

PAOLO QUATTRINI

Direttore Istituto Gestalt Firenze

L'approccio fenomenologico esistenziale nella pratica psicoterapeutica.

“INformazione Psicoterapia Counselling Fenomenologia”, n°7, settembre-ottobre 2006, pagg. 14-17, Roma

Il pensiero fenomenologico esistenziale presenta per sua natura certe specificità.

Il termine esistenziale, “esistenzialista”, implica l'essere nel tempo, e quindi si tratta di un pensiero che deve collocarsi nel tempo e non fuori del tempo, come fa il pensiero astratto.

Alcuni autori che scrivono in merito alla PTG interpretano questo come un pensiero che inizia e finisce nel “qui e ora”, dove il presente rappresenta l'orizzonte degli eventi e il “rendersi conto” il massimo delle aspirazioni.

Si tratta però di un ingenuo imprigionarsi nel presente, come lo ha chiamato Erv Polster, dato che l'esistenza è comunque intessuta di passato presente e futuro, e se è vero che solo il presente si può cambiare, nessun cambiamento ha peso senza una visione prospettica, cioè senza una proiezione dell'esperienza presente in uno sviluppo immaginato, o sognato che dir si voglia.

Il pensiero esistenzialista richiede quindi una pluritemporalità invece che una atemporalità, deve essere “radura nel bosco” e “bosco” allo stesso tempo, non sono necessariamente io che scrivo il protagonista del mio discorso, ma lo è il mondo, il bosco di cui faccio parte.

Dire che desidero differenziare un pensiero astratto da un pensiero esistenzialista perché questo fa una grandissima differenza all'interno di una seduta, e se non lo differenzio nelle parole più facilmente nella seduta mi perdo nelle ombre del bosco, è certamente un tributo all'essere nel tempo, ma dubito che rivesta importanza sostanziale per un taglio esistenzialista del discorso.

In realtà quello che porta il pensiero fuori dall'area “esistenzialista” è darne connotazioni assolute invece che contingenti, o meglio, descrittive invece che evocative.

Dire “il pensiero esistenzialista” è come dire “la sedia gialla”: gialla può essere categoria concettuale o *daimon*, che alla sedia porta l'anima. Come diceva Kandinski, non è il singolo colore che porta il senso, ma il contrasto, e ugualmente non può essere la singola parola a portare il senso, ma il contrasto fra le parole, l'effetto composizione, **quello che non c'è ma si vede!**

Ora, la parola pensiero e la parola esistenzialista fanno certamente un contrasto fra loro, nel senso che esistenzialista dà per esempio al pensiero una certa speranza di riscatto da una dimensione remota e inattingibile, e sembra offrire una promessa di raggiungibilità nella vita quotidiana: quasi si può sperare che per esempio filosofia e cucina si possano praticare insieme, con reciproco vantaggio, che si possa pensare il vivere, e che pensarlo lo renda più denso. “Esistenzialista” è molto vicino a “vivo”, e vivo porta con sé il senso della continua trasformazione, dell'imprevedibilità, di un andare non meccanico, non rigido, e allo stesso tempo ineluttabilmente rispettoso delle strutture che sottende, siano esse biochimiche come i neuromediatori, o meccaniche come le articolazioni, o logiche come le necessità sintattiche.

Il mio bisogno di radura nel bosco di una seduta non è più nel tempo perché è mio: c'è sicuramente su tanti miliardi di persone che ci sono al mondo qualcun altro per cui è un bisogno. Non diventa astratto se non dico che è il mio, perché non dicendolo affermo

semplicemente che è un bisogno umano, in quanto faccio parte dell'umanità e l'umanità fa parte di me: *meum est, et nihil mei ab humanitate alienum esse puto*, per parafrasare Terenzio.

Come si parla in una seduta? Si dovrebbe parlare naturalmente, fermo restando il rispetto per l'ovvio, che cioè il paziente paga perché il terapeuta faccia qualcosa, che si suppone non farebbe se non fosse incaricato esplicitamente e pagato per farlo.

I problemi sono due a questo punto: per cosa il paziente paga, e come sarebbe un modo naturale di parlare, in cui naturale non dovrebbe significare qualsiasi, cioè di solito disastroso direttamente e negli effetti secondari.

Il paziente paga per essere aiutato: il terapeuta aiuta come gli riesce, e se il paziente non è contento se ne va.

L'esistenzialista aiuta stando nel tempo, va bene: ma come pensa "esistenzialista" invece che astratto?

Qui incontriamo subito una difficoltà di argomentazione: non si può fare un esempio astratto, perché "astratto" implica il prescindere dal contatto con le intenzioni dell'ipotetico paziente, che per di più essendo ipotetico può presentare solo intenzioni ipotetiche, cioè prive di spinta. Un esempio astratto è necessariamente un non-esempio, perché senza la spinta delle intenzioni dell'altro un terapeuta esistenzialista non ha cartucce da sparare.

O meglio, ha le sue: ma un paziente ipotetico non ha un sapore percettibile sensibilmente, e con questo anche alle cartucce del terapeuta si bagnano le polveri. Per restare sull'astratto bisogna rinunciare a usare esempi. Ci sono infiniti modi di aiutare, ma un terapeuta non è per esempio un dentista, e si suppone che non darà questo tipo di aiuto: ci sono aiuti più consoni e altri più alieni, ma senza stringere in una regola si può illazionare a cosa il termine psicoterapeuta allude.

Per esempio non allude a baby sitter, e questo concretamente è difficile da far accettare a alcuni pazienti che invece è proprio quello che vogliono. Dire "non sono un baby sitter" può essere risolutivo, ma in genere in senso definitivo, dato che non è una affermazione dialettizzabile.

Sicuramente non allude a consigliere: la pratica clinica dice che i consigli non servono a niente, o peggio.

Cos'è che si fa nella pratica psicoterapeutica che non avviene normalmente in nessun altro tipo di rapporto al mondo? Questo è facile a dirsi: si parla alla persona come se fossero almeno due persone, cosa che richiede non poco sforzo di attenzione, e giustifica il pagamento per una attività che non si farebbe se non si fosse incaricati e pagati.

Un'attività che richiede conoscenza e abilità: non è facile vedere costantemente due persone dove chiunque altro ne vedrebbe una. E neanche due persone qualsiasi, ma due persone affaccendate a creare il comportamento dei cui effetti quell'una si lamenta. O di cui non si lamenta ma dovrebbe lamentarsi, se si rendesse conto di quanto gli costa in termini esistenziali.

Con espressione molto sofisticata, M.Klein chiamava questo il passaggio "dalla posizione schizoparanoide alla posizione depressiva", che non significa come sembrerebbe a prima vista, dalla padella nella brace: descrive invece una interiorizzazione del conflitto, per cui non è più stupidamente sempre colpa del diavolo, ma è con se stessi che bisogna sbrigarsela!

E in realtà con se stessi c'è sempre la possibilità di venire a patti, se non addirittura di riuscire in veri e propri atti creativi.

Possibilità qui è radura nel bosco, non probabilità, operazione di semplice valore statistico.

Un gigantesco pipistrello nero mi sta portando attraverso la notte dentro un'avventura possibilmente meravigliosa.

Senza la possibilità, andare sarebbe esistenzialmente disastroso: di probabilità non c'è bisogno, ma ce n'è molto di sogno.

Volare in groppa al gigantesco pipistrello in cui si è trasformato l'aereo apre rivoletti di sensazioni fascinosi che mi percorrono, che sembrano parenti di quelle del piccolo eroe della Selma Lagerlöf a cavallo dell'oca, che quando avevo letto il libro non si erano manifestate: mi era sempre rimasto misterioso che ci fosse di divertente nel volare in groppa a una oca.

Mi verrebbe da raccontare le mie storie con i pipistrelli, ma lo trovo improponibile, malgrado il contesto esistenzialista.

L'amicizia con un animale mi dà sempre un senso di essere onorato: cosa diavolo può trovare in me di interessante quando ha tante cose da fare! Se poi è selvatico, come la volpe del piccolo principe, o gigantesco come un elefante, o addirittura gigantesco e selvaggio come il pipistrello nero che mi porta attraverso la notte, allora si spalanca la dimensione del sogno.

Mi sembra che la terra sotto di noi viva e parli con i suoni selvaggi di una giungla, e che il pipistrello voli sfuggendo agli artigli della giungla che vorrebbe afferrarlo, anche se non è veramente consapevole del suo passaggio. Mi sembra che una oscura sapienza e una grande abilità permetta al grande animale di sfuggire ai tentativi della terra di afferrarlo, e una corrente di meraviglia mi passa nel cuore.