L'EXISTENTIAL THERAPY E LA PSICOTERAPIA NEOESISTENZIALE

Gianfranco Buffardi

S.P.Es.
Scuola di Psicoterapia neoEsistenziale
I.S.U.E

UN SAPERE ANTICO PER UN MODELLO ASSOLUTAMENTE NUOVO

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 EVOLUTE 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.

LA PSICOLOGIA

La psicologia, in meno di 150 anni di storia ha affinato le sue conoscenze; molte informazioni che noi oggi utilizziamo provengo 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 farraginose, più ipotesi creative che scienza.

LE PSICOTERAPIE

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

LA PERSONA

- 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 turning points e la loro significanza.

2 ESEMPI

- **LA PIACERIZZAZIONE (LIKINGNESS)**
  - il fenomeno di stimolo al piacere attraverso un'immagine o altra comunicazione, approssimando tutte le proprie sensazioni interne ad un concetto condiviso e cancellando emozioni e sensazioni diverse, a volte anche contrastanti
- **LA PROFONDERIA (DEEPITY)**
  - La profonderia è un'asserzione che sembra importante e vera ma produce questo effetto perché è ambigua […]: **Amore è solo una parola!**

HOBIE CAT
HOBIE CAT

Le peggiori mancanze le ho fatte a me stessa, quando ho permesso che mi facessero sentire sbagliata solo perché non ero "giusta" per loro.

MLicenza

Non è mai troppo tardi per cambiare la tua vita

Cerca di non voler apparire mai più colto e sapiente delle persone con le quali ti trovi in compagnia. Nascondi il tuo sapere in un taschino come un orologio. Non esibirlo per scandire ogni minuto, ma servitene per dire l'ora esatta quando te la chiedono.

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.

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.isue.it , descrive in maniera sintetica le caratteristiche della terapia esistenziale.

CARATTERISTICHE DELLA EXISTENTIAL THERAPY

L'Existential Therapy utilizza molte delle tecniche e degli strumenti delle altre psicoterapie; tra questa il lavoro cognitivo e comportamentale, le tecniche di meditazione, mindfullness e abreattive catartiche; lo studio delle relazioni familiari e delle interazioni nei gruppi e molte altre. Coniuga tutte queste tecniche all'analisi esistenziale che ha il suo fulcro nella singolarità della persona.

"***la terapia esistenziale, sottolinea e rispetta la natura perennemente emergente, evolventesi e a volte paradossale dell'esperienza umana e dimostra un'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***."

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..

CARATTERISTICHE DELLA EXISTENTIAL THERAPY

L'INTEGRAZIONE

L'E.T. favorisce l'integrazione tra le diverse terapie e cure. Un lavoro integrato implica cura:

- **Medica (psichiatrica, neurologica, internistica) se vi è presenza di patologia**
- **Psicologica (riabilitazione cognitiva, chiarimento esistenziale anche per le patologie internistiche)**
- **di Counseling (miglioramento della qualità di vita attraverso lo stimolo all'incremento progettuale)**
- **Rieducativa (individuale, familiare e sociale)**

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."

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).

Per chiudere con un esempio, tendiamo a non seguire la modalità che potrete ammirare in questa clip tra Sergio Castellitto, lo psicoanalista, ed Alessandro Cattelan, l'analizzato.