

**L'EXISTENTIAL THERAPY
E LA SINGOLARITÀ DELLA
PSICOTERAPIA NEOESISTENZIALE**

GIANFRANCO BUFFARDI

SED CONTRA (CHIARIFICAZIONE TERMINOLOGICA)

LE PSICOTERAPIE SONO METODOLOGIE
CHE SI RIFERISCONO AD UN MODELLO
ED UTILIZZANO STRUMENTI OPERATIVI

Per cui: Psicoterapia neo-Esistenziale =

- PSICOTERAPIA = METODOLOGIA
- ESISTENZIALE = MODELLO
- NEO → STRUMENTI COMUNICATIVI



LA PSICOTERAPIA

LA PSICOTERAPIA È UNA FORMA DI “TERAPIA” CHE, DIVERSAMENTE DAL PIÙ GENERALE CONCETTO DI CURA, TROVA IL SUO SCOPO NELL’AIUTO A PERSONE AFFETTE DA PATOLOGIE PSICHICHE O SOFFERENZE PSICOLOGICHE ED UTILIZZA COME MEZZI DI LAVORO SOLO LA COMUNICAZIONE IN TUTTE LE SUE INNUMEREVOLI SFACCETTATURE.

LE PSICOTERAPIE SI SONO EVOLTE NEL TEMPO GRAZIE ALLE SCOPERTE DELLA PSICOLOGIA SPERIMENTALE.

QUANDO UN GIOVANE FREUD AFFRONTAVA I PROBLEMI PSICHIATRICI UTILIZZANDO SOLO IL DIALOGO NON SI COMPORTAVA MOLTO DIVERSAMENTE DA COME LO HA IMMAGINATO JOHN HOUSTON; NEL FILM SULLA VITA DI SIGMUND FREUD, IL REGISTA IMMAGINA IL FUTURO PSICANALISTA CHE «IMPONE» I SUOI METODI IPNOTICI AI SUOI PAZIENTI

La psicologia, in meno di 150 anni di storia ha affinato le sue conoscenze; molte informazioni che noi oggi utilizziamo provengono da ricerche “scientifiche”, ad esempio gli studi sulla percezione, sulla memoria, sulle emozioni etc. ma, purtroppo, i modelli psicologici, vale a dire le teorie su come funzioni la mente o su come possa ammalarsi nel suo funzionamento, sono ancora in parte imprecise, più ricche di ipotesi creative che di concrete certezze scientifiche.

LA PSICOLOGIA

LE PSICOTERAPIE SONO METODOLOGIE CON APPROCCI, TARGET E PROCEDURE DIVERSE TRA LORO

| metodo di lavoro | Psicoterapie (esempi) |
|---|--|
| Ricerca della causa e cura eliminandola | Psicoanalisi, psicoterapie psicodinamiche |
| Cura «catartica», discipline meditative | Terapie bionomiche, mildfullness, meditazione etc. |
| Lavoro sulle relazioni familiari e di gruppo | Terapie sistemico-relazionali (o familiari) |
| Analisi della realtà e modifica del comportamento | Terapie cognitivo-comportamentali |

GESTENDO LA COMUNICAZIONE LE PSICOTERAPIE POSSONO INDIRIZZARE

LA COMUNICAZIONE TERAPEUTICA PER L'ORIENTAMENTO

- L'interpretazione del terapeuta e le possibili soluzioni orientano il cliente verso una soluzione del problema. Il rischio è l'errore interpretativo

LA COMUNICAZIONE TERAPEUTICA PER LA FIDELIZZAZIONE

- Lo psicoterapeuta, attraverso tecniche comunicative, lega il cliente alla psicoterapia ed a lui quale curante. Il rischio è la dipendenza.

ALCUNI ASPETTI SPECIFICI DELLA COMUNICAZIONE POSSONO INTERVENIRE IN PSICOTERAPIA ANCHE IN MODO SCORRETTO: 2 ESEMPI

- **LA PIACERIZZAZIONE (LIKINGNESS)**

- il fenomeno di stimolo al piacere attraverso un'immagine mentale o altra forma di comunicazione, approssimando tutte le proprie sensazioni interne ad un concetto condiviso e cancellando emozioni e sensazioni diverse, a volte anche contrastanti.

- **LA PROFONDERIA (DEEPIITY)**

- La profonderia è un'asserzione che sembra importante e vera ma produce questo effetto perché è ambigua; molti aforismi sono proonderie. Un esempio: **Amore è solo una parola!**

- Tutte le terapie dovrebbero tener in giusto conto la singolarità della persona.
- Singolarità della persona: unica, irriducibile, irripetibile, incomparabile, immersa in un mondo di possibilità.

I punti di svolta (turning points) assumono significato perché ognuno di essi apre un infinito mondo di altre possibilità ma, a volte, anche essi sono fallaci.

LA SINGOLARITÀ TRASFORMA OGNI STIMOLO IN UN'ESPERIENZA UNICA

- **La nostra singolarità ed unicità trasforma ogni informazione in pensieri e riflessioni del tutto imprevedibili.**
- **Lo sanno bene i costruttori di marketing che scelgono messaggi, slogan e comunicazioni che abbiano dato risposte statisticamente standardizzate, evitando il più possibile l'imprevedibilità.**



The background is a complex, colorful woven pattern. It features a central dark blue diamond shape that tapers towards the top and bottom. This diamond is surrounded by a grid of smaller, multi-colored squares in shades of purple, teal, pink, and white. The overall effect is that of a textured, fabric-like surface with a central focal point.

L'EXISTENTIAL THERAPY

E

L'ANTROPOLOGIA ESISTENZIALE

L'antropologia clinica esistenziale

Ricordiamo la differenza tra *erklären* e *verstehen*, ripresa da Jaspers nella sua *Psicopatologia Generale*

L'Antropologia Clinica Esistenziale è disciplina di ricerca e di cura: studia l'uomo nella sua presenza nel mondo e nei suoi rapporti con le sfere di interazione sociale, personale, storiche, nel suo darsi senso e nel ricercare fini. L'antropologo «comprende» l'altro, più che «capirlo».

**Gli antropologi clinici esistenziali:
professionisti d'aiuto**

World confederation of Existential Therapy (WCET)

Sei anni fa, attraverso un fortuito caso di incontri, alcuni psicoterapeuti che basavano il loro lavoro sulla psicologia esistenziale decisero di creare una definizione comune di Existential Therapy, e circa 70 di noi, da molti paesi nel mondo, ci trovammo a dialogare per mail, forse non ci aspettavamo che questa esperienza, quasi un gioco intellettuale, significasse la creazione delle basi per una psicoterapia esistenziale transnazionale.

Questa descrizione, coordinata da **Stephen Diamond** della U.C.L.A., che potete leggere per intero sul nostro sito, www.issue.it, descrive in maniera sintetica le caratteristiche della terapia esistenziale.

IL MODELLO ESISTENZIALE: DEFINIZIONE WCET (1)

- UNA METODOLOGIA DI PSICOTERAPIA CHE POGGIA SU BASI FILOSOFICHE OLTRE CHE PSICOLOGICHE.
- **SI BASA SUL DATO 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.**
- **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 PSICOTERAPEUTI.**
- 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.

IL MODELLO ESISTENZIALE: DEFINIZIONE WCET (2)

- **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.**
- **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.**
- **A DIFFERENZA DI MOLTE ALTRE FORME DI PSICOTERAPIA, L'APPROCCIO ESISTENZIALE, NON DEFINISCE SE STESSO SULLA BASE DI UNA PARTICOLARE TECNICA O TECNICHE, MA PIUTTOSTO IN PRIMO LUOGO SULLA BASE DELL'INCONTRO PIENAMENTE COINVOLGENTE, REALE ED ESPLORATIVO TRA CONSULTANTE E CONSULENTE.**

Caratteristiche della Existential Therapy

L'E.T., *“ha due modalità di applicazione: la prima, la cura dei problemi psicologici [...] La seconda, meno focalizzata sul problema o sulla soluzione, esplora l'esistenza in tutte le sue innumerevoli sfaccettature.”*

Essa non si propone solo di aiutare chi sia affetto da problemi psichici ma amplia il suo raggio di azione a tutte le difficoltà che il singolo può sperimentare nel suo essere nel mondo, nel suo esistere quotidiano; difficoltà che possono coinvolgere lo spazio personale (li definiamo “mondi”, Welt in tedesco) che ella/egli vive con gli altri (Mitwelt), con gli oggetti o i fatti della vita (Umwelt), con se stessa/stesso (Eigenwelt), con la propria spiritualità (Überwelt). Può operare per implementare le capacità di problem solving di un singolo, per migliorare le interazioni in un gruppo, per favorire la ricerca di nuove strategie in specifici ambiti etc..

Essere presenza nel mondo (dasein)

la Daseinsanalyse

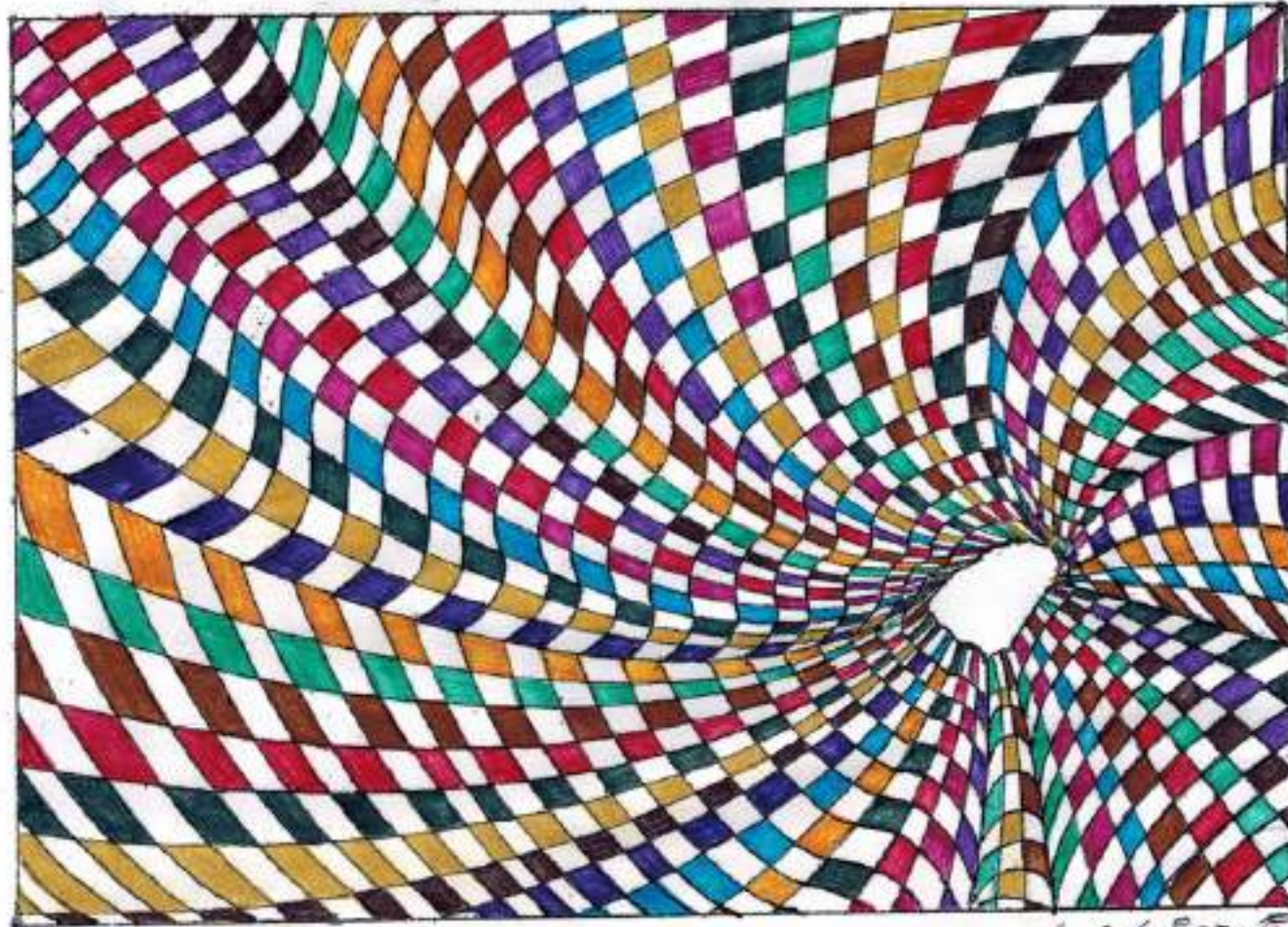
● le 4 Mondità

- Umwelt
- Mitwelt
- Eigenwelt
- Überwelt



Caratteristiche della Existential Therapy

“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. 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. 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.”



A. ANNICELLI
2017

40

IL MODELLO neoESISTENZIALE

FOCUS

IL SINGOLO, ESISTENDO CON LE SUE MONDITÀ, ATTRAVERSA LE POSSIBILITÀ DELLA SUA VITA; SVILUPPA LE SUE CAPACITÀ DI COPING (le strategie di adattamento), ORGANIZZA IL SUO SISTEMA DI VALORI, DI SCOPI E DI SIGNIFICATI, AFFINA LA SUA POTENZIALITÀ DI PROBLEM SOLVING; ELABORA LA RISONANZA EMOTIVA, IN PARTE SUBLIMANDOLA.

IL SINGOLO HA LA POSSIBILITÀ DI TROVARE ALTERNATIVE AI PERCORSI GIÀ SPERIMENTATI.

LA PSICOTERAPIA SOSTIENE QUESTA RICERCA INTERIORE E L'EMERGENZA DI NUOVE POSSIBILITÀ.

La cifra

L'atteggiamento mentale:

- Dialogo e non duologo;
- non invadere lo sfera intima del cliente ;
- favorire il ricondizionamento autonomo del cliente;
- evitare logiche deterministiche.

PRESUPPOSTO EPISTEMOLOGICO

- L'epistemologia è quella branca della filosofia che studia la metodologia dell'approccio (scientifico, filologico, storiografico etc.)
- L'epistemologia studia, tra l'altro, il determinismo dei modelli scientifici

Modelli diversi possono essere considerati dall'epistemologia deterministici, antideterministici o a-deterministici

Modelli che riconoscono cause determinanti differenti tra modello e modello, sono incompatibili tra loro.

Modelli antideterministici tendono ad essere assolutistici ed autoreferenziali

Modelli a-deterministici possono colloquiare con tutti gli altri modelli.

ETICA DELLA PSICOTERAPIA neoESISTENZIALE (SPES)

la terapia esistenziale, ed in particolare la metodologia a cui noi con la nostra scuola neoEsistenziale ci riferiamo, è eticamente e bioeticamente caratterizzata dal tipo di atteggiamento operativo non invasivo e non pregiudicante (nel senso che i terapeuti esistenziali sono formati all'epochè, la capacità di sospendere il giudizio).

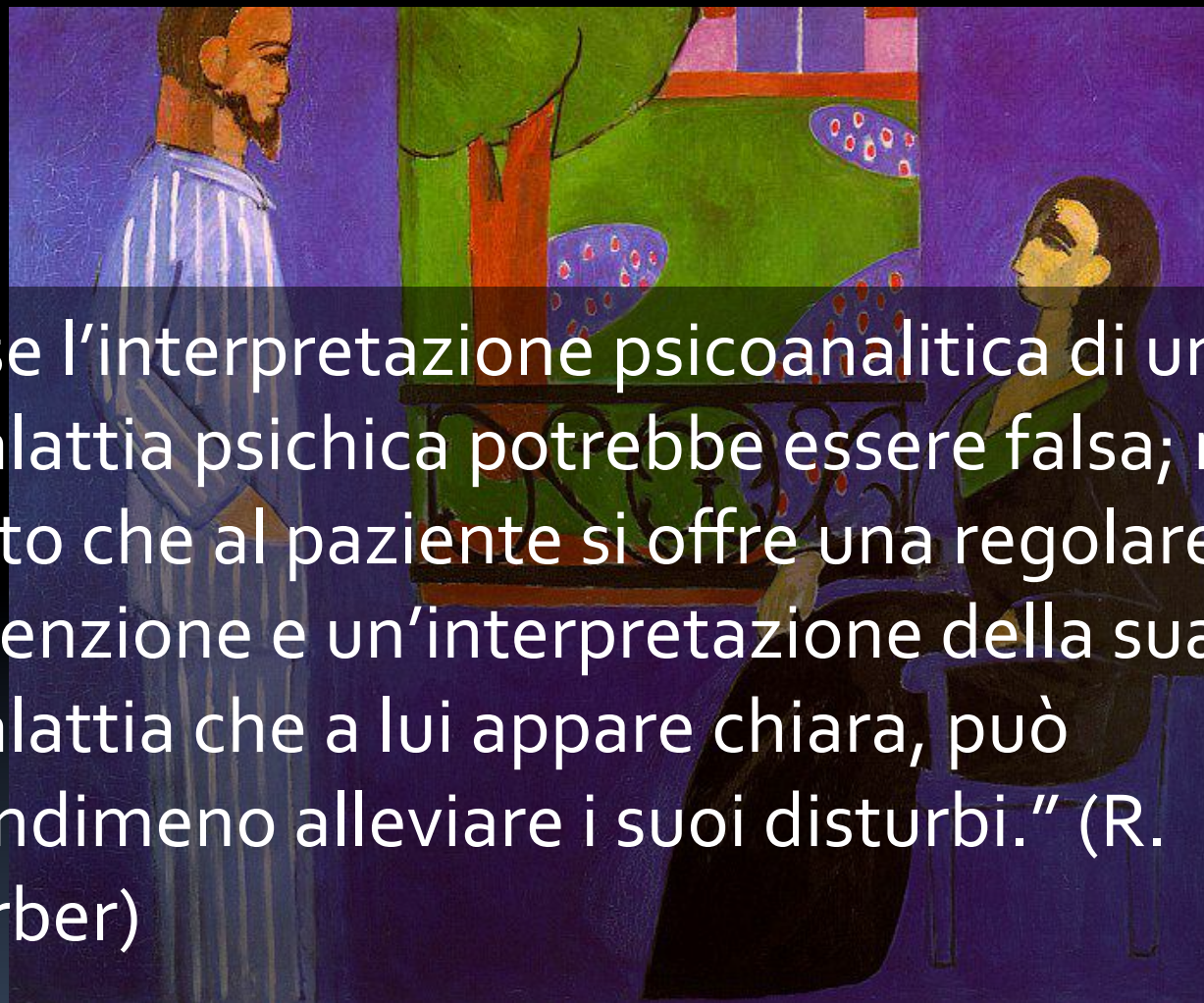
In quest'ottica l'atteggiamento del terapeuta dovrà essere inizialmente improntato a migliorare il rapporto con il cliente, nel senso di...



«Quanto alla relazione col paziente [...] non si tratta di esortare i medici ad essere gentili e comprensivi (lo diamo per scontato pur sapendo che non lo è), ma di insegnar loro a comunicare con i pazienti.» (V. Lingiardi, 2018)


Il terapeuta neoEsistenziale conosce i limiti dell'interpretazione anche quando questa sembra essere utile per il cliente

“Forse l'interpretazione psicoanalitica di una malattia psichica potrebbe essere falsa; ma il fatto che al paziente si offre una regolare attenzione e un'interpretazione della sua malattia che a lui appare chiara, può nondimeno alleviare i suoi disturbi.” (R. Ferber)





Il ruolo centrale dei fattori aspecifici



I fattori aspecifici in psicoterapia sono quegli eventi e/o elementi procedurali della metodologia psicoterapeutica che non sono legati a caratteristiche specifiche del modello di riferimento, ovvero quelle caratteristiche comportamentali degli attori di una relazione d'aiuto non valutate dal modello di riferimento.

What?

- I fattori aspecifici delle psicoterapie sono eticamente più validi dei fattori specifici (legati al modello)
- I fattori aspecifici delle psicoterapie hanno un loro intrinseco contenuto terapeutico
- I fattori aspecifici delle psicoterapie sono attivi anche nella maggior parte delle professioni d'aiuto
- Essi, proprio in quanto intrinsecamente terapeutici, necessitano di una formazione mirata e particolareggiata.



Fattori aspecifici ed etica

Sostengono il terapeuta nel processo di sospensione del giudizio.

Il modello terapeutico è orientante, non diagnosticante.

Il modello di riferimento migliora la capacità di ascolto (Priebe) ma necessita di una forte "alleanza terapeutica" per essere sviluppato e proposto al paziente.



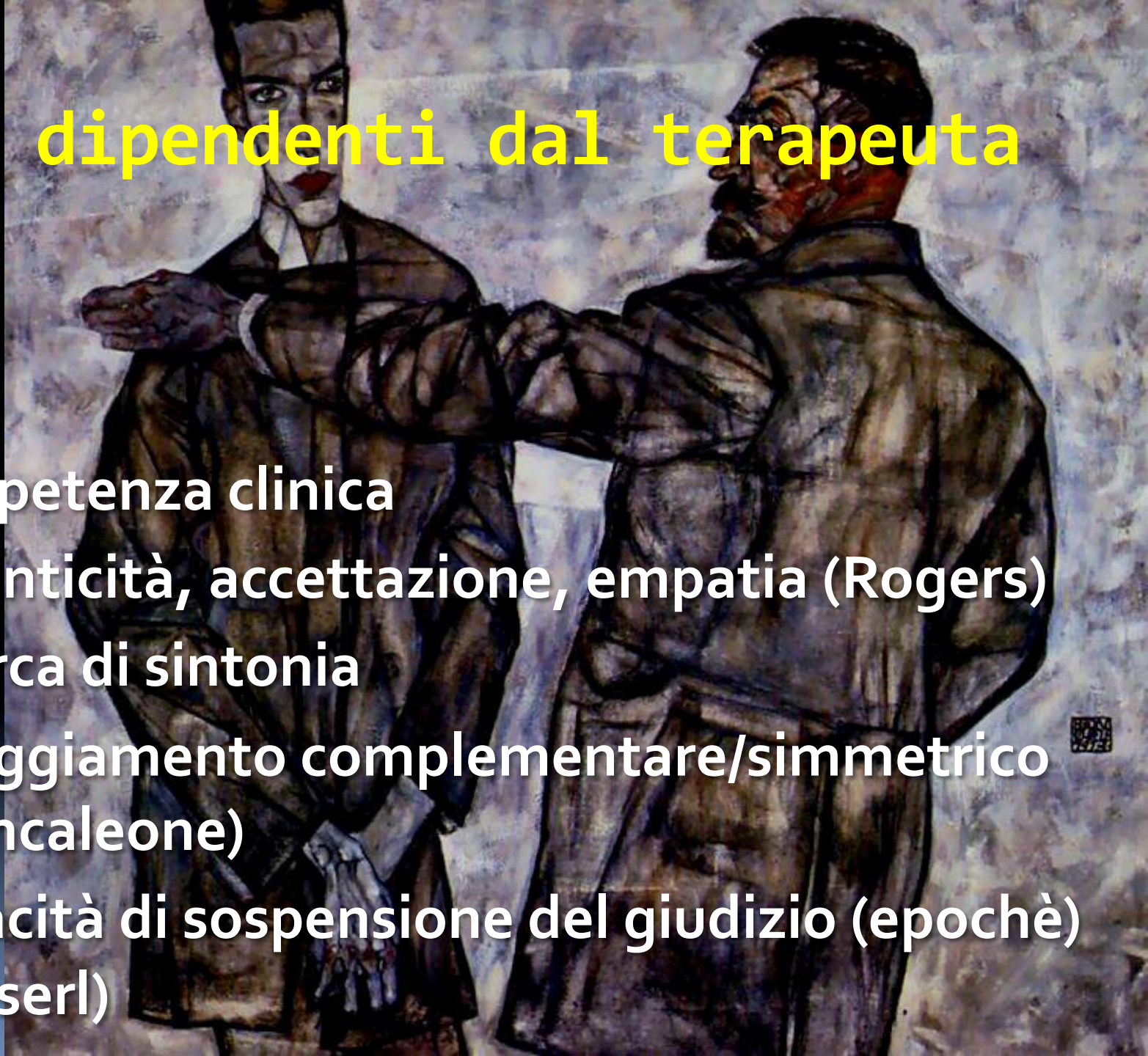
Fattori
aspecifici
dipendenti dal
cliente



- La consapevolezza di necessitare d'aiuto
- La scelta
- L'organizzazione della richiesta
- La narrazione e l'organizzazione mentale di ciò che si deve narrare
- La disponibilità all'empatia

fattori dipendenti dal terapeuta

- Competenza clinica
- Autenticità, accettazione, empatia (Rogers)
- Ricerca di sintonia
- Atteggiamento complementare/simmetrico (Brancaleone)
- Capacità di sospensione del giudizio (epochè) (Husserl)



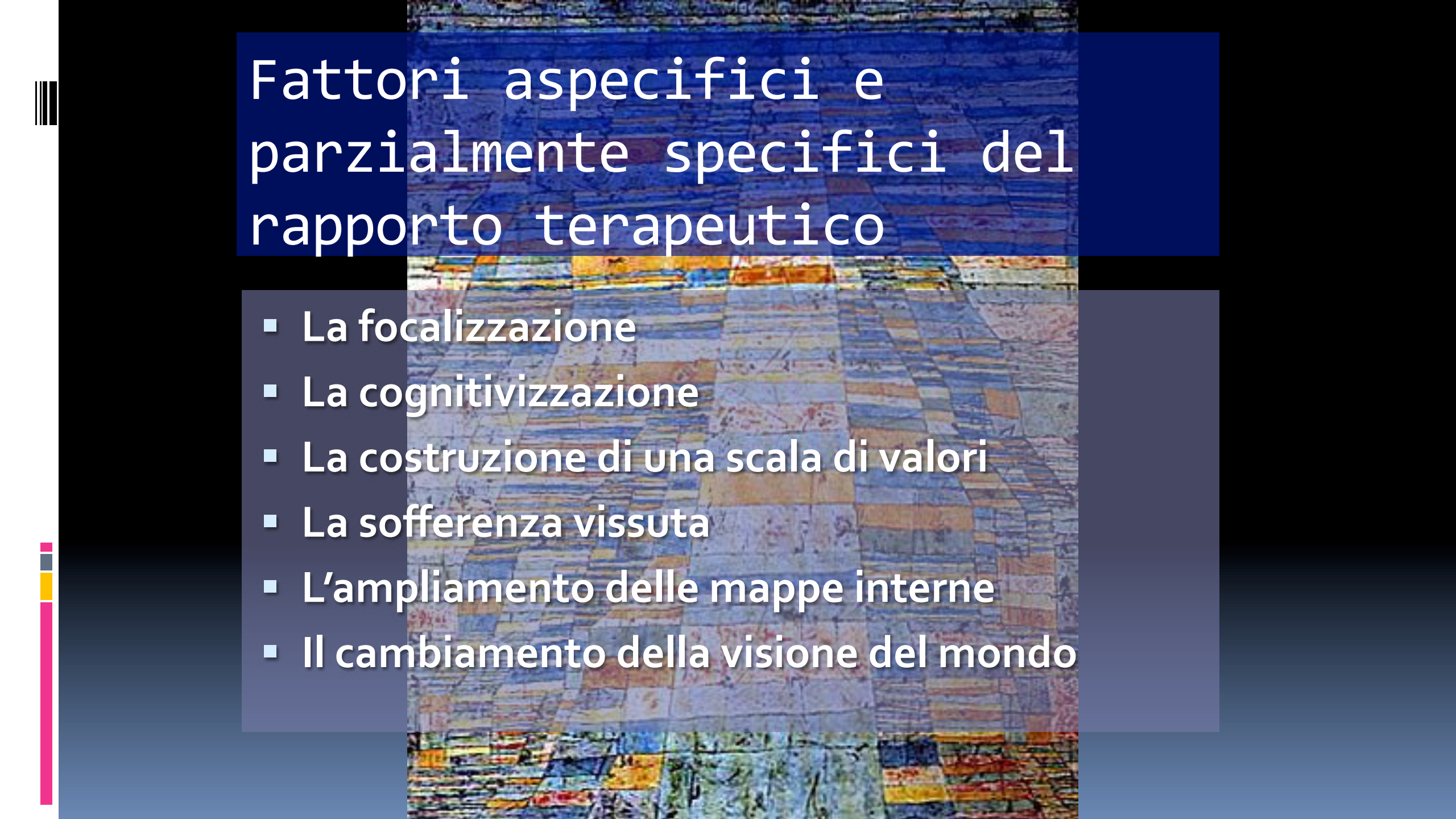
Lucy van Pelt



fattori aspecifici del setting

- **Qualità del setting (Frank):**
 - definizione di un assetto spazio-temporale,
 - attenzione centrata sul paziente,
 - disponibilità
 - affidabilità.
- Implementazione del campo affermativo
- Implementazione del senso di “appartenenza” e di riconoscibilità
- Chiarezza della comunicazione






Fattori aspecifici e parzialmente specifici del rapporto terapeutico

- La focalizzazione
- La cognitivizzazione
- La costruzione di una scala di valori
- La sofferenza vissuta
- L'ampliamento delle mappe interne
- Il cambiamento della visione del mondo



le singolarità del modello neoEsistenziale

- Utilizzo del meta-modello comunicativo di Bandler e Grinder
 - Intervento sugli ambiti (logodinamica analitico-esistenziale)
 - Ristrutturazione del Sistema V.S.S.
 - Ampliamento delle mappe interne
 - Ricondizionamento autonomo
- 

metamodello

- **Logoanalisi coscienziale**
- **Logodinamica subliminale**

Basata sulla Grammatica generativo-trasformazionale di Noam Chomsky, in particolare sui processi che ciascuno di noi adotta automaticamente sul proprio pensiero (struttura profonda del linguaggio) per ridurre e creare sentenze che possano essere facilmente comunicate e comprese (struttura superficiale del linguaggio), la logoanalisi coscienziale aiuta il cliente ad entrare in contatto con la propria struttura profonda del linguaggio, partendo da quegli elementi della struttura superficiale che appaiono poco chiari.

La logodinamica subliminale utilizza gli stessi principi e le stesse metodiche non per analizzare ma per stimolare il cliente ad un ricondizionamento autonomo.

La logoanalisi coscienziale

- è uno strumento dialogico che favorisce l'epochè e l'atteggiamento mentale di reciprocità e non invasività; il procedimento dialogico è orientato a disambiguare quegli aspetti della comunicazione che possono apparire poco chiari. La proposta del professionista d'aiuto al proprio cliente è sintetizzata nella richiesta base dell'interlocuzione dialogica: **"Potrebbe per favore chiarirmi questo punto del suo discorso? così potrà anche accadere che, chiarendolo a me, potrebbe risultare anche più chiaro a lei."**
- "La Logoanalisi Coscienziale si propone come metodica di intervento che, partendo dall'analisi degli enunciati della comunicazione (struttura superficiale o struttura fenomenica), tende a facilitare la chiarificazione del modello di riferimento linguistico-esperienziale (struttura profonda o fondo linguistico-esistenziale), che funge da guida ed orientamento impliciti nella concreta esistenza di ogni essere umano." (F. Brancaleone)

Secondo la grammatica generativa-trasformativa di Noam Chomsky nella comunicazione si riconoscono due livelli strutturali

1. La **STRUTTURA SUPERFICIALE**

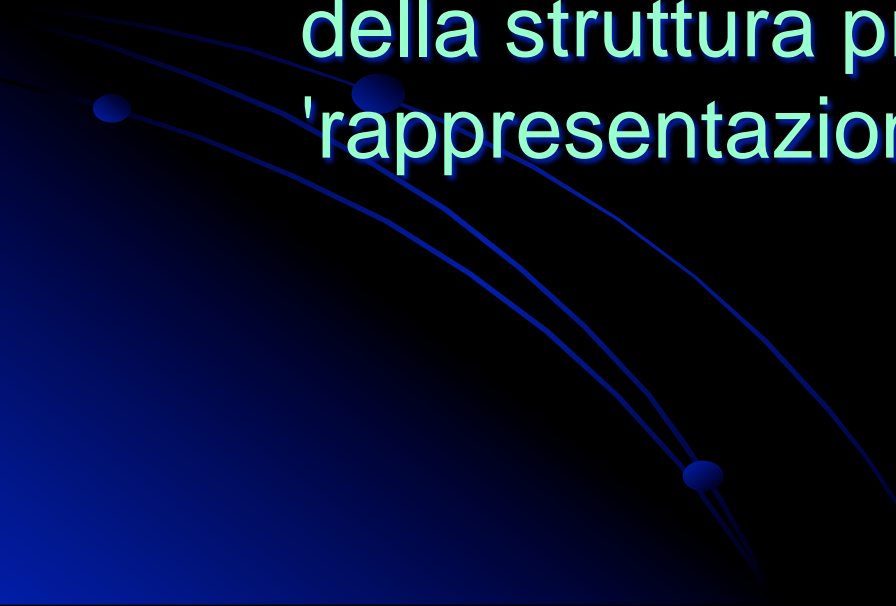
(in cui la frase, o enunciato, può essere rappresentata attraverso una *struttura a costituenti*);

2. La **STRUTTURA PROFONDA**

(in cui la stessa frase, o enunciato, attraverso le 'intuizioni coerenti circa la completezza delle relazioni semantiche logiche', viene riportata ad una rappresentazione sempre più completa del suo significato originario).

transderivazione

un **processo di 'derivazione'** conduce ad una *metarappresentazione linguistica*, nel senso che la struttura superficiale altro non è che la 'rappresentazione' della struttura profonda, la quale, a sua volta, è 'rappresentazione' linguistica dell'esperienza.



Passaggio tra struttura profonda e struttura superficiale

