Längle, A. (1996). L'Analisi personale esistenziale. *synthesis. Rassegna quadrimestrale di Psicologia e Psicoterapia, 30*, 1-20.

A. Langle

L'ANALISI PERSONALE ESISTENZIALE

1. Introduzione

L'introduzione del concetto di Analisi Personale Esistenziale è fatta con intento programmatico. Oltre all'Analisi Esistenziale "generale" e "speciale" - dove "generale" vuole essere una antropologia e "speciale" una interpretazione esistenziale di quadri clinici nella concezione di Frankl (1982, 39, 162) - introduciamo adesso un nuovo termine. Esso specifica l'applicazione dell'Analisi Esistenziale alla terapia individuale e alla pedagogia dialogica.
In altro senso, "l'Analisi Personale Esistenziale" è programmatica poichè contiene in se stessa un metodo pratico per la sua applicazione. Il metodo basato sull'Analisi Esistenziale di Frankl era nato da esperienza introspettiva, riflessione teoretica e analisi fenomenologica. Proseguendo l'antropologia di Frankl, fu tentato lo sviluppo di uno specifico metodo che potesse essere sistematico ed applicabile all'individuo nelle sue circostanze della vita. I termini centrali sono "persona" ed "esistenza". Il lavoro focalizza la persona come centro dell'esistenza. La "Analisi Personale Esistenziale" (APE) è principalmente intesa a individuare la personalità nella sua autenticità e ad assistere il suo emergere nell'esistenza, allo scopo di dischiudersi al mondo (Scheler, 1980, 381, 392 ss.; 1991, 38 s.) con un cambio personale. Prima di tutto l'esistenza è la sfida personale in una situazione. La vita diventa "esistenza" solo con risposta personale alla sfida e alle occasioni situazionali (Frankl e.g. 1982a, 71 ss.; anche Langle 1987, 64 s.; 1988 ss.). Perciò l'Analisi Personale Esistenziale è autentica analisi esistenziale nella tradizione di Frankl a cui si aggiunge un metodo pratico di applicazione. In questo modo l'Analisi Esistenziale ha utilità anche quando l'esistenza procede con difficoltà e con disturbi psichici.

Il termine "analisi" naturalmente non è completamente corretto in questo caso, proprio un "raro" caso di analisi (Frankl 1984, 170). Il procedimento è infatti molto sintetico (Assagioli lo chiama "Psicosintesi"), ma essenzialmente non è neanche quello perchè la noetica è nello stesso tempo chiaramente definita e correlata, elementare e completa, nascosta e visibile.

In questo modo l'Analisi Personale Esistenziale è un tentativo di condurre alla pratica la teoria antropologica dell'Analisi Esistenziale di Frankl. Con questo la teoria a sua volta diventa accessibile a una nuova validazione esperienziale e al controllo sperimentale. Dalla prospettiva di teoria della scienza, l'Analisi Personale Esistenziale come metodo di psicoterapia ha l'espresso scopo di introdurre la noetica alla terapia, dimensione facilmente negletta e sottovalutata nella sua importanza nella psicoterapia in generale.
Per l'Analista Esistenziale, l'Analisi Personale Esistenziale ha ancora un altro scopo: l'applicazione della teoria è resa trasparente da una sequenza di passi. Una tale struttura metodica non nega al terapeuta ed al pedagogo la propria intuizione. Certamente regole e linee guida formali, comunque, sostituiscono la pura intuizione e l'impovvisazione richieste dalla Logoterapia di Frankl. La struttura metodologica aggiunge l'applicazione pratica all'analisi esistenziale e la rende maggiormente acquisibile, mentre migliora la propria efficienza. Ho speranza per gli importanti risultati ottenuti con l'uso del nostro test recentemente validato da Orgler M.A. (la "Scala Esistenziale"). Finalmente, la struttura metodologica di un tale test potrebbe far luce su quando e dove certi aspetti tecnici potrebbero essere applicati nella terapia individuale.

2. Come si è sviluppato il metodo?

Lo sviluppo del metodo negli ultimi cinque anni è stato determinato da due fattori: la riflessione teoretica sul concetto di persona e il confronto quotidiano con persone sofferenti per carenze personali ed esistenziali. Teoreticamente fui guidato dal vagliare, selezionare e risistemare la teoria della persona. Per questo sono molto grato al dottor Rolf Kuhn, che ha offerto utili spunti. D'altro canto, sono stato guidato dai miei pazienti. Descrivere e lavorare con le loro differenti condizioni di sofferenza, le loro carenze e inibizioni, la loro assistenza, il duro lavoro, e i miei fallimenti, le buone intenzioni e talvolta gli inefficaci esperimenti, infine portarono al risultato che ora è aperto alla discussione. Senza la sensibile ricerca a priori dei miei pazienti per la salute personale, questa strada non avrebbe potuto essere trovata e sono loro grato.
Prima che cominciasse a prendere forma questo metodo, intervenivo solo con quanto offerto dalla teoria ma un tale intervento era essenzialmente di Counselling, e comunque offriva poco ai pazienti disturbati da maggiori difficoltà e con traumi importanti. Veniva ostacolata l'iniziativa del paziente per il proprio sviluppo.
In questo modo ho avuto poco successo con quei disturbi e si esauriva presto l'intero emergere di significato. Grazie all'analisi esistenziale imparai cosa potrebbe essere la vita, e vedevo facilmente quali errori esistenziali facessero i

pazienti. Ma quello che non sapevo era come con l'analisi esistenziale/logoterapia avrei potuto guidare le persone ad uno sviluppo in cui loro stessi avrebbero potuto lasciare comportamenti che erano causa di disturbo. Vengono suggeriti altre tecniche e metodi. ma l'analisi esistenziale non ha essa stessa la potenzialità di produrre una propria pratica precostituita? Altrimenti la teoria sarebbe fine a se stessa e irrilevante per la psicoterapia.
La presentazione che segue del metodo comincia con la definizione del quadro teoretico, ed è seguito dalla descrizione di ogni singolo passaggio del metodo.

3. Sintesi della teoria della persona

L'Analisi Personale Esistenziale risale alla concezione esistenziale analitica di Frankl della persona e dell'esistenza (1982b, 1984), secondo la quale la persona può essere vista come quella potenza noetica che allo stesso tempo apre l'uomo al mondo (Frankl 1984, 121) e lo differenzia da esso (Frankl 1982b, 115). Così la persona produce l'infallibile unicità ed interezza dell'Io e del Tu per la quale la persona è definita. Dal principio, questa polarità tra apertura e limitazione forma la base per l'intimità e il potere dell'espressione della persona. La differenziazione rende visibile ciò che è modestamente nascosto alla vista del pubblico come costituente della personalità. Per esprimersi adeguatamente, mediante l'azione, il linguaggio e il darsi, si formano le basi dell'incontro umano che ne dà valore speciale con l'essere differenziati, essendo se stessi e aperti al trascendersi, la persona è fondamentalmente costituita per il dialogo. Questa facoltà potrebbe essere chiamata caratteristica fondamentale della persona. Questo rappresenta il punto di partenza per ulteriori riflessioni. Così il linguaggio diventa un tratto tipico dell'uomo che è circondato dal linguaggio come dall'aria nella quale respira (Buber 1973, 41). Il linguaggio è naturalmente espresso anche con lo sguardo, il tono della voce, la mimica, il gesto, la postura e l'azione.
La persona nell'Analisi Personale Esistenziale è definita come ciò che parla in me. Parlandomi creo il mondo interiore nell'autodistanziamento. Parlando ad altri produco il mondo esteriore dell'**autotrascendenza** ("Co-world").
Per la sua natura dialogica, la persona è sempre in un processo di **scambio con il mondo e di mutuo scambio con se stessa**. L'uomo realizza fondamentalmente il suo "essere una persona", quando si porta in una relazione con se stesso e con il mondo, che a sua volta lo completa (diventare intero = diventare sano) come "altro da sè" (alterità). Perciò la persona è sempre "essere in relazione" (avere una relazione), giuntovi nello speciale modo di incontro (Langle 1986b, 55 ss.). L'incontro non è una relazione immobile e fissa ma

sempre in movimento, un venire-fuori-di-se-stesso, con se stesso; è essere estratti e presi dall'altro nella comunicazione "in-due". L'incontro è un atto dinamico e interattivo. In parole personali: lo scambio nell'incontro permette di essere toccato dall'altro, e aggiunge all'altro il proprio mio.
L'Analisi Personale Esistenziale intende creare relazioni approfondite per l'incontro: relazione in questo senso ampio che include l'incontro con cose, esperienze, con le prime esperienze biografiche e con se stessi. Così lo scopo generale dell'Analisi Personale Esistenziale è condurre l'uomo a incontrare quello che lo riguarda: se stesso e gli altri. L'uomo deve essere reso capace di entrare in dialogo con se stesso e con il suo mondo (vedi Langle 1988, 10 s.).
Questa descrizione contiene i tratti di persona sottolineati da Frankl (1959, 672 - 696): essere con, essere libero, ed essere responsabile. Come la luce attraverso un prisma, la libertà manifesta la varietà dei suoi colori attraverso il dialogo. La persona si rivela trovando l'inconfondibile suo proprio, che - in quanto è autentico - è responsabilità fin dall'inizio. In questo la libertà si riflette nell'inaspettato e sorprendente, a cui ogni dialogo è essenzialmente aperto (Buber), nello stesso modo in cui è aperto al nuovo, al non conosciuto, all'insospettato.

3.1 Raggiungere la persona con il dialogo

Il dialogo, in senso ampio, è essenziale per l'attualizzazione della persona. Ogni dialogo, comunque, richiede **tre elementi costitutivi.** Essi si mostrano fondamentali per il metodo dell'Analisi Personale Esistenziale e ne procurano la struttura:

1. Il dialogo ha un destinatario - vuole **rivolgersi a**.
2. Il destinatario deve **comprendere** quello che viene detto.
3. Infine, il dialogo richiede una **risposta**.

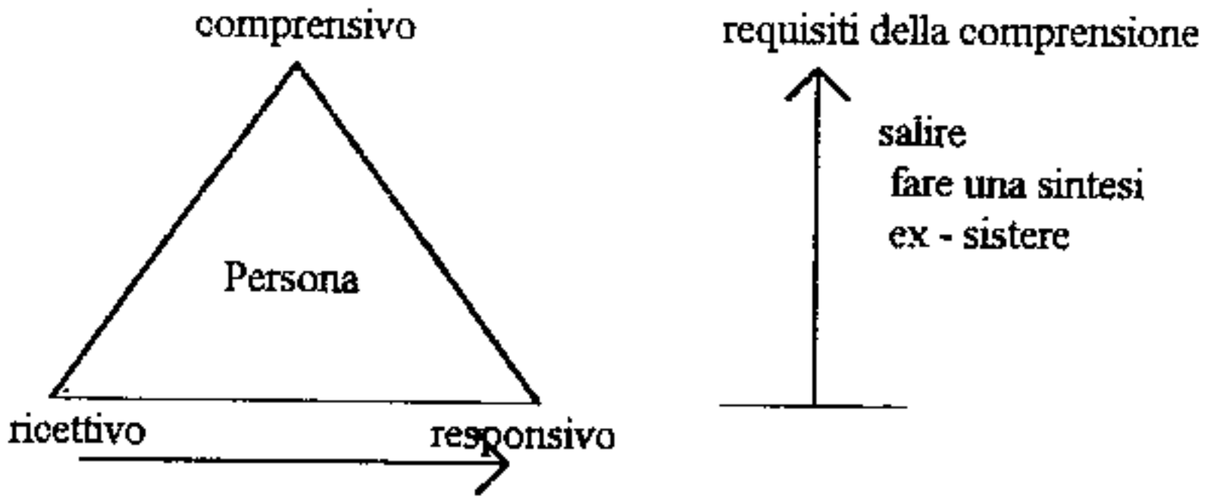

diagramma 1: come la persona si rivela e può essere trovata in un incontro.

Essere ricettivo, comprendere e rispondere, sono le tre attività fondamentali della personalità per un'ottica pratica del dialogo.

Colleghiamo quello che si è detto all'esperienza

1. Cosa sperimento quando sono destinatario? - Dall'essere parlato, divento consapevole che non posso più passare inosservato dal mondo. Io stesso sono stato chiaramente destinatario, avvertendo che nessuno può essere sostituto di questo "Io" e dei suoi effetti. Sono stato inevitabilmente chiamato nell'esistenza. Tutto questo mi riguarda! Io immediatamente divento rilevante e coinvolto come persona. Rivolgermi direttamente a te nel mio parlare, per esempio, causerà un'immediato e intenso coinvolgimento personale di te stesso. Ti farebbe arrossire, sebbene la questione sia completamente innocua, poichè ora è a te, alla posizione che occupi, e al salvare la faccia (come superficie della persona). Molto può dipendere da questo, come la tua posizione e il rispetto per te in un gruppo. Senza essere esposto a pericolo fisico, questa esperienza di essere e sentirsi destinatari può causare paura (in questo caso, paura dell'imbarazzo). Con l'essere parlati, comunque, io sperimento anche l'altra posizione dell'essere persona: la libertà di apertura, di essere tangibile e vivo, della sicurezza e valore della relazione. Essere ricettivo apre un mondo a me - mio mondo.

2. Cosa ha a che fare con la mia persona la comprensione? - Essere compreso da un'altra persona è una delle più salutari e piacevoli esperienze umane. Ci si sente accettati come persona. Qualcuno ha riguardo per ciò che mi commuove. Solo la comprensione conduce alla reale comprensione della persona. Dove sono in grado di capire l'altra persona, mi sentir unito con essa. Ciò che separa scompare; lo scambio comincia a fluire. L'uomo spesso non comprende del tutto se stesso. In questi casi la comprensione è particolarmente importante: è il caso della comprensione del paziente dal terapeuta. Facilitato dalla comprensione del terapeuta, il paziente può cominciare a comprendersi.

3. "Io mi sento parlato a" - "Io mi sento capito" - e la terza condizione è: "Io mi sento risposto da". Invece di incontrare un muro di silenzio, ho ricevuto una risposta. L'altro si è rivelato a me. D'altra parte, come intensamente ho sperimentato la solitudine quando i miei bisbigli, le mie grida, il mio pianto e il mio ritirarmi nel silenzio non hanno incontrato una risposta. Come mi sento solo quando l'altro comprende ma rifiuta di rispondere, come spesso accade nella rottura della relazione. La risposta non deve essere parlata: un gesto può

dire più della parola. Talvolta il semplice soffrire con un'altra persona in un silenzio "significativo" può essere più importante di qualunque parola.

Mentre riflettiamo sul rispondere, sarebbe il momento per considerare specialmente il bambino, per il timore lasciarlo senza risposta troppo spesso. Come potrebbe conoscersi e realizzare la propria persona senza risposte? Solo con l'incontrare una persona egli può essere introdotto allo spazio personale dove può diventare una persona. E quanto sono realizzato come persona se non sono in grado di rispondere?

3.2 L'esperienza della persona con se stessa.

La persona è giunta nell'incontro. Colui che incontra raggiunge la persona sperimenta l'altro come ricettivo, comprensivo e responsivo. Incontrare non significa impossessarsi della persona ma semplicemente essere a contatto con la sua armonia. La persona è rivelata a colui che incontra, mentre nello stesso tempo resta nascosta dietro le limitazioni di una soggettività incondizionata (vedi sopra: la dialettica delle essenziali apertura e delimitazione della persona. Questo sarebbe comparato figurativamente alla struttura fisiologica dell'occhio, dove l'apertura - o pupilla - è delineata dall'iris. Solo questa struttura permette la vista, guardando l'interiorità con il necessario limite della sua apertura).
La questione è se la persona può esperire se stessa. Qui siamo d'accordo con Scheler, che sostenne che la persona non potrebbe mai essere l'oggetto del proprio esame (Scheler 1980, 386 ss.; anche Frankl 1959, 676; 1984, 85; Wicki 1991). La persona non può osservarsi a distanza. Ma può sperimentarsi in un atto (Scheler ib.). Estrapolando dal pensiero di Scheler (o forse semplicemente specificandolo), possono essere cercate tre parti nella prestazione di un atto, l'emergere, la maturazione e l'esecuzione.
Le tre fondamentali attività esterne della persona corrispondono a **tre modi soggettivi di esperienza**. Essere ricettivi è soggettivamente sperimentato come **essere impressionabile**. In un impressione, che è sempre emozionale, la persona è accresciuta dal logos della persona opposta. La semplice impressione, comunque, non determina l'esatta proporzione della realtà esterna e dell'atteggiamento interno nella sensazione. Essere impressionabile e essere indirizzato potrebbe essere definito l'**evento personale primario** (analogo al processo primario di Freud). Queste immediate sensazioni spontanee rappresentano il materiale grezzo per l'ulteriore processo personale-noetico, con la possibilità di causare una significativa risonanza affettiva. Altrove (Langle) ho già introdotto questo come "emozionalità primaria o originale", da essere recuperate quale primo passo in terapia.

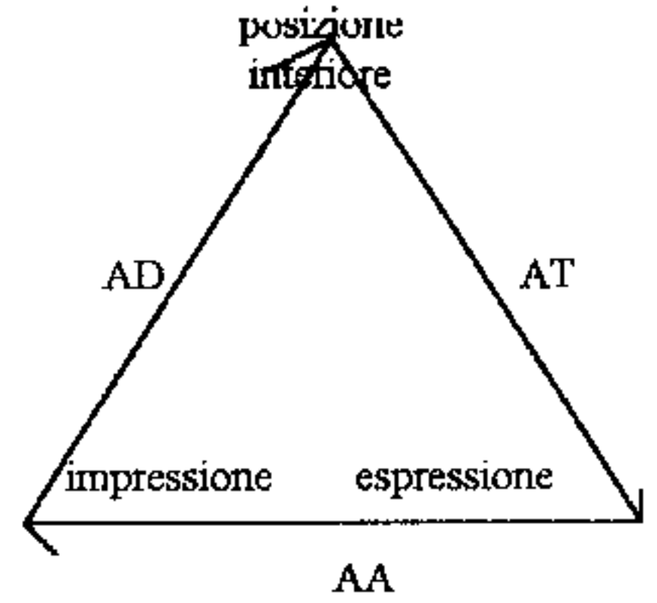

Fig. 2: la parte soggettiva di un evento personale nell'esperienza. (AD = Autodistanziamento, AT = Autotrascendenza, AA = Autoaccettazione).

Prima che la persona possa rispondere, si richiede l'atto più personale e intimo di cui sia capace: assumere una posizione interiore. Ecco che l'inconscio noetico (Frankl) il conscio (giudizio) confluisce con l'intera condizione di corpo, animo e spirito. Con l'assumere la posizione interiore, la persona realizza se stessa dal proprio centro (coscienza) attraverso il suo mondo - e allo stesso momento crea a vicenda il suo mondo, con sè come centro. Assumendo posizione interiore la persona entra nello spazio che si è aperto prima con l'impressione.

Con questa posizione la persona realizza la sua essenza: essere libera da una profondità mai raggiungibile interamente, nemmeno per se stessa, da un inconscio ultimo, che non si può mai penetrare. Con il prendere la posizione interiore, l'uomo è davanti a se stesso. Gli resta ancora un segreto e ultimamente inconscio di sè, fin che vivrà. Questo inconscio, comunque, non gli impedisce di assumere la posizione interiore (per esempio, spontaneamente, o emozionalmente o somaticamente). Al contrario: senza la posizione interiore la persona non potrebbe difendersi contro parti del suo conscio (ruoli, norme, abitudini, eccetera). Senza la posizione interiore l'uomo si perderebbe. Cosa accade nella posizione interiore? La sensazione primaria è correlata ad ogni cosa che sia di valore per la persona, ogni cosa a cui si sente legata, poichè costituisce la vita. A quella spontanea prima impressione la persona aggiunge la propria con i valori dei quali è intessuta.
Perciò questo passo potrebbe essere chiamato "emozionalità secondaria o integrata" (Langle 1989). Una certa distanza è aggiunta alla sempre unilaterale sensazione primaria.

Raggiungendo il punto di vista globale, essa può essere ora correlata alla complessità dei valori pertinenti. Questo relativizza le sensazioni primarie mentre assegna loro la posizione di ciascuna nella sistemazione biografica della persona. Questo accade soprattutto per mezzo della sensazione, cioè seguendo attivamente le tracce interiori (che è opposto al più passivo evento di essere impresso, che conduce alla sensazione primaria). Il pensiero e la coscienza selettiva possono sostenere come ostacolare ugualmente questo processo.
Non appena tale emozionalità originale è integrata, la forza dell'impulso diventa forza di volontà - una volontà che è radicata nel sentimento, non razionalmente dedotta sebbene sia razionalmente comprensibile.
Nell'evento dialogico prendere una posizione interiore è essenziale. Contrariamente ad una sembianza ecoica di conversazione (ecolaica) o alla facciata priva di significato di un venditore, il dialogo esiste tra partners indipendenti, entrambi con la loro posizione interiore. La posizione interiore significa costituire una connessione tra il sè e l'altro. Ciò perchè la posizione interiore corrisponde alla comprensione (vedi figura 2) che è anche essenzialmente correlata alla costituzione di legami nè è possibile la comprensione senza la posizione interiore.
La persona che ha trovato la propria posizione interiore non resta nascosta. E' pronta ad agire, ha urgenza di esprimersi con il rispondere e con l'agire nel mondo. Interessata dalla fattualità, essa ha personalmente trasformato l'impressione, l'ha collegata con le proprie mentre apriva alla propria comprensione. Ora vuole esprimere quello che viene detto al proprio interno. Vuole penetrare nel mondo fattuale con l'azione, per realizzare il mondo "possibile". E' così che la persona si realizza: essa realizza le sue possibilità nel mondo e contemporaneamente realizza se stessa come possibilità; questo alla fine costruisce la personalità.

4. L'area di applicazione dell'Analisi Personale Esistenziale.

L'Analisi Personale Esistenziale è una procedura terapeutica profonda che tenta di mobilizzare la persona fuori delle profondità del suo sentimento e del centro della sua sensazione.

Le indicazioni terapeutiche sono:
1. Disordini dello **sviluppo della personalità**. Specialmente nel caso di mutismo interiore o esteriore, o di perdita del senso dei valori causata da impressioni rigettate o non maturate. Questo comprende l'intero quadro delle nevrosi noogene e del vuoto esistenziale (Frankl).

2. Casi di **incompletezza o perdita della posizione interiore**. Qui il paziente avverte una carenza di libertà interiore o lamenta insicurezze, timore, incapacità di decisione o di autoaffermazione, insicurezza o perdita del sè (essendo incapace a fare ciò che desidera o incapace a comprendere ciò che vuol fare).
3. Infine disturbi del **comportamento di risposta** nella relazione con l'altro. Il paziente avverte una cattiva comprensione: la relazione tende ad essere debole e piena di conflitti. Il paziente è incapace di rispondere alle richieste della situazione, alle richieste e segnali del partner o fallisce nel dare la propria risposta.

Una controindicazione potrebbe essere una seria depressione dovuta a carenza di energia vitale necessaria per assumere la posizione interiore e perchè l'umore negativo unilaterale generalmente distorce le impressioni. Qualunque causa di forti paure è una relativa controindicazione. Qui la persona ha innanzitutto bisogno di rinforzo, nel timore che siano provocate resistenze non necessarie. Non vi sono esperienze con psicosi, schizofrenia, paranoia e psicosindromi organi che.

5. L'Analisi Personale Esistenziale come metodo.

Il modello dialogico della persona forma la sequenza metodologica dell'Analisi Personale Esistenziale, attraverso quattro punti:

1. La descrizione di fatti rilevanti (entrare nella relazione).
2. La consapevolezza delle impressioni e sensazioni iniziali tra i fatti (autoaccettazione).
3. Il raggiungimento di una comprensione (del terapeuta e del paziente) risultante che il paziente assuma una posizione interiore (auto - distanziamento).
4. La realizzazione di una adeguata risposta (auto - trascendenza).

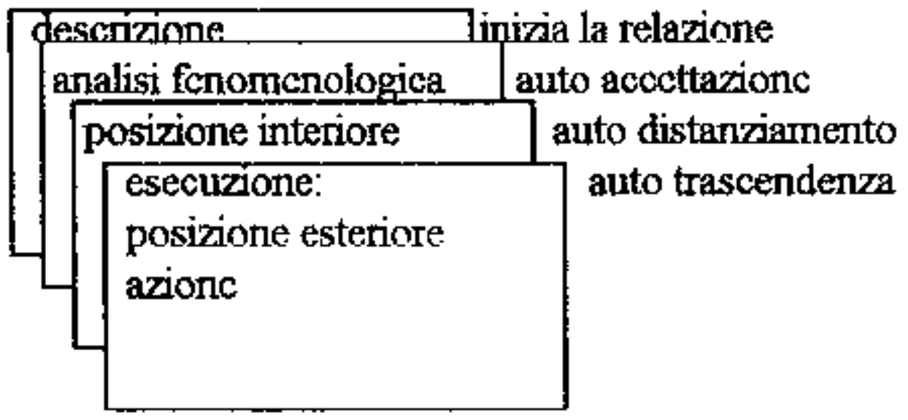

Fig. 3: I passaggi metodologici dell'Analisi Personale Esistenziale e le loro implicazioni antropologiche.

Questo procedimento conduce al significato esistenziale, che consiste nel produrre quanto di meglio da circostanze date e si realizza in risposta a fatti dati. Perciò i quattro punti dell'esplorazione del significato esistenziale, come descritto altrove (Langle 1988, 42 ss.), si ritrovano coinclusi nell'APE:

1. la percezione, 2. il rinvenimento di valori intrinseci, 3. la scelta e decisione e 4. l'esecuzione effettiva.

5.1 Descrizione

Obiettivo: oggetto di fattibilità La realtà (verità) è sempre la base del dialogo esistenziale-analitico.

Implicazioni antropologiche: la relazione inizia con il parlare dei fatti.

Passaggi tecnici: riporti, descrizioni, narrazioni, affermazioni. Visualizzare situazioni concrete ("scenari").

Suggerimenti metodologici: domande empatiche, chiarificazione di contraddizioni.

Livello di motivazione: ricerca per il "lebensraum" (poter essere).

Domande tipiche: Cosa accadde? Cosa è ora? Chi? Cosa? Dove? Perchè? Come? Quando? Per quanto tempo? Quanto spesso? Cosa pensi di questo? Cosa vuoi sapere?

Altri metodi: diario, ipnoterapia, ecc.

La fase descrittiva è riservata ad accumulare informazioni per la psicoterapia successiva. E' necessario che venga riportata la situazione o il problema. Generalmente include la descrizione delle circostanze e dell'anamnesi. Dovrebbe essere fatta attenzione che non prevalgano impressioni, opinioni, desideri e spiegazioni. Il paziente dovrebbe essere mantenuto sui fatti inconfutabili. Questa necessaria precisione richiede moltissimo una conversazione diretta empaticamente e con cautela e attenzione. La sofferenza del paziente tende naturalmente a distorcere la sua visione, inducendolo a trascurare fatti importanti e tendere a giustificarsi. I due esempi pratici che seguono mostrano che questa fase può spesso essere molto sottile. Il terapeuta dovrebbe tenere in mente che verbalizzare o descrivere (non riflettere) circostanze significa sempre ammettere l'evento. Inoltre, questa descrizione crea una vicinanza a quello che è stato detto, cosicchè è da aspettarsi una involuzione emozionale. In questo vi è l'essenziale del processo terapeutico che seguirà. Ricordo il colloquio con un giovane, le cui tendenze autodistruttive, suicidarie in gran parte erano risultate dalla grande severità con cui egli e suo padre erano stati cresciuti. Il paziente ama, rispetta e teme suo padre. Ci volle molto tempo per riuscire a parlare delle circostanze della sua crescita. Per un pò non potè descrivere nè parlare di quel tempo, e restava su affermazioni generali: "In realtà ebbi una educazione rigida. - Mio padre era un uomo rigido - Non gli puoi parlare..." Gli occorsero parecchie settimane per prendere confidenza con quello che aveva da dire su ciò che aveva realmente fatto (soprattutto per sostenere la sofferenza). Era ben comprensibile che non potesse parlare prima e descrivere a me e se stesso ciò che gli era accaduto. Già a 18 anni era stato cacciato via dal padre; viveva in rifugi, sconvolto e abbandonato. Ma anche prima di allora il padre lo aveva trattato con la stessa severità. Parlare di una esperienza così minacciosa per la vita è possibile solo quando vi è un adeguato sostegno. E' necessario molto coraggio e fiducia per affrontare profondi turbamenti e terribili esperienze. Questo può essere dimostrato anche da un altro esempio. Parlavo con una giovane donna che teneva la gente a distanza mostrando molta dolcezza. Nonostante molte relazioni in cui aveva cercato sostegno, era molto sola e profondamente infelice. Non lo era sempre stata: era cominciato subito dopo i 14 anni. A questo punto cominciò ad esitare, mentre stava parlando del suo pastore. Costui la sedusse e continuò per parecchie volte negli anni seguenti, sempre per pretesti religiosi. Quando lei si rese conto che non perdeva mia stima, ne potè parlare con sorprendente scioltezza, sentiva appena qualcosa durante il suo racconto. Riuscì nella descrizione, ma il peso emotivo e di significato per la sua vita non rientravano ancora nel quadro. La descrizione non è terminata dopo una sessione. Durante tutta la terapia unisce la base del lavoro, che ogni tanto ha bisogno di essere rinnovata.

5.2. L'analisi fenomenologica

I fatti formano la struttura per gli eventi della vita; non sono essenziali nè decisivi, ma sono il requisito e la condizione per la vita attuale. La parte essenziale di fatti per l'uomo è il loro effetto sulla persona. In altre parole: l'importante è il loro significato per il soggetto. Per arrivare a questo la fattualità deve essere lasciata indietro e guardata nella profondità del suo significato. Una tale analisi fenomenologica dà profondità che è vera anche per l'intervento terapeutico: senza essere ricettivi all'esperienza, senza dare spazio a quello che è stato sentito e (forse inconsciamente) avvertito ed (emotivamente) accettato (lasciandolo essere), o eventualmente senza divenire consapevolmente coscienti di esse, gli uomini non possono impadronirsi delle propria vita e vivere. Restano stranieri nella propria casa, guidati dalle circostanze e confusi in una rete di emozioni. Devono guardarsi da esse per funzionare nell'agire sociale, per sopravvivere. Queste persone "in guardia" con la loro carenza di emozioni sembrano rigide e tese. Sono esposte alla paura del loro abisso interiore (paura di vivere).

La ricerca e l'accettazione di sensazioni immediate può causare tensioni importanti, può rivelare una discrepanza tra realtà e desiderio, può causare una forza dinamica di motivazione così come paura e difesa. Si riconosce l'atteggiamento difensivo dalla mancanza di sentimenti, in riferimento agli eventi, e dall'incapacità di ricordare le sensazioni originali. La paura è un'indicazione a procedere a un ritmo più lento, che pone il paziente in condizioni di togliersi più lentamente la visiera (o forse è necessario interrompere con una terapia della paura). In entrambi i casi è necessario che il terapeuta accompagni e sostenga attentamente il paziente. Inoltre può essere d'aiuto procedere alternativamente tra il livello dell'impressione e il livello della posizione interiore (il passo successivo della APE).
In molti casi, seguire le tracce di un affetto può condurre direttamente alla biografia nella quale la persona è cresciuta e che ha formato la sua personalità (Frankl 1984, 204). Questo sfondo spesso ci illumina sul perchè una situazione può causare all'inizio un effetto incomprensibile.

Obiettivo: afferrare l'essenziale di un'impressione.

Implicazioni antropologiche: autoaccettazione con l'accoglienza delle sensazioni spontanee (comprese le indesiderate).

Passaggi tecnici: Vista fenomenologica. Lasciare che l'oggetto osservato produca il suo effetto. Recuperare la sensazione iniziale (la sensazione spontanea), scoprire i valori (a questo livello si concentra sul "piacere").

Suggerimenti metodologici: abbandonare ogni spiegazione e interpretazione (sono informazione non originale).

Livello di motivazione: cercare il valore della vita. Valore base.

Domande tipiche: domanda di base: Come è questo per lei?

* Come ne senti? (Cercare il sentimento spontaneo) Come lo affronti? - Cosa ti piace di questo? - Cosa ti disturba?

* Come ti riguarda? (cercare l'oggetto intenzionale). Come lo sperimenti? - Cosa ti dice? - Quale è il suo messaggio?

Altri metodi: e.g. pittura o musico terapia; elementi di terapia della Gestalt, elementi di psicoanalisi, guided imagery, ecc.

5.3 La posizione interiore

L'essere toccati emozionalmente crea un forte avvicinamento a ciò che viene riconosciuto; perciò questo influisce ed ha potere sulla persona. Di conseguenza la persona è allora invitata a liberarsi dalla condizione di commozione per riprendere potere su se stessa. La persona riconquista la sua sovranità con l'assumere la sua propria posizione intima (come descritto), per la quale i giudizi ("le proprie opinioni") sono importanti. I giudizi pongono limiti, permettono superiorità alla persona, rendono la persona di nuovo libera. In questo modo la persona ri-crea se stessa e si rende libera dalla precarietà dell'impressione. Ciò che si ha diventa utilizzabile, pronto per il maneggio. Assumere una posizione significa dissociazione dall'oggetto e accettazione del fatto di essere dato. La sensazione ("emozionalità dell'aspetto" dall'essere affetto) è

integrata nell'intero sistema dei valori personali dell'esistenza, e non è più il solo fattore decisivo. Creare questa personale (ed anche effettiva) connessione conduce a comprendere cosa è stato sperimentato. L'emozione è integrata dall'associazione con altri punti di contatto della persona ("coscienza morale" come agente di una "completezza di giudizi di valore"). L'assunzione di occasionali punti di vista diretti del terapeuta (possibilmente includenti "spiegazioni") può aiutare il paziente a trovare la propria posizione.

Obiettivo: correlare il nuovo al prevalente

Implicazioni antropologiche: Autodistanziamento (Frankl), personificazione

Passaggi tecnici: Comprendere ed assumere una posizione (giudizio); integrare l'emotività nell'interezza del sistema di valori (coscienza morale); "avere il diritto di volere"

Suggerimenti metodologici: metodo del dialogo; doppia posizione (del paziente verso i contenuti e del terapeuta verso il comportamento del paziente); metodo del discorso diretto, della spiegazione, del confronto, dell'interpretazione.

Livello di motivazione: cercare il diritto di vivere (esistenza giustificata)

Domande tipiche: domanda di base: Cosa ritieni di questo?
* Lo comprendi? Cosa vuoi fartene? Per cosa è buono?
* Come lo giudichi? Cosa puoi dirne? Credi che egli abbia fatto la cosa giusta? - Personalmente - nel profondo (segretamente) - cosa ne pensi realmente? - Credi che sia giusto?
* Cosa significa per te? Cos'hai perso per questo? Quanto è importante per la tua vita oggi (...era... quando)?

Altri metodi: Psicoterapia rogeriana

*

Vorrei proporre alcune affermazioni dalla psicoterapia di un giovane di 30 anni, dalla fase in cui per la prima volta assume posizione.
Psicopatologicamente il paziente è una personalità socialmente inibita che viveva in una relazione simbiotica con la propria moglie. Questa soffre di grave nevrosi isterica. E' una combinazione pericolosa ma non infrequente. L'inciso che segue può servire a dimostrare quanto distruttiva possa essere una tale relazione.
Per un tentativo di suicidio (circa 50 compresse di sonnifero), il paziente era in cura intensiva da parecchi giorni e quindi era ospedalizzato in psichiatria per protezione e terapia. Due giorni dopo il suo rilascio era uscito per una piccola passeggiata, seguendo fedelmente le indicazioni del dottore. Voleva conservare la distanza che aveva guadagnato durante l'ospedalizzazione. Sua moglie comunque era determinata ad accompagnarlo con il loro bambino di sei mesi. Così uscirono per una passeggiata alla Semmering, a circa 80 km da Vienna. Durante la passeggiata la moglie si arrabbiò perchè si aspettava che il pomeriggio fosse diverso. Così cominciò ad attaccare duramente il marito, dicendogli che non era un vero uomo, senza un'oncia di autostima. Dovrebbe chiedere al suo terapeuta quanto ci vuole finchè possa vivere da solo, senza di lei affinchè lei possa chiedere il divorzio. Il suo silenzio servì ad esasperarla sempre più, inducendola alla rabbia: lo accusava di essere mentalmente disturbato, come il suo amico X, lasciando lei come l'unica persona normale. L'attacco finalmente culminò nella sua insistenza che se egli tenterà di nuovo il suicidio, lo dovrà fare bene.
Fin qui l'incredibile scenata. E' difficile da credere che una donna con tre bambini piccoli possa insultare suo marito così aspramente immediatamente dopo il suo rilascio da cure psichiatriche. Ma cosa aveva fatto? - Aveva tenuto il silenzio, fino alla fine. Non aveva avuto il coraggio di dire qualcosa. L'ascoltava, cominciava a crederle era profondamente preso. Quando finalmente lei lo lasciò solo alla passeggiata e scomparve in un bar, egli si rese conto che le rocce di Semmering cominciavano ad attirarlo come un magnete. Era preso da un desiderio quasi intollerabile di saltare giù e di porre fine alle sue miserie. Per sfuggire a questo e nella sua disperazione, chiamò sua madre da una cabina telefonica. Le disse che era a fare una passeggiata a Semmering, con la moglie e il bambino e le chiedeva come stesse e facesse. Nessuna parola di ciò che era accaduto, non il minimo cenno delle sue tendenze suicide, per timore che "lei si stupisse".
Il giorno dopo si fece vivo al suo appuntamento, il primo dopo le dimissioni dall'ospedale (era stato da me due volte prima dell'ospedalizzazione). Dopo il suo racconto gli chie si quale posizione avesse assunto: "Cosa ne dice del comportamento di sua moglie?" - "Quello Š il suo modo di essere. - E' sempre

stata così. - E' duro per lei stare con i bambini tutto il tempo - Aveva altre aspettative, prima che andassimo a Semmering".
Queste le sue risposte: sono realmente posizione interiore? Naturalmente sono giudizi ed opinioni ma non sulla situazione e non sulla base dei sentimenti che aveva sperimentato. Ciò perchè esse erano poco esistenziali. - Queste opinioni sono affermazioni generiche. Egli non aveva preso posizione verso l'effetto che il comportamento della moglie ha su di lui ora. La paura di perdere sua moglie (talvolta essa era andata via per lungo tempo) è come un muro di fronte alla posizione concreta, in questo caso certamente conflittuale. Egli resta solo davanti a questo muro, senza una relazione con lei. Così è più una posizione verso la sua paura che verso sua moglie. In questo modo può tenere a bada per breve tempo la sua paura ma non sua moglie, ne resta alla mercè.
La parte di conversazione che segue mostra in modo impressionante quanto il paziente mostrasse una personale attenzione per se stesso e indipendenza nella relazione con la moglie. Gli era impossibile essere aperto a ciò che la situazione avrebbe potuto mostrargli. La sua mancanza di difese diviene evidente, l'insufficienza di posizione personale permette solo la dipendenza.
Dopo che il paziente ebbe parlato per un pò del suo desiderio di morire, tornò al comportamento della moglie, che apparentemente ancora lo turbava. Ma non vi era traccia di sorpresa, rabbia, collera o critica. Per dargli l'idea di una possibile assunzione di posizione io di nuovo gli chiesi:

Th.: "Cosa ne dice? Cosa mi può dire di quello che sua moglie ha detto e fatto?"
P.: "Non capisco. Non capisco ancora la sua domanda!?"
Th.: "E' buono o cattivo, giusto o sbagliato, secondo la sua opinione? Devo apprezzare ciò che ella disse e fece?"
P.: "Significa che devo avere un punto di vista! - Dipende tutto dal punto di vista! Non posso proprio avere un semplice punto di vista personale!"
Th.: "Dovrebbe tentare proprio questo: trovare un semplice punto di vista personale!"
P.: "Ma allora ... allora alla fine dovrei decidere se lasciarla ...(il paziente diventa inquieto, ansioso) ... non ci ho mai pensato, neanche una volta. (...) Se mi venissero tolti i miei bambini, penserei ad uccidere ... Mi lascerebbe con una sola alternativa (sic!): uccidere me o lei (sua moglie). Ma non sarebbe una soluzione perchè non posso vivere in alcun modo senza di lei. Il pensiero non è realistico, perchè, perchè - ..."
Th.: Le credo ... Non ha significato pensarci, lei deve separarsi ... potrebbe scoprire, proprio per se stesso, cosa sta accadendo. Significa solo che lei deve fare qualcosa di adeguato ..."

Dopo nove mesi di lavoro sulla comprensione ed assunzione di posizione, egli era sufficientemente indipendente da dire a sua moglie, durante una lite, per la prima volta: "Se continui così chiederò presto il divorzio!" Un po' per volta era diventato in grado di assumere un comportamento personale di risposta. Nel nostro contesto, questo ci conduce all'ultimo passaggio del nostro metodo.

5.4 L'esecuzione rispondente (azione)

Obiettivo: auto-attualizzazione come preparazione a realizzare l'esistenza.

Implicazioni antropologiche: Auto-trascendenza (Frankl), espressione come implicazione olistica della persona, esistenza integrata, orientamento futuro, significato esistenziale

Passaggi tecnici: piano di azione.

Suggerimenti metodologici: rappresentare con scenari.

Livello di motivazione: significati nella vita: "volontà di agire" - "volontà di significato" (Frankl).

Domande tipiche: domanda di base: Cosa vuoi fare?

* Cosa ti piacerebbe di più fare in questo caso? Cosa vuoi fare o dirgli? Per chi vuoi farlo?
* Come vuoi farlo? quali mezzi hai a disposizione? Sono adeguati? - Puoi prenderti la responsabilità di ciò che intendi fare? - A cosa ti condurrà? Come pensi che reagirà l'altro? - Che farai in questo caso?
* Cosa vuoi dirgli? Potresti dirmi come vuoi dirgli (direttamente)? Cosa accade per questo?

Altri metodi: Terapia comportamentistica, psicodramma, sistemica, terapia del movimento concentrativo, ecc.

La preparazione all'azione pratica è una parte essenziale della terapia. Spesso viene richiesto che il paziente sia lasciato fare da solo. Sapere cosa sarebbe da

fare non significa ancora sapere come. Con quali mezzi, in quale modo e quando sarebbe fatto? In cosa può fidarsi di se stesso il paziente - quali cambiamenti può aspettarsi dal suo ambiente? Come sarebbe un giorno iniziato e strutturato? Cosa gli sarebbe d'aiuto? L'accompagnamento del terapeuta spesso rimarrà necessario per molto tempo per tentativi e riflessioni così pratici, comportamentali e sistematici/strategici. Alcuni pazienti sono veloci e sicuri nel loro orientamento, ma con debolezza, poca abilità, debolezza e carenza di immaginazione nel realizzare le proprie intenzioni. Infine il terapeuta deve partecipare con solidarietà quando il paziente è frustrato dall'ambiente o ricade in vecchi modelli comportamentali, e non lasciarlo solo.
Il tempo tra gli appuntamenti terapeutici è di grande utilità per ampliare l'autonomia del paziente finalizzata alla terapia e lasciarlo sperimentare. Frequentemente termino una seduta lasciando il paziente con un compito concreto ed immediato, che lo conduca ad una apertura per un significato ancora mancante e per la vita futura. La terapia analitico-esistenziale non è solo comprensione, sentimento, ricognizione e presa di posizione, ma anche pratica, sperimentazione e azione. Una terapia spesso inizia con compiti che coinvolgono il paziente con se stesso: ricordi, sentimenti, punti di vista, una nuova struttura di vita quotidiana o per i momenti ricreativi e di attività sportiva. Più tardi le attività del paziente si spostano al mondo esterno: incontrare certe persone, conversazioni con genitori, sorelle, amici e partners. Può essere sul trattare differentemente con il bambino o di consultarsi con il direttore. In altri casi può riguardare il cambiare lo stile di lavoro o il tentativo di trattare diversamente con se stesso (per es. la solitudine).

6. Conclusione

La APE è un tentativo di utilizzare le pietre angolari dell'auto-attualizzazione in terapia. Se il metodo contiene modi essenziali per l'approccio e la relazione con la persona, vorrebbe naturalmente dare alla psicoterapia una struttura generale che, in gran parte, sarebbe indipendente per orientamento e specifica scuola di pensiero. Questo ne da un buon significato poichè ogni psicoterapia vuole giungere e muovere il centro e l'essenza dell'uomo. E' qui che si incontrano le diverse scuole, per quanto differente possa essere l'approccio. (In un modo simile le variabili di base della conversazione psicoterapica rogeriana sono usate da molte scuole).
Questo possibile assetto dell'APE, dare una struttura metodologica alla psicoterapia personale, potrebbe essere interpretato come una debolezza dell'Analisi Esistenziale stessa poichè l'APE manca dell'orientamento di una scuola specifica. Oppure l'Analisi Esistenziale è così fondamentale nei suoi concetti

che sarebbe collocata anteriormente alla suddivisione della psicoterapia in differenti punti di vista?
Restano aperte molte questioni sulle applicazioni e le indicazioni. Per esempio non è ancora completamente chiaro se il metodo può essere usato nello stesso modo con differenti diagnosi, o se sono necessarie specificità in relazione alla diagnosi. Per esempio, l'esperienza ha mostrato che pazienti con paura hanno bisogno di più tempo ed attenzione per la descrizione (il primo passaggio dell'APE), a cui devono dedicare più tempo, per la loro forte tendenza a fuggire. Il coinvolgimento in fatti irreprensibili della loro vita apporta loro l'appoggio mancante. D'altra parte, pazienti depressi hanno una visione negativamente distorta della loro realtà ed hanno bisogno di correzioni al secondo livello, quello dell'affetto nel passo dell'analisi fenomenologica. I pazienti isterici mancano di posizione personale ("escapismo") ed hanno bisogno della resistenza del terapeuta per penetrare nel proprio centro. Con loro il terapeuta dovrà forzare il terzo momento dell'APEA, attivando posizioni "personale" correlate a valori sentiti invece di frequenti e vuoti pregiudizi. Per pazienti con disordini della personalità, l'enfasi deve essere probabilmente posta sull livello integrale dell'espressione e sul loro modo esistenziale di comportamento disturbato. Così cominciano ad emergere differenti punti di vista per l'applicazione, sebbene abbiano ancora bisogno di verifica e di ulteriore sperimentazione.
In ogni caso il compito dell'APE è la promozione dell'esistenza personale e la preparazione di una esistenza autentica. La psicoterapia analitico-esistenziale si propone di abilitare l'uomo al suo affetto personale in mezzo al suo mondo. L'uomo deve essere un partner che prende posizione nel suo sistema di relazioni. La forza personale designata per un delimitato campo di tensione. Per la persona questo è il mondo per il quale è responsabile ed ogni mondo di un uomo l'aspetta ed ha bisogno di lui. Dove questa interazione ha successo il paziente sperimenta ciò che lo conduce a guarigione. In verità, questo significativo effetto sul mondo potrebbe essere il suo destino.

BIBLIOGRAFIA

Buber M, (1973): *Das dialogische Prinzip*. Heidelberg: Lambert Schneider;
Frankl V.E. (1959): *Grundiss der Existenzanalyse und Logotherapie*. In: Frankl V.E., v. Gebsattel V.E. Schultz J.H. (Hg): Handbuch der Neurosenlehre und Psychoterapie. Munchen: Urban & Schwarzemberg;
Frankl V.E. (1982a): *Artzliche Seelsorge*. Wien: Deuticke 10; **Frankl V.E.** (1982b): *Der Wille zum Sinn*. Bern: Huber;
Frankl V.E. (1983): *Theorie und Therapie der Neurosen*. Munchen: Reinhardt;

Langle A. (1986): *Existenzanalyse der therapeutischen Beziehung und Logotherapie in der Begegnung*. In: Tagungsbericht der GLE, 2,1,55-75, Wien;
Langle A. (1987): *Sinvoll leben. Angewandte Existenzanalyse*. St. Polten: NO Presshaus;
Langle A. (1988): *Entscheidung zum Sein. Logotherapie in der Praxis*. Munchen: Piper;
Langle A. (1989): *Wertbehrung. Anleitung. Bedeutung und Wirkung des Fuhlens in der existenzanalytischen Therapie*. Vortrag bei der Herbsttagung der GLE. Innsbruck, 29.9.89 (in Druck);
Langle A., Orgler Ch. (1989): *Existenzskala*. GLE - Verlag;
Plessner H. (1950): *Lachen und Weinen. Eine Untersuchung nach den Grenzen menschlichen verhaltens*. Bern, 2;
Scheler M. (1980): *Der Formalismus in der Ethik und die materiale Wertethik*. Bern: Franke, 6;
Scheler M. (1991): *Die Stellung Menschen im Kosmos*. Bonn: Bouvie, 10;
Strasser S. (1954): *Das Gemut*. Freiburg: Herder;
Wicki B. (1991): *Die Existenzanalyse von Viktor E. Frankl als Beispiel zu einer anthropologisch fundierten Paedagogik*. Bern: Haupt.

Alfried Langle: psicoterapeuta, medico e psicologo clinico. Fondatore e Presidente della Gesellschaft fur Logotherapie und Existenzanalyse (GLE) in Vienna.