregga") clienti o pazienti. Questo orientamento esclusivamente esplorativo si differenzia notevolmente dagli approcci prescrittivi, orientati alla regolazione, focalizzati sul sintomo o correttivi di un deficit, assunti dalla maggior parte delle terapie tradizionali influenzate dalla medicina odierna, così come diverge alquanto da altre forme di terapia esistenziale contemporanea, anche se ogni tipo di terapia esistenziale è senza dubbio profondamente radicata e fondata su un atteggiamento esplorativo e fenomenologico.

Inoltre, molti professionisti oggi sottolineano la dimensione spirituale della terapia esistenziale, citando somiglianze, per esempio, tra il Buddismo Zen e altre pratiche spirituali contemplative, e l'enfasi data dalla terapia esistenziale sull'importanza di facilitare nel cliente un'accresciuta consapevolezza di sé e un'esperienza più immediata del suo senso di sé e del suo essere-nel-mondo - incluso, per alcuni, un ri-collegamento alla base spirituale dell'esistenza o dell'essere.

Paradossalmente, questo elevato livello di consapevolezza e di fondamento in se stessi e nel mondo, in sé e per sé - suggeriscono alcuni terapeuti esistenziali -, porterà alla fine alla riduzione di sintomi cronici, schemi o problemi, senza richiedere un lavoro specificatamente destinato a questo, o un lavoro che richieda una specifica concentrazione su questo particolare obiettivo terapeutico.

La terapia esistenziale, riconosce il bisogno umano o il desiderio di riflettere sui misteri incredibili della vita - amore, relazioni, bellezza, creatività - oltre che venire a patti con i fatti banali e talvolta brutali dell'esistenza. Questi includono (ma non sono limitati a) il disastro, la perdita, la sofferenza, la malattia, la morte, e il perenne problema del male. Essa offre pertanto ai pazienti o clienti l'opportunità di confrontarsi con coraggio e lottare consapevolmente con questi profondi problemi filosofici, spirituali ed esistenziali che spesso, direttamente o indirettamente, sono correlati strettamente ai loro personali problemi. In questo senso, per alcuni professionisti, lo scopo della terapia esistenziale, è quello di: aiutare le persone a trovare o creare la propria base filosofica, i propri valori e la propria etica; vivere ed assumere un adeguato, realistico e proporzionato senso di responsabilità personale; scoprire più scopi e significati nella vita; e, in alcuni casi, esplorare e discernere la più profonda (spirituale) dimensione o base dell'esistenza.

Vale a dire che, qualunque circostanza - a volte anche tragica -, contesto o condizione può essere messa in discussione, per aiutare i pazienti o clienti a cercare di imparare a vivere nel mondo autenticamente, con coraggio, con compassione, dignità e integrità, in accordo con i propri valori personali e culturali, con i propri obiettivi, desideri, e con un proprio insieme di interessi, potenzialità, inclinazioni, punti di forza, vulnerabilità e limiti.

- Esistono prove scientifiche per quanto riguarda l'efficacia della terapia esistenziale? Decenni di ricerca sugli esiti generici suggeriscono che la terapia esistenziale è almeno altrettanto efficace di qualsiasi altra forma di consulenza o di psicoterapia. Ci sono una serie di studi ben controllati che indicano che certe forme di terapia esistenziale, per alcune categorie di pazienti/clienti, può portare ad un aumento del benessere e del senso di significato. Tuttavia, fino a poco tempo fa, la maggior parte dei terapeuti esistenziali ha avuto la tendenza a rifuggire metodi scientifici tradizionali come mezzo per valutare il valore della terapia. Ciò è dovuto alla forte enfasi data dalla terapia esistenziale sulla spontaneità, improvvisazione e creatività, alla sua fiera resistenza ad un eccessivo affidamento a tecnicismi e dogmi, così come alla tendenza a considerarsi più come un'arte che come una metodologia scientifica misurabile. Alcuni, tuttavia, ora riconoscono la necessità di dimostrare empiricamente l'efficacia della terapia esistenziale nell'ambito fortemente competitivo della odierna salute mentale.
- Chi potenzialmente è in grado di trarre beneficio dalla terapia esistenziale? Un approccio esistenziale può essere applicato ad un ampio spettro di sintomi e disturbi in varie condizioni. Questo include una consulenza breve e limitata nel tempo, come terapia individuale, terapia familiare, terapia di gruppo e terapia ambientale residenziale. Poiché la terapia esistenziale riconosce che noi esistiamo sempre in un contesto di interrelazione con il mondo, può essere particolarmente utile per lavorare con clienti provenienti da diversi contesti demografici e culturali. Tuttavia, a causa del suo

orientamento altamente filosofico e umanistico, alcuni suggeriscono che specifici tipi di terapia o analisi esistenziale sono più adatti per persone che cercano specificamente di indagare la propria posizione filosofica verso l'esistenza, di attualizzare il proprio potenziale, migliorare la consapevolezza di sé, e ricercare un maggiore significato e scopo nella vita. Questi approcci esistenziali meno clinicamente orientati possono essere inadeguati per chi cerca solo un rapido risanamento di sintomi moderati e gravi, che talvolta può essere fornito più rapidamente da metodi di trattamento convenzionali come la psicofarmacologia e la terapia cognitivo-comportamentale. Tuttavia, questa possibile limitazione sottolinea l'idea diffusa che proprio a causa del suo approccio empatico, pragmatico, fenomenologico, la terapia esistenziale - che generalmente si concentra meno sulla sintomatologia e psicopatologia che su tutta l'esistenza della persona nell'insieme - quando fornita da professionisti qualificati con adeguata formazione ed esperienza clinica, può potenzialmente offrire benefici alla maggior parte dei clienti nell'ambito della salute mentale e mitigare sintomi preoccupanti, soprattutto se ampliata con l'uso giudizioso dei farmaci nei casi più acuti.

- Dove posso reperire maggiori informazioni sulla terapia esistenziale e / o sulla formazione professionale per diventare un terapeuta esistenziale? Fino a poco tempo, erano pochi i programmi di formazione convenzionale per i terapeuti esistenziali. Negli ultimi anni, la situazione è cambiata, con la creazione di vari percorsi di formazione negli Stati Uniti, Gran Bretagna, Austria, Italia, Europa dell'Est, Paesi Scandinavi, Argentina, Messico, Grecia, Australia e molti altri.

Stephen A. Diamond, Ph.D., è uno psicologo clinico e forense di Los Angeles, ex allievo e “pupillo” di Rollo May. È specialista in psicoterapia esistenziale ed è un ex membro del gruppo di esperti forensi per la Corte Superiore della Contea di Santa Clara e di Los Angeles. Il dottor Diamond è attualmente professore alla Loyola Marymount University e docente presso il Ryokan College (Los Angeles), ha insegnato presso il CG Jung Institute-Zurigo (Svizzera), la John F. Kennedy University, Istituto di Psicologia Transpersonale, è stato Clinical Assistant Professor e Direttore Clinico presso la Pacific Graduate School of Psychology (oggi Palo Alto University). Tra i suoi libri:

Anger, Madness, and the Daimonic: The Psychological Genesis of Violence, Evil, and Creativity, con una prefazione di Rollo May (1996);
The Hidden Power of the Dark Side of Human Nature (1991);
Spirituality and Psychological Health (2005),
Forensic Psychiatry: Influences of Evil (2006),
the Encyclopedia of Psychology and Religion (2009),
the Encyclopedia of Theory in Counseling and Psychotherapy (in press), and is currently completing a chapter on "Existential Therapy" for the forthcoming text Contemporary Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy (2015)