

**ERNESTO SPINELLI**

**E**

**GIANFRANCO BUFFARDI**

**EXCEPTA**

DA

**DIALOGHI**

**SULLA RICERCA DI SENSO  
IN TERAPIA ESISTENZIALE**

*EDITED BY PAOLA POMPONI*

## **FOREWORD BY THE EDITOR** (Paola Pomponi)

A few months ago my dear Italian friend Gianfranco Buffardi was in London with his wife on a short visit and we arranged to meet for dinner at my place, together with Ernesto Spinelli and his wife.

I was excited and concerned that the evening would work out, given some language difficulties because some had no English, some had no Italian, some were struggling with one or the other and only two people were truly bilingual.

In addition, my brother was visiting from Italy and joining us for dinner. He had been foretold that we had as distinguished guests a very important Italian Psychiatrist and an equally important English Iconoclast (his own definition), both also practicing as Existential Therapists, teachers and authors of several books.

I immersed myself in the preparation of food, knowing that a good meal gets very far in solving any communication problem, and while I was at it, I noticed my brother tip-toeing to my therapy room, probably looking for a quiet place where to indulge in an afternoon nap (a splendid Italian tradition).

I saw him come back after a few seconds, puzzled:

*“There is no couch in your therapy room!”*

*“**COUCH**??!! I am an Existentialist!”*

Later on, sitting at the dinner table, after the main course and before dessert, my brother gathered all his courage and looking at both our very distinguished guests, the Psychiatrist and the Iconoclast, he asked:

*“Excuse me... could you explain what Existential is..?”*

I think that in that very moment the seed of what was to become a dialogue between Gianfranco and Ernesto, was planted. It started as they both tried to answer my brother’s question, one in Italian, the other in English. Thank God for the tiramisù that had been served at that very moment, which provided the other guests with something else to focus on.

My brother later confessed that he had understood very little, but it was fine, there was no need for further explanation.

My two distinguished guests however, lingered on and this is what ensued.

## **INTRODUCTION**

The EXISTENTIAL DIALOGUES is a collection of emails, a correspondence between Gianfranco and Ernesto, where each discusses and posits questions, doubts and comments on some of the basic themes of Existential Therapy and thought. They expand during ten chapters and touch on the most important and basic principles that make Existential Therapy stand out from all other forms of therapies in an intriguing and fascinating way.

The EXISTENTIAL DIALOGUES is intended for a reader who is already familiar with the philosophical basis of Existential thought, but it can also be a starting point for those who are pondering about future training or studies in the psychotherapy field.

Curiosity and questioning are the essential elements of learning and we hope that the following conversations will trigger further questioning and more dialogues in whatever fashion. Our wish is that they will offer stimulating reading and expand understanding, thus giving birth to a creative process in the reader’s mind.

At the end of the ten dialogues the editor attempts to reflect and describe how the conceptual principles of Existential Therapy are put into practice in the therapy room. [...]

Gianfranco is a Psychiatrist and coming from a scientific background he points out that we live in a world eager to further scientific research in the attempt to understand cause and effect and gain control of the quality of our lives. We all seem to adhere and need scientific models and their rigid logic. Scientific certainty seems to offer control and safety.

Ernesto comments that Existential Therapy, not a scientific endeavor, seems more a philosophical

exercise than a therapy as such. In this landscape what resonates is the question “*what do I know*” and its answer, “*I don’t know*”. The word *therapia* means standing beside the other. It is not cure, but care. [...]

# 1

## GIANFRANCO BUFFARDI

Caro Ernesto, riprendendo la chiacchierata iniziata a casa di Paola, a luglio scorso, credo che uno dei temi principali che affronta il pensiero esistenzialista ed un elemento che si struttura in un principio operativo della Terapia Esistenziale (da ora ET) sia il senso esistenziale e la sua costante ricerca da parte del singolo.

Viktor Emil Frankl individua nella caduta di senso la frattura esistenziale che può determinare la malattia psichica. Ma cosa intendiamo, in realtà, per senso della vita? Ci riferiamo al SENSO in assoluto o ai diversi sensi che potrebbero riempire la nostra vita?

Credo che il termine SENSO necessiti di essere disambiguato. [...]

Nel tuo libro "Practicing Existential Therapy" confermi che il rapporto Meaning/Meaninglessness è uno dei principi cardine dell'ET ma affermi che "[a]nche se la nostra esistenza è sempre orientata al significato, ad un livello pre-essenzialistico non esiste ancora alcun significato (Even if our existence is always meaning-oriented, at a pre-essentialist level no meaning yet exists)"<sup>[1]</sup>. Anche in questo caso, ti riferisci ad un SENSO assoluto o a tutti i possibili sensi che il singolo può intercettare nella vita?

[...] Come definiresti il concetto di senso in ET? è sufficiente un solo concetto per esprimere ciò che, ad esempio, intendeva Frankl ricorrendo al termine SENSO o abbiamo bisogno di parole e concetti diversi per intercettare i diversi significati che l'ambigua parola senso nasconde? è un assoluto o è una variabile legata al singolo in quel particolare hic et nunc?

## ERNESTO SPINELLI

You ask extremely difficult questions which I very much doubt I can respond to with any appropriate level of adequacy.

Let me try to put into a nutshell what my response attempts to express: For me, the greatest contribution that existential therapy has made is that *all* of its statements, hypotheses and assumptions end with a "question mark" rather than a "period".

I'll attempt to expand on that with regard to the issue of meaning, or what seems more accurate to me, the issue of meaning/meaninglessness.

A recent paper in *Existential Analysis* by Hugh Hetherington reminded me of Montaigne and his medallion which bore the inscription *Que sais-je?* (What do I know?) (Hetherington, 2017). This question, for me at least, captures beautifully and succinctly the dilemma of meaning/meaninglessness.

[...] As therapists, we are constantly confronted with persons whose "imbalances" are being experienced as intolerable. These are expressed as rigid fixedness on either end of the polarity. So, meanings that must be maintained so rigidly that no opening for their meaninglessness is possible can be experienced as being negative, debilitating and destructive. In the same way, prolonged experiences of meaninglessness may be terrifying and deeply disorienting to the extent that our experiences then get labelled with some sort of apparently meaningful (but substantially meaningless) psychiatric codification [Sorry - I could not resist!]. [...] For me, the people who have explored such questions most assiduously have not been philosophers, but rather artists (of every artistic focus). My guess is that their artistic endeavours are constant attempts to "play with" the variations on meaning/meaninglessness in ways that permit the rest of us to also play along with them. Perhaps you might like to "play" with this idea?

## 2

### GIANFRANCO BUFFARDI

Sono sostanzialmente d'accordo con quanto affermi, soprattutto quando poni l'accento sul processo della ricerca di significato: che poi si rivolge in terapia in "how the search is carried out".

Ma come costruisce questo processo il singolo? Come sceglie i diversi significati verso cui tendere? E come possono "incepparsi" questi processi? Domande complesse a cui il terapeuta deve dare sufficiente spazio mentale. In tal senso il terapeuta dovrà orientare il suo intervento verso una particolare ricerca di senso/significato? Molti approcci psicoterapeutici "scelgono" un senso o un significato specifico riconoscendolo come utile alla terapia; lo ritieni corretto? Io sono perplesso.

[...I] significati, il senso non sono più importanti di quanto sia il processo che li determina, ne convergo assolutamente; ma è importante anche come essi vengono gestiti, considerati, organizzati, quanto sia libero il singolo di poterli variare, modificare, sospendere, alternare, "bilanciare" come tu scrivi. Che ne pensi su questo? Quale è atteggiamento dovrà avere allora il terapeuta? Potrà "consigliare"? o dovrà attendere che la persona sperimenti autonomamente un ricondizionamento della propria progettualità?

### ERNESTO SPINELLI

Once again, Gianfranco, you ask difficult questions and raise numerous significant points. Thank you for that. I'm sure that each of your questions could be the basis for a whole text - perhaps even several of them - so my little attempts at summary responses are not going to do them justice. But, perhaps, what I write below will succeed in stimulating our discussion.

[...] One of my therapeutic 'heroes', the relational analyst Leslie Farber, used to argue that therapy begins to become effective precisely when the client starts to *feel pity* for the therapist who is trying so hard, and failing so obviously, to make sense/connect with the client. The strategy I have just outlined might be one means for clients to feel pity for their therapists - as well as reduce most therapists' seemingly overwhelming need to 'improve the life of the client'. [...]

## 3

### GIANFRANCO BUFFARDI

Quello che scrivi, Ernesto, è denso di implicazioni e di idee. [...]

Se uno psicoterapeuta non "segue" il percorso spontaneo dell'utente ma "insegue" le tracce del proprio modello psicologico può accadere che:

- i due percorsi coincidano (quello dell'utente e quello del modello) e che la psicoterapia prosegua validamente, ma la possibilità di una "crisi" dovuta alla differenza tra i due percorsi è dietro l'angolo della strada e può emergere in maniera clamorosa o in modo subdolo; più lunga è la terapia maggiore sarà il rischio di crisi;
- i due percorsi non coincidano creando, così, una frattura nella terapia; questa frattura potrebbe essere evidente ed esitare in un campo negativo che rischia di invalidare la terapia; oppure, e forse questa seconda possibilità è più pernicioso, la frattura non appare evidente ma resta subdola ed esita in una tracimazione del pensiero del terapeuta nello spazio esistenziale dell'altro, rischiando di condurre la terapia ad un processo di dipendenza psicologica.

[...] Giusto e sbagliato, bene e male, corretto e scorretto, incardinato e divergente sono tutte coppie

concettuali che impongono una rigidità psicologica che i modelli fenomenologici ed esistenziali si propongono di superare: e che superano costantemente nella speculazione filosofica. Noi psicoterapeuti esistenziali ci richiamiamo a questa filosofia ma, come tu dolorosamente noti, spesso non siamo in grado di rinunciare a quella rigidità. [...]

Come sai, uno dei concetti che mi è molto caro del pensiero fenomenologico è quello dell'epochè, concetto ripreso dalla filosofia scettica ma riproposto ed ammodernato da Husserl.

La capacità di fare epochè, di sospendere il giudizio in terapia esistenziale è un fondamento imprescindibile proprio per raggiungere quella forma di non invasività che tu hai richiamato; ma, per sospendere il giudizio, bisogna avere la consapevolezza della propria costante attività giudicante: la mente "giudica" ogni messaggio (inteso quale item comunicativo, vocale/non vocale, verbale/non verbale, analogico/digitale etc.), il giudizio è alla base del riconoscimento e esiste un riconoscimento "cosciente", mediato dalla conoscenze, ed un riconoscimento subliminale, intuitivo, immediato, che completa la nostra attività giudicante.

## ERNESTO SPINELLI

Reading your comments, Gianfranco, I found my self remembering yet again that recent article in *Existential Analysis* written by Hugh Hetherington (1). To repeat: in it, he reminds us that Montaigne used to go around wearing a medallion inscribed with the words *Que sais-je?* (What do I know?). Perhaps, it might be an idea for all those of us claiming to be existential therapists to borrow from Montaigne and wear our own suitably inscribed medallions. Montaigne's question seems to me to be particularly apt precisely because it *is* a question. Montaigne is avoiding making a statement about knowing either something or nothing. Rather, he is asking, in as open-minded way as possible, what *do* I know? The answers to such a question might be plentiful or none at all. It's openness offers all possibilities. [...]

Following Montaigne, all I can say is: I don't know. I feel queasy and concerned when I raise the question and that concern is not something I want to dismiss. But nor am I prepared at this point to feel convinced. It's an uncertain space. In that uncertainty, I ask my self: Is there any possible way to give adequate expression to our attempts to generate and maintain those "atmospheric" qualities that might then be called 'existential therapy'? And, along the same lines: Is there any possible way to create a training for 'existential therapy' that at the very least attempts to generate and retain that "atmosphere" so that it can be breathed by trainers and trainees alike and which can be extend itself to that "breathing space" between therapist and client? What sort of training would that be? *Could* it be? *Que sais-je?*

## 4

## GIANFRANCO BUFFARDI

Credo che tu abbia raggiunto il nocciolo del problema epistemologico della terapia esistenziale; e non solo di quella "esistenziale" ma di tutte le PSICOTERAPIE!

Leslie Farber pone "il dito nella piaga" quando afferma che "*society has remade itself in therapy's image*"; la rivoluzione copernicana operata da Freud, in un tempo ed un mondo lontanissimo ormai dal nostro, pur se prossimo nella storia, alla fine ha alimentato l'ideologia, non la ricerca.

Ma è il caso che esponga il mio pensiero con ordine. Lo studio della mente umana è stato affrontato nel corso dei secoli da diverse angolazioni e con diversi metodi ma, al di là dei distinguo che tutti gli studiosi hanno professato al fine di creare un confine metodologico tra il proprio approccio e gli altri, la maggior parte dei modelli che sono stati realizzati per interpretare il funzionamento della mente hanno teso ad essere comunque dei modelli "scientifici". Sappiamo bene, Ernesto, quanto sia

complesso raggiungere la scientificità e come la scientificità sia caduca, altrimenti non sarebbe scientificità, come ha dimostrato Popper. In particolare lo studio della mente è inficiato dall'autoreferenzialità, una fallacia ontica per accostarci al pensiero di Heidegger. In termini squisitamente epistemologici per molti degli approcci che oggi sono alla base delle moderne psicoterapie le inferenze non sono partite altro che da percezioni proposizionali. Ancor oggi alcune importanti teorie neuroscientifiche rischiano la loro validità proprio a causa dell'impostazione metodologica iniziale di quegli esperimenti che le sostengono, in quanto in essi c'è sempre qualcosa di autoreferenziale. Senza addentrarmi nel difficile campo della critica epistemologica la maggior parte delle psicoterapie si è costruita su verifiche basate su "credenze a priori" e, quindi, fortemente autoreferenziali. [...P]erché il contrario della tua risposta "I don't know" alla domanda di Montaigne "Cosa so io?" non è "Io so tutto" ma "Io so qualcosa"! Sono nella condizione di conoscere parte del funzionamento della mente tanto da consentirmi di verificare anche quelle altre situazioni che io non conosco: e questa è ancora autoreferenzialità.

[...II] lavoro di epochè. È quel esistere con l'altro che può solo apprendersi con un lavoro costante su se stesso, non solo "leggendo i grandi tomi dell'alchimia" ma agendo, vivendo, godendo, curiosando, esistendo dunque, che è proprio del processo formativo che un giovane psicoterapeuta esistenziale dovrebbe intraprendere. È quel modo di essere che Jasper prescrive al medico che *"non è un tecnico né un salvatore ma solo un'esistenza per un'altra esistenza, un essere umano effimero, che realizza con l'altro, nell'altro e in se stesso la dignità e la libertà e le riconosce come norme."* [...]

## ERNESTO SPINELLI

Gianfranco, I am so pleased that you have reminded us of Karl Jaspers's great quote. For me, it does nothing less than point us to a return to the origins of therapy - *therapia* - and its focus on the attempt to 'stand beside the other'. Nothing therein about attempting to change, improve, ameliorate, cure, 'make whole' and so forth. In short, nothing clinical, just therapeutic. I don't deny or dismiss the value of the clinical, it's just that, over time, the clinical has come to be spoken of as if one were talking of the therapeutic. They are different 'cultures', as far as I'm concerned. And while they can and should engage in honest discourse with one another, it becomes dangerous when one makes claims to *be* the other - in the same way as when a therapist might make absurd claims that s/he can *be* the client through empathy or unconditional positive regard or some other sort of theoretical nonsense.

[...] Anyway, to your question: It seems to me that if existential therapy is really going to be distinguishable from other forms of therapy then something about its very way of existing and presenting itself meaningfully to the world (and to itself) needs to resonate with what Jaspers and Fichte (and numerous others) are pointing to. This is not only in terms of how the existential therapist approaches the encounter with the client. Just as importantly, I think, it needs to be expressed in how existential therapy *is* as a movement, a model, a stance, an attitude. One example: you and I and many others have gone about working through to the creation of a "World Federation of Existential Therapy". All very good and exciting and so forth. But, let's be honest here: How well does this Federation express the stances and implications of Jaspers's and Fichte's quotes? What, for instance, are we taking on board structurally and relationally that somehow resonates with the spirit of these quotes? Or are we being lazy and just re-creating structures, relations, ways of engagement, even hierarchies that are really indistinguishable from any other model, approach or attitude in contemporary therapy? And if we are, why are we doing so? Do we really *have to*? Who says so? What have we got to lose? Or gain?

Maybe these are impossible questions. Maybe not.

## 9

### GIANFRANCO BUFFARDI

[...T]endiamo a “creare” significati? Perché no, la creatività è uno stato dell’esistenza umana a cui credo nessuno possa essere alieno; forse, più che immaginare un’assenza o un difetto di creatività potremmo immaginare una difficoltà di alcuni a intercettare la propria capacità creativa; il che vorrebbe dire aver difficoltà non solo a riconoscere le fantasie, i sogni, i desideri, le immagini mentali siano esse aspirazioni o preoccupazioni, ma anche aver difficoltà a riconoscere la propria capacità progettuale, la capacità di costruire un percorso verso un risultato, la capacità di discernere gli scopi dai bisogni e tanto altro.

La creatività è un universo esistenziale che potrebbe non conoscere confini. Vedi? Anche in questo siamo d’accordo, che c’è di male?

E non credo sia da sottovalutare l’importanza di quella creatività che non è quella di chi produce ma è quella di chi fruisce. Il piacere che il mondo creativo personale e altrui ci procura è la sublimazione della creatività: ognuno convive con una propria forma di sindrome di Stendhal.

Stimolare la creatività del tuo interlocutore in psicoterapia è uno strumento di cura formidabile: aiutarlo a prendere contatto con tutti gli aspetti della propria fantasia, non solo quelli angoscianti e drammatici, ma anche quelli appaganti e stimolanti, avvierà un processo analitico esistenziale che potrà favorire, insieme alla fantasia creativa, la capacità di progettare, di trovare soluzioni alternative ai problemi, di individuare, riconoscere, creare nuovi meanings, nuovi significati, ricercare nuovi sensi esistentivi. [...]

E ritorno al discorso formazione. Non credi che un terapeuta esistenziale debba avvicinarsi al mondo dell’arte e della creatività? Non pensi anche tu che frequentare mostre, musei, ascoltare musica, viaggiare, conoscere usi e costumi diversi sia una grande palestra formativa per una/un giovane aspirante terapeuta? Ed ovviamente leggere, leggere, leggere, non solo saggi e disquisizioni su psicologia e dintorni, ma anche poesia, teatro, romanzi, filosofia, critica, storia. Modi alternativi di vivere il rapporto con le altre presenze, forse anche modi diversi di esperire la relatedness?

### ERNESTO SPINELLI

[...] Towards the end of your fascinating account you ask whether existential therapists should become more immersed in the Arts. My answer is an unequivocal "Yes!". Not least because such engagements, as you rightly propose, point us towards the creative, "artistic" aspects of our profession - aspects which, to borrow from Borgna, highlight the phenomenological foundations to our particular endeavours as existential therapists. I will return to such thoughts below. But, for now, I wanted to say something about my own personal attempts to engage with the Arts.

## 10

### GIANFRANCO BUFFARDI

[...L]a creatività non è solo stimolo all’esperienza artistica: essa è necessaria per ogni progettualità umana ed è anche indispensabile nella costruzione del proprio rapporto con il mondo; dai graffiti di Lascaux ai Rabbit di Jeff Koons ogni rappresentazione del mondo è passata attraverso un processo creativo; la capacità di quel processo di rendersi “universale”



ha determinato il “successo” di quell’esperienza. Di contro, l’universalità non è esclusiva della testimonianza artistica, essa è intrinseca del rapporto tra opera e fruitore. Tu hai citato Arthur Rimbaud, quindi lasciamo citare un altro grande poeta francese, forse il più grande, certamente arcinoto al giovane poète maudit: Charles Baudelaire apre la sua famosissima poesia, Correspondances con questi versi:

*La Nature est temple où de vivants piliers  
Laisseront parfois sortir de confuses paroles ;  
L'homme y passe à travers des forêts de symboles  
Qui l'observent avec des regards familiers.*

*La Natura è un tempio in cui vive colonne  
A volte emettono confuse parole;  
L'uomo passa attraverso foreste di simboli  
Che l'osservano con occhi familiari.*

Siamo insieme in una profonda unità che vive tra corrispondenze di simboli; questo, forse, non ci rende più buoni, non migliora il nostro comportamento, ma ci apre ad un mondo senza confini, mondo che possiamo attraversare solo decidendo di farlo. [...]

## **ERNESTO SPINELLI**

[...T]o conclude and summarise: I think that existential therapy has a very specific meaning: It is a meaning that challenges dominant assumptions about what psychotherapy has to be and do in order to demonstrate beneficial effectiveness.

It is a meaning that returns the notion of therapy to its origins and, in doing so, seeks to demonstrate how much has been limited - if not lost - in our experience of truthful encounters when therapy is restricted to notions of curative intervention.

It is a meaning that relies upon the embracing of the open, the un-known and the uncertain not only in the specific encounter they are currently engaged in, but in its potential presence in all encounters. And, in doing so, also reveals both its innumerable possibilities for rich, truthful (dare I say, "therapeutic") encounter.

I believe that you know and accept this as well as I do. Indeed, it seems to me that our dialogues stand as examples of this meaning. Which is perhaps a reason "why" they have been so fascinating and challenging and richly rewarding for us (if no one else). My thanks to you.[...]

## **OBSERVATIONS FROM THE EDITOR'S THERAPY ROOM.**

[...] My work with clients often addresses issues related to loss and bereavement.

Be it with cancer patients or their carers, or people lamenting the end of a relationship, or a major change of career, residence etc., the narrative is inevitably about loss.

Whether addressing the subject of death or any other form of loss, what is discussed is the loss of possibilities. One may regret not being able to enjoy the presence of the person who no longer is, just as one may no longer be able to develop a career project of the possibility of having a family etc.

The therapist has to endure the expression of the impossibility to relate to a person or a situation in the same way as it was before, or as desired by the client.

Therapy usually needs to address and focus on this impossibility of future possibilities and its consequent feelings of fear, sadness and uncertainty. The new situation needs to be understood in light of what it was like before and what can no longer be. A new relationship must be considered, without what was previously there, what has been lost.

It is however interesting to notice that human nature is often much more resilient than one might expect. Human beings have an adaptive ability to evolve, develop, accept and survive. Investing in such innate ability, the therapist can support a client in re-defining and re-inventing the relationship that was, and that could still be, albeit in a different way.

It is this re-aligning, as Gianfranco mentions, that creates both a new relationship with the lost one, as well as what can be redefined as a continuation of the previous relationship.

Working with bereaved clients, it is not unusual to feel a third presence in the room, as if the departed is felt sitting on the spare chair or hovering around, somehow, almost taking active part in the conversation. In fact when this happens I feel that the bereavement is heading toward a creative re-alignment and continuity of the relationship, stemming from its initial loss.

Acceptance and creativity are the necessary ingredients for this evolution and for an adjustive outcome of grief.

I welcome Ernesto's latter comment about Being and Energy and it feels good to imagine that if Being/Energy cannot be created or destroyed, then life may be going on in some way or shape that we are not able to rationally know, other than with the help of faith and imagination. In that case what is wrong about feeling the essence of a dead person sitting in my therapy room, listening to my client describing their relationship, memories, emotions and all. [...]

I like to define myself as a non-committal person, curious, cynical at times, but fundamentally immersed in a deep sense of not-knowing. As such I am fascinated by the stories I hear, but I don't know what I should believe or refute. I have learned to accept this situation with a positive attitude, because the not-knowing keeps me open to all possibilities without having to adhere to one in particular, and so I am able to follow in the winding paths of my clients' lives as they are described to me.

**Paola Pomponi**