

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

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 interessati 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 Sè, 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 terapeuti 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 preconcepi 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 aggiornare 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.

Stephen Diamond 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)

Proposed WCET Definition of ET (most recently revised version 10--6-15)

1. What is existential therapy?

Existential therapy is a philosophically informed method of counselling or psychotherapy. Some forms of existential therapy focus on assisting persons who are suffering, stuck, alienated, traumatized, confused or otherwise in crisis to contend with life's inevitable difficulties and challenges -- losses, loneliness, infirmity, frustration, and hardship--in a more active, engaged, authentic, constructive, and meaningful manner. Others are less problem-oriented, being more broadly concerned with a wide-ranging exploration of existence in all its myriad facets, without pursuing any particular therapeutic goals or outcomes. But both of these divergent approaches to existential therapy share in common the recognition that the individual is always integrally related to his or her context and network of relationships.

2. What makes existential therapy different from other therapies?

Contemporary existential therapy, as practiced worldwide, represents a diverse array of methods and approaches, rendering it difficult to singularly define. Nevertheless, despite marked differences in their philosophical, clinical and spiritual stance, existential therapists share a similar worldview, which distinguishes them from other counselors and psychotherapists. In both its theoretical approach and practical work with clients, existential therapy emphasizes and honors the perpetually unfolding, emerging, and paradoxical nature of human experience, and brings a curiosity to what it truly means to be human. It illuminates the way in which each unique person, within certain inevitable limits and determining factors, comes to comprehend and more or less create their own life, their own self, and their own way of being-in-the-world.

Existential therapy is a collaborative, pragmatic, questioning, reflective, experiential and explorative approach which is informed by both philosophical and psychological principles. It places central importance on the nature and quality of the here-and-now relationship between patient and therapist, as well as on an analysis of the relationships and interconnections between the person and his or her contextual world beyond the consulting room. In keeping with its strong philosophical foundation, existential therapy takes the human condition itself, in all its myriad facets, from wondrous to tragic, horrifying to beautiful, as the central focus of investigation and concern. It considers all human experience as emerging inextricably out of, and therefore, intrinsically inseparable from, a contextual ground of existence in which we each constantly participate in dialectical interrelationship.

3. Why is it called "existential" therapy?

Existential therapy is based on a wide range of insights, values and principles derived predominantly from existential philosophy. These emphasize freedom of choice, the search for meaning, personal responsibility, aloneness, finitude, temporality and death, among other "ultimate concerns." The term "existential" refers to the inherent tension that characterizes all human existence: we are faced, on one hand, with the universal, immutable and inescapable facts or "givens" of existence; and, on the other, with the possibility, challenge, and absolute necessity to make fateful choices and decisions despite these determining factors and the uncertainty, insecurity, doubt, guilt, dread and anxiety they engender. It refers equally to the particular philosophical method and discipline by which these existential themes are addressed.

4. *What is an "existential crisis"?*

An existential crisis is a specific circumstance or situation in which we experience our basic sense of survival, security, stability, values, self-esteem, identity, meaning or purpose as being acutely challenged or threatened. That profound threat or challenge may be of a physical, social, emotional or spiritual nature. It shockingly shakes us out of and sometimes shatters our sense of safety and continuity, causing us to question and doubt our our most cherished and deeply held beliefs. Because human existence is, by its nature, constantly changing or becoming, we are naturally prone to experiencing existential challenges which can, at times, turn into crises. In existential therapy, such crises are perceived as both a perilous passage and an opportunity for transformation and growth, rather than solely as some negative or pathological experience to be suppressed or alleviated as soon as possible.

Indeed, in existential therapy, the most common accompaniments to existential crisis--such as anxiety, depression, despondency, disorientation, inner emptiness, despair, anger or rage--are not automatically viewed as symptomatic manifestations of neurotic conflicts with unconscious deterministic drives or instincts (as in classical psychoanalysis). Nor are they merely regarded as aberrant neurobiological phenomena (as in mainstream psychiatry today). Nor are they reductively seen as resulting from irrational thinking or "cognitive distortions" to be systematically "restructured" (as in cognitive-behavioral therapy). Rather, they are more apt to be understood as an expression of the person's painful confrontation with some existential threat or ultimate concern, such as loss of life, love, self, meaning, purpose, status, power, relationship, or any other personal value central to one's sense of self-esteem, integrity or well-being.

5. *How does existential therapy work?*

As with all forms of counselling or psychotherapy, the nature and quality of the therapeutic relationship is key to existential practice. Existential therapy places special emphasis on cultivating a caring, open, honest, supportive, empathic, engaged and encouraging relationship between practitioner and patient ; yet, where necessary, existential therapists will also gently but firmly confront or robustly challenge a client's chosen ways of being in the world. This compassionate confrontation generally consists of exposing and disclosing certain contradictions in the person's experience, actions, words or worldview, placing them into a broader perspective so as to allow someone to discover what is dissatisfying or self-defeating as well as meaningful and fulfilling, and to recognize and exercise his or her freedom and responsibility to choose how to be. Existential therapy is always a mutual, collaborative and explorative dialogue between two human beings--one of whom happens to be seeking assistance from the other who is professionally trained to provide it. This intimate interpersonal dialogue typically addresses a variety of existential questions, concerns, and quandaries regarding the entire spectrum of human experience with which we all at times struggle, from joy to woe, suffering to awe, past, present and future, and focuses intensively on the here-and-now interactions between patient and therapist, as well as on subjectivity and mindfulness of that subjectivity.

The process is one in which the therapist endeavours to be as fully "present," engaged, and free of preconceptions or expectations as possible during each and every therapeutic encounter, in order to help clients discover, clarify and accept the totality of their subjective experience of being embodied and embedded in the world. In existential therapy, the two poles--self and world, subject and object--are not seen as separate, but as existing always in dynamic and dialectical relationship with each other, as indeed do client and therapist. This existential attitude always necessitates considering the whole person in the context of culture, environment and

interpersonal relationships, and emphasizes and encourages each person's inherent creativity, freedom and responsibility.

6. What techniques or methods do existential therapists employ?

Unlike most other forms of counseling or psychotherapy, existential therapy does not define itself on the basis of any particular technique[s], but rather primarily on the fully engaged, real, and explorative encounter between patient and therapist. Indeed, some existential therapists eschew the use of technical interventions altogether, concerned that such mechanistic methods interfere with the essential human quality and integrity of the therapeutic relationship. However, if there is one fundamental practice common to all existential practitioners, it would be the aforementioned "phenomenological method," which existential therapists deem the most effective way of accurately discerning, clarifying, and empathically responding to the person's subjective experience of being-in-the-world. Existential therapists, in applying this philosophically founded phenomenological method, make efforts to perceive the patient or client's true inner reality and subjectivity as directly as possible, without excessive interpretation, valuation, distortion or dogma, by carefully monitoring and observing their own subjectivity, temporarily setting aside their own preconceptions, presuppositions, and predetermined frames of reference regarding the person or persons with whom they are working as well as about the therapeutic process itself. Existential therapy tends to focus on the individual's subjective reality, as it is woven together from recollections of the past, experiences in the present, and projections into the future. There is an emphasis in existential therapy on enhancing here-and-now awareness of one's being or becoming, i.e., that temporal, transitory, ever-changing, fluid, vital flux of moment-to-moment experience of thoughts, sensations and feelings. However, despite this decided emphasis on the present moment, the desire, or necessity, to make sense of and come to terms with the past in the present, and how the present can be transformed in the future, is also recognized. In that regard, most existential therapists respect the power of the past, and address it as it impacts both the present and future. Existential therapy tends to focus on the individual's subjective reality, be it from the past, present or future. It takes an experiential and exploratory approach as opposed to one that is intellectually detached and objectifying; it seeks initially to understand and experience rather than dogmatically interpret or explain, while acknowledging that one way of finding or creating meaning is via one's own personal interpretation and explanation of experience. Whatever techniques might be utilized in existential therapy, they are deliberately chosen and designed to help disclose and illuminate the person's being at this particular time in his/her history, which always includes some measure of freedom to choose how we relate to the past, present and future.

In addition, some existential therapists will draw on a wide range of techniques from other therapies such as psychoanalysis/depth psychology, Gestalt, humanistic, systemic, body-oriented/somatic, and cognitive-behavioral therapy. This selective eclecticism offers the existential practitioner the creative freedom to tailor the particular intervention to the specific needs of the individual client, his or her current circumstance, and the continually evolving therapeutic process. Such methods, when employed in existential therapy, are seamlessly integrated into the process, with psychological and philosophical clarity regarding their purpose, power, risks, and limitation.

7. What are the goals of existential therapy?

Some forms of existential therapy emphasize the philosophical openness of pure exploration,

whereas others, while mainly explorative, may be more clinical, prescriptive, educational, or goal-directed. These latter forms of existential therapy seek to help clients rediscover, reveal and retain the intensity, passion, integrity, authenticity and wholeness of their own existence. The goal of these approaches is to allow people to freely explore their experience and make some sense of it. This process is designed to empower people to embrace, tolerate and learn from their physical, psychological or spiritual suffering (whether this involves extraordinarily challenging circumstances or debilitating psychiatric symptoms); and to search for the potentialities, opportunities, choices, and possible significance that reside in it. These versions of existential therapy aim to assist people in facing up to, and coming to terms with their own existence, taking responsibility for the way they have chosen and still choose to live it, thus providing an opportunity to discover or create a more satisfying, meaningful, and sustaining future.

Compared to most types of psychotherapy today, existential therapy is, in general, far less focused on the traditional goal of providing immediate symptom suppression or relief per se. Instead, painful phenomena such as anxiety, depression, guilt, apathy or anger are seriously explored in their own right as potentially meaningful expressions of underlying current existential conflict or crisis that deserve to be experienced, explored, and grappled with rather than eradicated as soon as possible. Indeed, in radical distinction from most types of contemporary mental health treatment trends, some existential therapists reject any and all preconceived goals or "treatment plans" on the part of the practitioner. Instead, they consider existential therapy to be an intentionally unassuming, open, explorative, non-interventional, interpersonal process that cares for (rather than "cures" or "fixes") clients. This exclusively explorative orientation differs dramatically from the more prescriptive, adjustment-oriented, symptom-focused or deficit-corrective approaches taken by most medically-influenced mainstream therapies today, as well as from other more clinically-based forms of existential therapy.

Moreover, many contemporary practitioners emphasize the spiritual dimension of existential therapy, citing similarities between Zen Buddhism and other traditional spiritual practices and existential therapy's focus on facilitating in the client a self-awareness and an immediate experience of his or her sense of self and being-in-the-world – including a reconnection to the spiritual ground of existence or being. This heightened awareness and grounding in oneself and the world, in and of itself, say some existential therapists, will lead eventually to a long-term alleviation of chronic symptoms, patterns or problems, without ever specifically working toward this particular therapeutic goal.

Existential therapy recognizes the human need or desire to ponder life's awesome mysteries--love, relationship, beauty, creativity--as well as to come to terms with the banal and sometimes brutal facts of existence. These include (but are not limited to) loss, suffering, death, disaster, and the problem of evil. It therefore provides patients with the opportunity to courageously confront and wrestle with these profound philosophical, spiritual and existential questions that often, directly or indirectly, correspond closely to their presenting problems. In this sense, for some practitioners, the purpose of existential therapy is to assist clients in finding or creating their own philosophical grounding, values and ethics, in experiencing a greater sense of responsibility, purpose and meaning, and, in certain cases, in recognizing and connecting with the deepest (spiritual) dimension or ground of existence. That is to say that, whatever--sometimes tragic--circumstances, contexts, or conditions they may be facing, to help them to seek to learn to live in the world authentically, courageously, with dignity and integrity, in concert with their own personal values, goals, wishes, and unique constellation of interests, potentialities, proclivities, strengths and limitations.

8. Is there any scientific evidence regarding the efficacy of existential therapy?

Decades of generic outcome research suggest that existential therapy is at least as effective as any other form of counseling or psychotherapy. There are a range of well-controlled studies that indicate that certain forms of existential therapy, for certain client groups, can lead to increased well-being and sense of meaning. However, until quite recently, the vast majority of existential therapists have tended to shun traditional scientific methods as a means of assessing the value of therapy. This is because of existential therapy's emphasis on spontaneity, improvisation and creativity, its fierce resistance to technical overreliance and dogma, as well as the tendency to see itself more as an art than some measurable scientific methodology. Some, however, now recognize the necessity to further demonstrate empirically the efficacy of existential therapy in today's keenly competitive mental health marketplace.

9. Who can potentially benefit from existential therapy?

Due to its highly philosophical and humanistic orientation, some practitioners suggest that certain types of existential therapy or analysis are best suited to persons specifically seeking to explore their own philosophical stance toward existence, actualize their potential, enhance self-awareness, and discover some meaning and purpose in life. This particular approach may be less appropriate for those solely looking for rapid symptom relief per se, which can perhaps be better provided by other more traditional treatment methods such as psychopharmacology and cognitive-behavioral therapy. Yet, many others maintain that precisely because of its empathic, pragmatic, phenomenological approach, which focuses less on symptomatology and psychopathology than on the person's entire existence, contemporary existential therapy can potentially benefit most mental health consumers and effectively reduce or resolve symptoms fairly rapidly--especially when augmented by the judicious use of medications in some cases. Indeed, an existential approach can be applied to a broad spectrum of symptoms and disorders in various settings. This includes brief and time-limited counseling, as well as more open-ended individual therapy, relationship therapy, family therapy, group therapy, and residential milieu therapy. Because existential therapy recognizes that we always exist in an interrelational context with the world, it can be especially useful for working with clients from diverse demographic and cultural backgrounds.

10. Where can I find out more about existential therapy and/or professional training to become an existential therapist?

Until recently, there were few if any formal training programs for existential therapists. In recent years, this situation has changed, with the creation of various training programs in the United States, Great Britain, Austria, Italy, Eastern Europe, Scandinavia, Argentina, Mexico, Greece, Australia and many other countries.

Dr. Stephen A. Diamond, Ph.D.

A Psychological Corporation

Licensed Clinical and Forensic Psychologist (PSY11404)

6535 Wilshire Blvd., Ste. 106

Los Angeles, CA 90048

(323) 651-1118