LA TERAPIA ESISTENZIALE ED ERNESTO SPINELLI
Principi fondanti e prospettive di sviluppo attraverso il pensiero di uno dei maggiori psicoterapeuti nel mondo: una sintesi

Gianfranco Buffardi e Renato Massimiliano Buffardi

La terapia esistenziale

Nella storia della psichiatria e della psicologia ha rivestito un ruolo importante la filosofia esistenziale e l'approccio antropofenomenologico che è stato alla base del pensiero esistenziale del '900.

Quando parliamo di filosofia esistenziale ci riferiamo ad un lungo periodo di tempo, che va dagli venti agli anni Sessanta del '900. I pensatori cosiddetti esistenzialisti hanno tutti attraversato un periodo di studi fenomenologici; la fenomenologia è un nuovo strumento di indagine filosofica speculativa e fa riferimento all'opera di Edmund Husserl (1859-1938).

I giovani filosofi che seguirono direttamente le lezioni di Husserl e chi tra loro ne apprese il pensiero attraverso lo studio delle sue opere, in anni successivi, furono affascinati da quel metodo; i filosofi, che sarebbero poi stati indicati come "esistenzialisti", elaborarono quindi parte del loro pensiero sulla modalità fenomenologica di rapporto con la realtà presunta. Il nuovo metodo di indagine della filosofia husserliana, che promanava dal pensiero di Brentano, orientato a una nuova lettura della psicologia umana, affascinò i giovani psicologi (la psicologia era una disciplina do poco affrancatasi dalla filosofia e ancora "aspra" agli inizi del '900).

Ancor oggi il metodo fenomenologico, utilizzato in chiave psicologica ed antropologica, è il metodo di indagine dialettica più diffuso in ambito clinico.

> Per la posizione fenomenologico-esistenziale, la realtà dell'essere umano non è puramente oggettiva – non siamo semplicemente cose o oggetti nell'universo – né puramente soggettiva – ma non siamo neanche esperienze autosufficienti, che si mantengono separate dall'universo che le circonda e dalle esperienze degli altri individui. L'essere umano è sempre fuori di sé, in posizione di incontro con l'altro, nel mondo, mentre allo stesso tempo è sempre avvolto dalla realtà che lo circonda (Martinez Robles, 2012, p. 163).

L'evoluzione della filosofia che sarà poi detta "esistenziale" parte dalla riscoperta delle opere di alcuni precedenti filosofi, in particolare da quella che fu chiamata la "rinascita kierkegaardiana", un fenomeno diffuso agli inizi del '900 che riprese il pensiero dell'allora poco conosciuto pensatore danese, vissuto nella prima metà dell'800: Sören Kierkegaard.

Il principio che ogni individuo è unico, irripetibile e irriducibile e che è immerso in un mondo di possibilità; che l'angoscia è la risposta del singolo alla consapevolezza della sua libertà; che

DOI: doi.org/10.36131/psichpsicoterapia25010201
Sottomesso Settembre 2024, accettato Febbraio 2025

© Giovanni Fioriti Editore s.r.l.

ciò di cui ciascuno ha veramente bisogno è di chiarire nella sua mente ciò che deve fare, non ciò che deve conoscere, sono concetti kierkegaardiani fondanti la filosofia esistenziale come princìpi propri della psicologia esistenziale.

La rinascita kierkegaardiana influenzò il giovane medico Karl Jaspers, allievo anche di Husserl, che scriverà un testo di psichiatria fondamentale, la *Psicopatologia generale,* edito nel 1913; si interessò alla psicologia pubblicando *La Psicologia delle Visioni del Mondo*; infine, approdò alla filosofia. Jaspers è considerato uno dei massimi filosofi esistenzialisti e uno dei più importanti pensatori del ’900.

Il pensiero di Kierkegaard influenzerà un altro allievo di Husserl, Martin Heidegger, il cui *Essere e Tempo* (1927) sarà considerato il testo fondamentale per un’ontologia dell’esistenza. I loro lavori saranno fonte di ispirazione per molti filosofi, psichiatri e psicologi: Medard Boss, Ludwig Binswanger, Paul Tillich, Rollo May, Jean Paul Sartre, Maurice Merleau-Ponty, Jaques Maritain, Lev Šestov e molti altri che sarebbe difficile elencare esaustivamente.

La psicoterapia esistenziale si evolve esitando, tra l’altro, nella *Daseinsanalyse*, analisi della presenza o analitica esistenziale, strettamente legata al pensiero di Heidegger.

Questa metodica analitica si incrociò con un’altra forma di terapia psicologica, più strutturata, elaborata da Viktor Emil Frankl (1978), proprio negli anni in cui egli subì la deportazione nei campi di concentramento nazisti: la logoterapia.

L’autore vivente di maggiore riferimento internazionale della psicoterapia esistenziale è Yrvin Yalom. In Italia sono più conosciuti i suoi romanzi che i suoi saggi; romanzi in cui è evidente l’approccio psicologico, se non psicoterapeutico, dell’autore. Il più noto è certamente *Le lacrime di Nietzsche*, storia di fantasia in cui un Nietzsche fortemente depresso viene curato dal Breur, medico, maestro e coautore di Freud prima maniera. Gli altri due romanzi editi in Italia sono *La cura Schopenhauer*, in cui uno psicoterapeuta che gestisce gruppi di terapia si confronta con un suo paziente che svolge la professione di consulente filosofico; e *Il problema Spinoza*, romanzo che si svolge tra due epoche storiche, intessute l’una all’altra in un dialogo a distanza, che trattano i tempi del filosofo olandese e gli anni del terzo Reich. Anche in quest’ultimo romanzo il co-protagonista è una figura di psicoterapeuta in cui è facile identificare l’autore stesso.

Il testo base di terapia scritto da Yalom è *La psicoterapia esistenziale* (prima edizione 1980) di cui sono state pubblicate diverse edizioni in più di 40 anni negli U.S.A.

Oggi la psicoterapia esistenziale è pratica molto presente in tutto il mondo; diversamente, in Italia è meglio conosciuta solo da pochi anni.

Definirne i confini è impresa improba perché, basandosi su una antropologia filosofica di ampio respiro, essa non si contiene in confini squisitamente clinici, aprendosi a tutte le possibili speculazioni, filosofiche, sociologiche, culturali e di costume. D’altro canto, la fluidità del modello tende a non riconoscere tecniche operative specifiche. Yaqui Martinez la considera *Una psicoterapia sin técnicas* (2012, p. 49).

Nel 2015 si svolse a Londra il primo congresso mondiale di Psicoterapia Esistenziale, grazie alla iniziativa di Emmy van Deurzen (che sta egregiamente portando avanti dal 2015 un programma di eventi mondiali ed europei legati alla ET).

In quell’occasione, il prof. Stephen Diamond, della University of California (U.C.L.A.), allievo diretto di Rollo May, raccolse un’idea avanzata da più parti e che era, tra l’altro, stata

concretata in un invito che Ernesto Spinelli aveva affidato a una lettera aperta, spedita nel 2013 ai direttori delle scuole di terapia esistenziale nel mondo; Diamond propose ai convegnisti di avviare uno scambio di mail allo scopo di raggiungere una definizione condivisa di psicoterapia esistenziale, rispondendo a un'esigenza comune a molti dei presenti (tra cui uno di noi) e che era stata anticipata dalla lettera di Ernesto Spinelli del 2013. Nell'arco di più di un anno parteciparono a quello scambio circa settanta psicoterapeuti (tra cui gli psicoterapeuti dell'Istituto di Scienze Umane ed Esistenziali). Il testo finale, elaborato da Diamond, è stato pubblicato sui siti delle scuole di psicoterapia esistenziale che hanno partecipato più attivamente alla sua stesura.

Il breve testo tratta dei concetti fondamentali di questa psicoterapia attraverso delle domande base.

La prima questione è una definizione condivisa della terapia esistenziale.

> La terapia esistenziale è una metodologia di psicoterapia su basi filosofiche e psicologiche. Ha due modalità di applicazione: la prima, l'assistenza e sostegno 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. La seconda, meno focalizzata sul problema o sulla soluzione, esplora l'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 […] (Diamond, 2016).

Ma quali saranno le differenze tra la terapia esistenziale e le altre psicoterapie?

> 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 psicoterapeuti. […] 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 Sé, 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 (Diamond, 2016).

E, in particolare, la terapia esistenziale

> 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 […] (Diamond, 2016).

Qual è l'oggetto della terapia esistenziale?

> 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 (Diamond, 2016).

Ovviamente il testo curato da Diamond non trascura le referenze del modello.

> La terapia esistenziale […s]i 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 (Diamond, 2016).

Il metodo fenomenologico è lo strumento da utilizzare nel dialogo con il cliente e nella valutazione della sua storia.

> […S]e 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.

Uno spazio particolare nel documento realizzato a più voci è dato al concetto di "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. […] 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 Sé, 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 l'integrità, della propria dignità (Diamond, 2016).

Discutendo di metodo, viene data importanza centrale al dialogo, al rapporto tra cliente e terapeuta e le loro ridondanze relazionali. L'importanza di queste relazioni, generalizzate nel concetto di relatedness, è una delle idee centrali nel pensiero di Ernesto Spinelli. Si avverte la sua scrittura in questa parte del lavoro di gruppo.

> 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. [.] 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 (Diamond, 2016).

Si marca la differenza con i modelli psicologici "forti" quando il documento riferisce che la terapia esistenziale non utilizza un modello "oggettivante".

> 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 (Diamond, 2016).

In merito alle tecniche utilizzate il documento ribadisce che in terapia esistenziale non è necessario il ricorso a tecniche specifiche, anche se i terapeuti esistenziali possono avvalersi di

molte tecniche anche utilizzate da altre psicoterapie.

> 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. […Peraltro, a]lcuni 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 terapista 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 (Diamond, 2016).

L'assenza di tecniche, o meglio, il non necessario ricorso a tecniche privilegia il lavoro noetico e, quindi, la spiritualità. La spiritualità non è necessariamente religiosità, è creatività, autoriflessione, ricerca di un senso o un significato superiore nella vita, ricerca di valori assoluti, tendenza al trascendentale.

> […M]olti professionisti oggi sottolineano la dimensione spirituale della terapia esistenziale […] 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. […] 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 (Diamond, 2016).

Il documento conclude interrogandosi sulla scientificità della terapia esistenziale

> 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 (Diamond, 2016).

In questa dimensione di sospensione tra creatività e scientificità si muove il pensiero e la metodologia operativa che Ernesto Spinelli ha proposto in una lunga e paludata carriera di

psicoterapeuta.

Le sue origini italiane hanno favorito anche l'importante successo che negli ultimi anni l'ET sta raccogliendo qui in Italia, in particolare per il supporto che egli sta dando alla Scuola di Psicoterapia neoEsistenziale (ISUE-SPEs).

Filosofia del rapporto terapeutico

Nel suo *The mirror and the hammer*, egli scrive:

> L'approccio terapeutico che io sostengo, la psicoterapia esistenziale, continua a imporsi come un'alternativa importante e critica alle scuole psicoanalitiche, cognitivo-comportamentali e umanistiche più dominanti; inoltre oggi ha iniziato ad avere un impatto significativo sulla terapia medica sia privata che pubblica, grazie agli ambulatori e unità psicoterapeutiche ospedaliere (Spinelli, 2001, p. 2).

Nell'introduzione del libro Ernesto Spinelli motiva la scelta del titolo quale segno di discontinuità con una psicologia che parla con rigidi e autoreferenziali termini psicoanalitici; non solo, ribadiva quanto i concetti psicoanalitici avessero permeato il linguaggio contemporaneo tout court.

> Il secondo punto focale di questo testo approfondisce il tema di come le idee psicoterapeutiche in generale, e le prospettive psicoanalitiche in particolare, non solo abbiano permeato, ma abbiano anche rimodellato la modalità di pensiero della società moderna, tanto da inferire in molti aspetti del ragionare e del comprendere e ritrovarsi in varie caratteristiche ed espressioni seminali dell'"essere umano". [....] Per questo, vi presenterò e considererò quali potrebbero essere le alternative più adeguate a ciascuna di queste intuizioni cruciali, alternative che nascono principalmente nell'ambito della fenomenologia esistenziale (Spinelli, 2001, p. XI).

La scelta del titolo gli sarebbe stata suggerita dalla moglie Maggie, riferendogli l'analoga espressione che Lenin utilizzò per significare l'impatto del cinema sulla cultura del tempo:

> L'idea di Lenin era che il cinema non consentisse solamente una riflessione sulla, o un "rispecchiamento" della, società, ma che, oltre a ciò, aprisse nuove possibilità, anche radicali, per modificare le nostre prospettive e che, quindi, agisse come "un martello", demolendo vecchie prospettive e fornendo lo strumento necessario per la creazione del nuovo (Spinelli, 2001, p. XII).

Il titolo segna la volontà di alternativa, contro un'imperante modalità rigida di adesione al modello in psicoterapia.

Il libro è una costante sfida rivolta al terapeuta, stimolandolo costantemente a una riflessione profonda e diversificata. Ernesto Spinelli, in estrema sintesi, avverte l'esigenza di una maggiore consapevolezza del ragionamento che è alla base dell'azione terapeutica; non si accontenta della tecnica operativa, di una metodologia che si richiami a parametri idealmente scientifici, per quanto non suffragati, tra l'altro, da incontrovertibili dati sperimentali: vuole contrastare le rigidità di sistemi codificati attraverso una profonda revisione dei principi epistemologici.

> Il mio scopo principale nello scrivere questo testo è stato quello di fornire ai lettori quelle che spero siano utili sfide a una serie di convinzioni e presupposti profondamente radicati e talvolta inalienabili, tipicamente prodotte nel tempo dagli psicoterapeuti, ma che hanno successivamente permeato la coscienza e le opinioni pubbliche. (Spinelli, 2001, p. X).

Altro tema è il contrasto netto tra l'amplissimo interesse che gli psicologi e psichiatri dimostrano per i temi del pensiero esistenziale e la relativa esiguità della compagine degli psicoterapeuti esistenziali, particolarmente in alcune realtà locali, come ad esempio quella italiana.

Ritroviamo questa stessa perplessità nell'incipit della lettera che egli indirizza alle associazioni e scuole di psicoterapia nel 2013, per stimolare la creazione di una confederazione internazionale delle associazioni di terapia esistenziale; questa proposta, raccolta in Italia, ad esempio, dall'Istituto di Scienze Umane ed Esistenziali, esiterà in un fitto scambio epistolare tra decine di psicoterapeuti esistenziali nel mondo che, coordinati da Stephen Diamond, elaborerà il testo definitorio, da noi ampiamente citato nel primo capitolo.

Spinelli introduce la sua lettera:

> Scrivo a Lei e al Suo Istituto per presentare una prima proposta per la creazione di una Confederazione Internazionale delle Associazioni Esistenziali. Come autore e professionista il cui lavoro è incentrato sul chiarimento e sullo sviluppo della terapia esistenziale, sono stato onorato di aver avuto l'opportunità di visitare e interagire con professionisti esistenziali e le loro organizzazioni provenienti da molte parti diverse del mondo. Sono rimasto colpito dallo strano paradosso che, per un approccio che pone così tanta enfasi sulla relazione e sul dialogo, i suoi praticanti sono stati piuttosto lenti - se non riluttanti - a impegnarsi gli uni con gli altri, imparare gli uni dagli altri ed espandere la presenza e la consapevolezza degli altri. pensiero e pratica esistenziale a livello internazionale. Non sono affatto il solo a prenderne coscienza. Molti dei direttori del programma e dei formatori che ho incontrato hanno espresso opinioni simili e mi hanno esortato ad avviare qualcosa che potrebbe correggere questa situazione. (Spinelli, 2013)[1]

L'iniziativa di Ernesto Spinelli ha contribuito alla realizzazione di uno spontaneo coordinamento delle scuole di psicoterapia esistenziali internazionali, con l'avvio dell'organizzazione di congressi mondiali (Londra 2015, Buenos Aires 2019, Atene 2023, il prossimo a Denver, U.S.A. nel 2026), a dare vita a un'organizzazione europea, la Federation for Existential Therapy in Europe (F.E.T.E.), che promuove un convegno annuale dal 2019, o stimolare altre iniziative internazionali, come il convegno *Wisdom in Practice*, Roma 2025, in collaborazione tra ISUE-SPEs e FETE.

Ernesto Spinelli ha rappresentato e rappresenta il propositore di una psicoterapia, potremmo definirla, non allineata.

[1] Non ho notizia se la lettera circolare del Prof. Spinelli sia stata pubblicata specificamente a cura di qualche scuola; la mia referenza è la pubblicazione in forma di poster della lettera integrale nel congresso *Venticinquennale dell'Istituto di Scienze Umane ed Esistenziali*, svoltosi a Napoli, presso l'Istituto per gli Studi Filosofici, il 18 e 19 aprile 2013.

È non allineato già in "disclosure". Egli ricorda come si fosse sentito quasi indignato durante il suo training psicoanalitico di gruppo quando la sua analista si era spinta a raccontare di sé al gruppo:

> Il mio primo pensiero appena ascoltate queste confessioni fu 'Ma non è affatto professionale! Mo può questa donna definisti psicoanalista e, allo stesso tempo, consentirsi di raccontarmi questi particolari intimi della sua vita? (Spinelli, 2001, p. 25)

La costante frequentazione con le letture esistenzialiste e le esperienze che avrebbe maturato nel tempo, gli avrebbero consentito di cambiare opinione in merito; non si sarebbe più scandalizzato, ma avrebbe utilizzato spesso la self-disclosure in ambito terapeutico. *Gli psicoterapeuti umanisti, credendo nel valore dell'auto-rivelazione, non riescono ad affrontare il problema che tali rivelazioni non sono 'trasversali'.* (Spinelli, 2001, ibidem).

Egli aveva già espresso preoccupazioni sulla scarsa conoscenza dei metodi della psicoterapia esistenziale. Nel prologo ai suoi "*Racconti di non-conoscenza*" egli scrive:

> Sebbene la domanda di terapia sia cresciuta a un ritmo senza precedenti nell'ultimo decennio, ciò che avviene tra terapeuta e cliente una volta chiusa la porta della sala di consultazione continua a rimanere un enigma. Naturalmente, la maggior parte di noi ha imparato in un modo o nell'altro ciò che, in generale, è probabile che accada: il cliente si siederà o si sdraierà su un divano o una poltrona (si spera comoda), il terapeuta si sdraierà da qualche parte nelle vicinanze, e si avvierà un particolare tipo di esercizio dialogico, focalizzato sulle tribolazioni e sulle preoccupazioni del cliente, e della durata di un determinato periodo di tempo durante ogni incontro. Ciononostante, questa è una conoscenza che continua a sollevare più domande che a dare risposte. (Spinelli, 1997, p. 1)

Ricorda, citando la metanalisi di Michael J. Lambert, che le psicoterapie in generale, senza distinzione di metodo, siano efficaci per la loro parte specifica solo per il 10%, e che la loro maggiore efficacia sia da attribuire all'attività dei fattori comuni o aspecifici.[2]

Non trascura, ovviamente, la specificità della psicoterapia esistenziale, e i percorsi formativi necessari. Egli considera che ogni procedimento tecnico-terapeutico abbia le sue radici nella formazione teorica di cui quel procedimento (protocollo) è espressione. Rileva, però, che quei protocolli, pur rifacendosi ai principi espressi nell'ambito della filosofia esistenziale, mal si adattano all'essere umano unico, irripetibile ed irriducibile. Quello che si può offrire al paziente è quella che Spinelli chiama "*psicoterapia esistenzialmente formata*";

> [I]o vorrei proporre una distinzione tra terapia esistenziale e psicoterapia esistenzialmente-formata [n.d.t. una psicoterapia che riconosca parte della sua formazione in ambito di pensiero esistenziale]. Il motivo per questa mia proposta diventerà chiaro più oltre ma per il momento, voglio solo sottolineare che la distinzione che sto facendo non

[2] Lambert, M. J., Barley, D. E. (2001). Research summary on the therapeutic relationship and psychotherapy outcome. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training 38*, 4, 357-361. Nota in Spinelli & Buffardi, 2019, p. 97. Vedi anche Buffardi, G. (2016). Efficacy, fairness and pre-eminence of non-specific factors in psychotherapy and the helping professions. *Journal of Geriatrics and Gerontology* vol.4, n.2.

> ha assolutamente nulla a che fare con la superiorità dell'una sull'altra o con i maggiori benefici dell'una sull'altra o qualcosa del genere. Si tratta, piuttosto, di una distinzione centrata sugli scopi e obiettivi primari di ciascuna delle due modalità di terapia, nonché sulle loro differenze distintive. Ribadisco: non è un distinguo basato sul concetto di "meglio di", ma piuttosto sul significato intrinseco di ciascuna terapia. Opero questa distinzione perché voglio considerare ciò che tu [si rivolge al suo interlocutore nel dialogo epistolare, Gianfranco Buffardi (nda)] -e probabilmente la stragrande maggioranza degli psicoterapeuti attenti e impegnati- vuoi offrire e fare del tuo meglio per sostenere molti dei tuoi clienti, non ultimi quei clienti che desiderano disperatamente liberarsi delle paure invalidanti ed opprimenti che sono provocate dal loro stile di vita. (Spinelli & Buffardi, 2019, p. 101)

Psicoterapia esistenzialmente formata e terapia esistenziale non sono in contrasto; esse appartengono a due momenti diversi della formazione del terapeuta esistenziale, anzi, quanto maggiormente profonda sarà la conoscenza dei testi fondanti della ET tanto più efficace sarà poi l'attività pratica che ne deriva.

In questa ottica, l'ET apre altre possibilità perché consente l'integrazione pur mantenendo un'alta specificità; ogni agito nel dialogo terapeutico è orientato dal modello esistenziale, ogni modalità di interazione tra i due dialoganti è una modalità centrata sulla riflessione dei propri spazi esistenziali.

Pertanto, colui che vuole formarsi come terapeuta esistenziale faccia propri i principi alla base del pensiero esistenziale e lasci che essi sedimentino fino a realizzare un atteggiamento mentale e spirituale coerente con l'approccio esistenziale e con la totale simmetria con l'altro.

Un atteggiamento mentale che realizzi la capacità del terapeuta di essere un tutt'uno con questi principi, in grado di farli riaffiorare al bisogno, senza che sia impellente applicare nel dialogo con il cliente protocolli formalmente precostituiti; piuttosto, attraverso il dialogo, fornire al cliente quegli elementi, anche esperienziali, attraverso cui egli possa a sua volta formarsi e su cui possa ristrutturare, in totale autonomia, ulteriori e nuovi significati esistentivi.

> Leggere i grandi testi fenomenologici esistenziali e acquisire una solida comprensione dei loro argomenti e delle loro preoccupazioni non mi sembra essere una base adeguata a rivendica- re titoli come "terapista esistenziale". È necessario qualcos'altro, un altro tipo di coinvolgimento attraverso tali testi che in qualche modo filtri nel proprio "sangue e budella" così come nella propria mente. Un po' come ciò che accadeva agli antichi alchimisti che si formavano in quell'arcana "arte", in cui la lettura e la comprensione dei loro volumoni era solo il primo passo da compiere. Se le parole e le istruzioni non infondessero l'esistenza "alchemica" in modo totale, nessun incantesimo sarebbe possibile. E senza quel simile tipo di "incantesimo" la pratica della terapia esistenziale diventa un'operazione che è davvero difficile distinguere da altri modelli ed altri approcci in psicoterapia, così come diventa difficile distinguere i suoi obiettivi da quelli degli altri. (Spinelli & Buffardi, 2019, p. 36)

Qui si impone l'altro tema, quello del dialogo. Spinelli ritiene che due persone entrino in contatto e provino ad instaurare un rapporto umano senza che vi siano specifiche barriere o procedure; questo è un setting che riconosce la regola di non avere regole, ma in cui l'atteggiamento mentale del terapeuta è centrale. Il terapeuta in questo processo 'sta accanto' al suo cliente:

> [Q]uesto tentativo di "stare accanto" e "stare con" gli altri così come sono mi sembra che abbia molto più da dire su ciò che noi, terapeuti esistenziali, affermiamo essere il nostro precipuo impegno di svelare ciò che si presenta. Un'impresa del genere, e penso che siamo entrambi d'accordo, richiede una grande disposizione al terapeuta esistenziale, che includa:
> - l'accettare l'essere che è presente;
> - l'accettare ciò che la modalità di rapporto di quell'essere con il terapeuta apporta al terapeuta;
> - la disponibilità ad abbracciare quel tipo di essere inizialmente sconosciuto e nuovo ma allo stesso tempo portatore di valore (anche se inquietante, estraneo e/o indesiderabile per il terapeuta);
> - la disponibilità ad assumere un atteggiamento di aperta curiosità nei confronti dei fattori strutturali che mantengono l'attuale modo di essere del cliente;
> - la volontà di esplorare e svelare tali fattori attraverso un approccio focalizzato e descrittivo della loro indagine;
> - il ricercare al fine di raggiungere asserzioni veritiere sempre più adeguate (ma mai completamente) che catturino il più accuratamente possibile quello che sia l'esperienza incarnata dell'essere (o con l'essere) del cliente.
>
> (Spinelli & Buffardi, 2019, p. 99)

All'inizio il terapeuta potrà solo stargli a fianco e, in tutta onestà, fargli capire che non ha la ricetta miracolosa per risolvere i suoi problemi;

> Un recente lavoro in Existential Analysis di Hugh Hetherington[3], mi ha riportato alla mente Montaigne e il suo medaglione che recava l'iscrizione Que sais je? (Cosa so?) […] Ebbene, un'opzione ovvia, a mio avviso, è che il terapeuta accetti il suo essere un "idiota", e cioè che riconosca l'impossibilità di essere in grado di sapere con certezza quale delle affermazioni del cliente sia più meritevole di approfondimento e di indagine. Nel prendere questa "posa da idiota", il terapeuta potrebbe rivolgersi al cliente e dire qualcosa del tipo: "Queste, se non sbaglio, sono le varie dichiarazioni che hai fatto. Permettimi di sintetizzarle o condensarle in modo che tu possa riascoltarle ed indicarmi se ho frainteso qualcuna di loro o se ho tralasciato qualcosa che tu ritieni importante". (Spinelli & Buffardi, 2019, p. 20)

Il terapeuta è nella condizione di chi si accinge a leggere un libro giallo di cui ignora la storia e il finale; ma, incredibilmente, quel finale è ignoto anche all'autore del giallo, il cliente, perché egli lo sta scrivendo proprio in quel momento.

Il "luogo di lavoro" è il setting terapeutico pensato per favorire il dialogo, "*un dialogo che dovrebbe rispettare la norma del discorso saussuriano in cui l'alternativa comunicativa è proporre un tema, poi ascoltare l'altro, rivedere il proprio tema e riproporre e non un battibeccare nel tentativo di imporre una propria visione precostituita*." (Buffardi & Martinez Robles, 2023, p. 25).

Un dialogo, quindi ispirato ad un rapporto libero e partecipativo da parte di entrambi, con l'intento di raggiungere uno stato di reciproca fiducia. Con cautela il terapeuta inizia a fornire

[3] Hetherington, H. (2017). What a Performance! Madonna, Montaigne, Cyrano and existential anguish. *Existential Analysis 28*(2), 374-384. Citato in Spinelli & Buffardi, 2019, p. 13

al paziente il suo aiuto educativo, rispettoso della sua sfera intima, in cui è fortemente limitato l'aiuto vicariante.[4]

> Stare a fianco del paziente, prendersi cura di lui sono gli atteggiamenti per arrivare a "respirare insieme ". La cliente respira la sua esperienza di essere sola. Lo fa in presenza di un altro che è il terapeuta, quindi allo stesso tempo, respira anche l'esperienza di percepire l'altro che vive la presenza di qualcuno che respira il suo perpetuo senso di solitudine. Cosa succede quando quei respiri si mescolano tra loro? Cosa potrebbe accadere? (Spinelli & Buffardi, 2019, p. 34)

Stabilito un rapporto di reciproca fiducia, quel libro ora è aperto. Terapeuta e paziente iniziano a sfogliarlo. Non importa da quale pagina inizierà la lettura. Ciò che conta è comporre insieme, un poco alla volta, il rapporto con se stesso (Eigenwelt), con gli altri (Mitwelt) ed il mondo (Umwelt), scoprire non il dove e quando, ma il come, ancor più che il perché, questa perdita di significato abbia avuto inizio, individuarne le alternative, giocare con il tempo avanti e indietro e provare, insieme, a ristrutturare il senso smarrito della vita.

> Per me, i problemi sono esacerbati dalla tendenza a vedere la causalità in modo lineare e unidirezionale. È sempre qualcosa di trascorso, nel senso di un momento temporale singolare, la causa che porta all'effetto corrente. Ciò che mi attrae delle visioni più attuali basate sulla teoria dei sistemi dinamici (come ho detto prima) è che queste teorie aprono alla possibilità di vedere la causa come innumerevolmente multipla e temporalmente onnipresente in quel passato-presente-futuro che non può essere separato o distinto quale agente causale primario. In effetti, non esiste alcun agente causale primario. O meglio, ogni fattore identificato è ugualmente causale. Traducilo in un terreno più epistemologico e ci troviamo di fronte a cause quali modi di rispettare la coerenza di espressioni di significati, valori, presupposti, disposizioni in generale progettate per "tenere insieme" quel senso di identità di cui l'essere che invoca tali cause può fruire. Questo, credo, si avvicina molto alla ricerca fenomenologica e ai suoi metodi di indagine. (Spinelli & Buffardi, 2019, pp. 44 e 45)

La sospensione del giudizio (epoché) sulla causalità non è, come a volte erroneamente viene interpretato la certezza di un'assenza di causa, ma la consapevolezza dell'inconoscibilità o della improbabile conoscibilità delle cause!

È questo un altro degli aspetti centrali della singolarità del pensiero di Ernesto Spinelli. Che si riflette nell'importanza della narrazione come elemento che non assume quindi il ruolo conoscitivo o "esplorativo" (Martinez Robles), ma soprattutto diventa procedimento terapeutico.

[4] "Che la terapia sia una forma di aiuto è affermazione che troverebbe ben pochi oppositori; più complessa è la considerazione che sia una forma di aiuto educativo. L'aiuto del terapeuta, inteso come medico che curi le patologie, è spesso stato associato a una forma paternalistica di aiuto vicariante, anche se da sempre nella prescrizione medica hanno trovato spazio regole comportamentali che avessero lo scopo di modificare dannose abitudini di vita: stimoli per educare l'altro ad acquisire nuovi atteggiamenti. Nella psicoterapia, così come in altre forme di aiuto dialogico, la componente educativa è preponderante; in tale preponderanza sono evidenti differenze tra le diverse psicoterapie ma, sostanzialmente, il cliente, con l'accedere a qualsivoglia forma di terapia, avvia un percorso di apprendimento di comportamenti alternativi o di nuovi modi di leggere la propria realtà esistenziale (noi diremmo esistentiva)". Buffardi, G, Martinez Robles, Y. A. (2023). *Creatività ed Esistenza*. Mimesis, p. 36.

Infatti, essa inizia appena tra i due protagonisti del dialogo si sia stabilita una relazione empatica.

La narrazione è spesso confusa, avvolta nella nebbia dei ricordi e, talvolta, il dolore, che si accompagna a l vissuto, porta al suo rifiuto o peggio a riconoscere delle cause fittizie, per la traumaticità dei ricordi e rifugiarsi in un mondo alternativo è l'evitamento di una realtà non desiderata. Ma è proprio in un simile atteggiamento che ha origine il disagio della persona. È evidente il pensiero di Ernesto Spinelli quando commenta la storia di Assunta che il suo collega di lettere gli aveva prospettato nella mail precedente:

> Una possibile soluzione è quella che penso tu faccia, cioè di sfidare i vari "devo" della signora Assunta, proponendo alternative diverse – si spera, meno rigide - da considerare e provare a adottare. Mi rendo conto del valore di un tale approccio e non vorrei certo criticare l'averlo adottato. Tutto ciò che posso proporre è un'altra possibile strada che personalmente ritengo preferibile, ma non è assolutamente mio desiderio ergermi o essere considerato da qualcuno come una sorta di "autorità superiore" riguardo a come le persone dovrebbero essere. Per come interpreto il caso, cominciare a fornire alternativi "devo" alla signora Assunta, non importa quanto sia genuina la mia intenzione, tutto ciò che sto facendo è:
>
> 1) le sto dando un'altra autorità a cui obbedire, che può essere delusa dalle sue azioni e verso la quale può fallire;
> 2) sto semplicemente cambiando un "devo" nella sua vita per un altro che dichiaro essere migliore/più benefico/ meno inquietante ecc.
>
> Questo non vuol dire che non offrirei mai "devo" alternativi, ma la questione è quando ciò potrebbe essere appropriato e se io come terapeuta ho guadagnato la fiducia per poterli offrire al paziente. Questo è uno dei motivi per cui adotto una posizione fenomeno- logica esistenziale - proprio perché la vedo come "una via d'uscita" dal dover necessariamente assumere un ruolo così "autorevole". (Spinelli & Buffardi, 2019, p. 25)

Nella maggior parte delle psicoterapeute, quasi come uno scultore che trae dalla materia informe la sua creazione artistica, anche il terapeuta fa altrettanto interpretando i dati grezzi emersi dalla narrazione del paziente. Nel farlo può usare il pensiero verticale, fondato sulla logica deduttiva-sequenziale, che si affida a ciò che appare, oppure ricorrere al pensiero laterale intuitivo (Eduard De Bono), secondo il quale le evidenze emerse sono solo apparenti e devono essere sottoposte al vaglio critico di chi le esamina, guardandole da diverse prospettive.

Ricorrere al primo metodo di indagine, riporta all'utilizzo di modelli precostituiti, poco adatti ad essere usati in terapia esistenziale; ma anche il secondo ha i suoi inconvenienti, perché la corretta interpretazione dei fatti può essere fuorviata dai "bias", errori sistematici precostituiti. L'esperienza professionale può essere un valido correttivo (Kainemann, 2021).

Spinelli, in questa fase della terapia, si ripropone con forza la domanda di Montaigne: "Que sai je"; ecco come sottoporre la propria intuizione al vaglio del dubbio, come "sospendere il giudizio", evitando di cedere a soluzioni precostituite proposte dai protocolli dei sistemi psicoterapici basati sull'approccio clinico.

> Non nego né rifiuto il valore dell'approccio clinico, è solo che, per lungo tempo, si è parlato di clinico come se si parlasse di terapeutico. Sono "culture" diverse, per quanto mi

> riguarda. E mentre esse potrebbero e dovrebbero impegnarsi in un discorso onesto l'uno con l'altro, diventa pericoloso quando l'uno approccio ritenga ***essere*** l'altro, allo stesso modo di quando un/a terapeuta potrebbe assurdamente affermare che lei/lui possa ***essere*** il cliente grazie all'empatia o all'incondizionato rispetto positivo o a qualche altro tipo di assurdità teorica. (Spinelli & Buffardi, 2019, p. 43)

La relazione è finalmente giunta al momento del cambiamento extra terapeutico che emergerà dalla costante e continua esplorazione che il cliente farà del suo ambiente, della sua relazione con gli altri, del rapporto con se stesso ed il mondo spirituale della trascendenza, in cui cercare e trovare un dio o lasciarsi trasportare dalla fantasia, lì dove ogni essere umano può scoprire le sue molte possibilità e la sua capacità di essere con se stesso.

> [P]er concludere e riassumere, penso che la terapia esistenziale abbia un significato ben preciso:
>
> - è un significato che sfida quelli che sono oggi le opinioni dominanti su ciò che la psicoterapia in generale deve essere e fare per dimostrare la sua benefica efficacia;
> - è un significato che riporta la nozione di terapia alle sue origini e, così facendo, cerca di dimostrare quanto quel significato sia stato ridimensionato -se non addirittura smarrito- nella nostra esperienza di "incontri sinceri" quando la terapia è limitata a considerazioni di intervento curativo;
> - è un significato che si fonda sull'abbracciare l'evidente, l'ignoto e l'incerto non solo in quel singolo incontro in cui siamo attualmente impegnati, ma anche nella sua potenziale presenza in tutti gli incontri.
>
> E, in tal modo, quel significato rivela anche le innumerevoli possibilità di incontri ricchi, sinceri (oserei dire, "terapeutici") della terapia esistenziale. (Spinelli e Buffardi, 2019, p. 104)

L'azione terapeutica

Nel suo *Practising Existential Therapy*, un lavoro in forma di manuale, edito nel 2015[5] , la cui seconda edizione è stata giudicata e premiata come migliore testo per la pratica della psicoterapia dalla British Psychological Society, Ernesto Spinelli individua tre "**Principi di base**" per una fenomenologia esistenziale: *Relatedness, Uncertainty e existential Anxiety*.

Termine ostico con cui si intende la "capacità di affiliazione nelle relazioni", il relatedness rafforza quell'idea controintuitiva nella terapia esistenziale come terapia aperta al mondo degli altri e non condizionata da un pensiero solipsistico. In tal senso, richiama tacitamente la intersoggettività trascendentale di Husserl (Husserl, 1913).

> Il principio di relatedness è così fondamentale per l'intera logica della fenomenologia esistenziale che la sua presenza e influenza risuonano attraverso ogni suo punto e argomento. Poiché è così fondamentale e allo stesso tempo così spesso controintuitivo per il pensiero occidentale, richiede una considerazione approfondita. La relazione può essere compresa

[5] Spinelli, E. (20159. *Practising existential therapy*. SAGE, 2th edition, London.

> sia a livello superficiale che più profondo. Il primo è inizialmente più accessibile, ma, a mio avviso, alla fine è troppo limitante rispetto a ciò che si intende intendere. Quest'ultimo […] non può essere espresso direttamente ma può essere affrontato attraverso analogie che possono essere utili ma, come ogni analogia, rimangono incapaci di esprimere o contenere tutto ciò che il Principio propone. (Spinelli, 2015, pp. 15-16)

È un principio di cui egli rivendica la centralità, in contrasto con altri pensieri "umanistico-esistenziali" o altri approcci terapeutici, nati dallo stesso filone di pensiero, che limitano la relatedness al mondo dell'interazione con gli altri. Spinelli contesta questa esclusività e la generalizza:

> si può vedere che il Principio di **relatedness** ha enormi implicazioni, anche perché non consente più una soggettività esclusivamente isolazionista capace di generare le proprie riflessioni interamente sulla propria esperienza dell'essere. (Spinelli, 2015, p.16)

Solo approfondendo ed estendo a tutta l'esistenza umana la relatedness il terapeuta può leggerla attraverso una prospettiva fenomenologica.

> Ciò che rende la prospettiva fenomenologica esistenziale sulla relazione significativamente diversa diventa più chiaro solo quando se ne considerano le implicazioni più profonde. […] Il principio di **relatedness** […] Sostiene che è solo attraverso il suo precedente radicamento nella relazione che il senso distintivo e unico di essere del sé diventa possibile. Come ora dovrebbe essere più chiaro, una nozione fenomenologica esistenziale di relazione sostiene molto di più del fatto che ognuno di noi, in quanto essere separato, è sempre in relazione a e con tutti gli altri esseri separati. Ancora più significativo, ciò che propone è che esseri apparentemente separati esistono solo a causa di una precondizione fondamentale di relazione. Ogni essere si distingue in un modo di essere del tutto unico e irripetibile e può essere e farlo attraverso una relazione fondativa che non solo è condivisa da tutti gli esseri ma che è anche la condizione necessaria attraverso la quale emergono i singoli esseri. (Spinelli, 2015, pp. 16-17).

È una finestra sulla ricerca del significato, sulla donazione di senso nella vita. Gli individui, unici, irripetibili, irriducibili si riconoscono come tali nella loro singolarità solo attraverso lo sviluppo di questa relatedness; senza di essa non sarebbero in grado di esprimere la loro singolarità. "*Si può evitare, rifiutare o addirittura negare di essere "dentro" qualsiasi tipo di relazione; allo stesso tempo, proprio quelle affermazioni di evitamento, negazione o rifiuto rivelano la relazione fondamentale da cui emergono."* (Spinelli, 2015, p. 17).

La soggettività, quindi, "*la soggettività non sorge né esiste in contrasto con la relatedeness, né è distinta da essa, né può essere collocata accanto alla relatedeness come modalità separata e alternativa di essere e di sperimentare. Piuttosto, la soggettività è vista come una conseguenza emergente particolare, forse culturalmente specifica, della relatedeness*" (Spinelli, 2015, p. 19).

Nello specifico delle relazioni duali Ernesto recupera il pensiero di Martin Buber[6]:

> Se il complesso 'Io-Esso' oggettiva il complesso "io' che l'altro ("Esso"); la relazione 'Io-Tu' rivela che sia l"Io' che l'altro ('Tu) coesistono come un'interrelazione inseparabile

[6] Martin Buber (1923). *Ich und Du*.

> i cui significati veritieri non sono tramandati, diretti, imposti o predeterminati attraverso un processo di oggettivazione (Buber, 1970). […] È importante chiarire che Buber vedeva entrambe le posizioni come espressioni di parentela. […] La sua non era l'ennesima posizione di aut-aut. Piuttosto, ha sostenuto che, sebbene la relazione sia alla base di ciascuno, gli impegni "io-esso" cercano di esprimere la relazione attraverso la sua negazione, mentre le relazioni "io-tu" si muovono sempre verso il suo abbraccio. (Spinelli, 2015, p. 20)

Con Buber, Spinelli sottolinea la necessità di pensare le categorie dell'Io-Tu e del Noi-Loro come entità diverse e confluenti nel mondo degli esistenti; una categorizzazione che, in qualche modo, ne contraddice l'utilità, affermando le singolarità dei rapporti duali.

Una procedura iperbolica, nel senso che si applicherà senza fine, a seguito di ogni individuazione di nuovo rapporto relazionale: un costante e continuo intessere di relazioni e di emersione di nuove entità relazionali che condensano il rapporto appena creato in una novità fenomenologica. Tutte le novità fenomenologiche relazionali contribuirebbero al grande mare della relatedeness che ogni singolo sperimenta nella sua esistenza.

> la lingua inglese […] impone immediatamente una 'scissione' a ogni discorso che cerchi di esprimere la relatedeness in modo diretto. Se dovessi affermare, ad esempio, che tu ed io siamo entrambe espressioni co-definite e co-attive dell'essere, tenterei di comunicare un assioma interrelazionale chiave attraverso il "linguaggio diviso di "io" e "tu". '. Un simile tentativo attenua e sminuisce ciò che si intendeva; in effetti, esprime la relazione attraverso un linguaggio che, nella migliore delle ipotesi, oscura l'inseparabilità che comprende termini come "io" e "tu", "noi" e loro". Allo stesso modo tenta di creare un nuovo modo di esprimere la relazione che sta alla base di questi I termini rivelano che gran parte del problema è che ciò che si sta tentando è una descrizione e comunicazione di qualcosa - sia esso "io" o tu". Invece, ciò che presuppone la relatedeness è più simile a un processo. (Spinelli, 2015, pp. 20-21)

Il secondo principio referenziale è ciò che potremmo definire "incertezza", ma che è meglio rappresentato dall'idea di "mancanza di controllo e insicurezza su ciò che accadrà" ovvero dalla "difficoltà a sostenere il dubbio dell'aspettativa" ecc. ecc.

> Il secondo Principio fondativo della fenomenologia esistenziale, l'incertezza, si pone come conseguenza immediata della relatedness. L'incertezza esprime l'inevitabile e ineludibile apertura di possibilità in tutte le nostre riflessioni sulla nostra esistenza. […] Il Principio di incertezza asserisce che non potrò mai determinare con completa e definitiva certezza o controllo non solo ciò che si presenterà come stimolo alla mia esperienza, ma anche il modo in cui sperimenterò e risponderò agli stimoli. Una conseguenza immediata di questa posizione è che anche il modo in cui mi sperimenterò in diverse condizioni di stimolo non può essere predeterminato. (Spinelli, 2015, p. 22)

Questa incapacità di avere sotto controllo il nostro futuro, la nostra salute ad esempio, la costanza delle relazioni, gli eventi quotidiani, provoca un costante stato di allarme e ostacola ogni nostra considerazione di presenza nel mondo. Ma, ciò che è più importante, essa ci espone ogni momento al dramma del dubbio!

> In qualsiasi momento, ad esempio, tutte le conoscenze, i valori, le ipotesi e le credenze precedenti riguardanti sé stessi, gli altri e il mondo in generale possono essere aperti a sfida, riconsiderazione o dissoluzione in molteplici modi che potrebbero sorprendere o disturbare. (Spinelli, 2015, p. 23)

Come anche Jaspers richiamava, la costante presenza del dubbio è una cifra della nostra esistenza, inalienabile[7].

> Eventi sorprendenti e inaspettati capitano a tutti noi prima o poi durante la nostra vita. Tuttavia, piuttosto che essere una conseguenza occasionale e temporanea di circostanze insolite, la fenomenologia esistenziale propone che l'incertezza rimanga una costante dell'esistenza. (Spinelli, 2015, pp. 26-27)

L'onnipresenza del dubbio in un mondo di relatedness non può che incrementare lo stato di allarme e di attenzione nell'esperienza della presenza nel mondo. Questa iperattenzione ha la logica conseguenza di un incremento dell'ansia, la principale emozione che caratterizza le nostre vite; è un'ansia esistenziale ed è essa che costituisce il terzo principio fondante della visione fenomenologico esistenziale di Spinelli.

> Il Principio dell'ansia esistenziale segue come diretta conseguenza dei primi due Principi in quanto esprime il vissuto dell'incertezza relazionale. È necessario premettere, però, che l'ansia esistenziale non è soltanto espressione di livelli invalidanti e indesiderati di disagio, nervosismo, preoccupazione e stress. Il Principio dell'ansia esistenziale include certamente questi disturbi e disturbi, ma cerca di trasmettere un'esperienza molto più generalmente sentita di incompletezza e potenzialità perpetua che esprime un'apertura intrinseca alle possibilità sconosciute dell'esperienza di vita. Nel suo ambito più ampio, l'ansia esistenziale può essere sia esilarante che debilitante, uno stimolo all'azione rischiosa e uno stimolo alla paralisi alimentata dalla paura. (Spinelli, 2015, p. 29)

Anche l'ansia esistenziale è ineluttabile ed inalienabile dall'esistenza umana. *Ciò che è fondamentale nella nozione di ansia esistenziale è che deve essere vista come un dato inevitabile della nostra esperienza vissuta di essere umani* (Spinelli, 2015, p. 29).

L'ansia esistenziale non è misurabile, cambia di volta in volta in rapporto alle situazioni, ai contatti, alle emozioni, agli stati. Non è solo un'emozione sgradevole, tutt'altro; essa è propositiva, stimola il pensiero creativo (il *Lateral thinking* di De Bono, il *Divergent thought* di Joy Paul Guilford), implementa il desiderio, la curiosità: è il motore dell'esperienza umana.

> Il dilemma dell'ansia esistenziale non è tanto quello che è, ma piuttosto il modo in cui ognuno di noi convive con essa. L'ansia esistenziale abbraccia tutte le risposte alla confusione relazionale e all'incanto. Ma l'esperienza dell'angoscia può essere anche stimolo-incertezze dell'esistenza. L'ansia può, e spesso lo fa, suscitare sentimenti di disperazione, ritardo, può risvegliare o migliorare la nostra connessione con l'essere vivi e suscitare creatività. Non

[7] "Devo quindi restare costantemente nel dubbio, non abbandonarmi alla sicurezza, non fare perno su un punto ritenuto fuori discussione perché mi appare chiaro e lo giudico vero. Questo genere di certezza privata è la forma che svia nell'infondata affermazione di sé". K. Jaspers (2010). *Introduzione alla filosofia*. R. Cortina, Milano, p. 106.

> solo rispondendo alle sfide della vita, ma anche provocando sfide attraverso esperienze vissute come curiosità, desiderio, speranza e cura, accogliamo con favore l'ansia che accompagna tutte queste esperienze per la sua capacità di "risvegliare" e stimolare noi. Il Principio dell'ansia esistenziale ci avverte anche della inquietante consapevolezza che qualunque sia l'atteggiamento che adottiamo nei confronti dell'ansia, non può essere rimosso dalla nostra esperienza di esistenza. (Spinelli, 2015, pp. 29-30)

I tre principi incontrano uno degli aforismi più noti del pensiero esistenzialista: **l'esistenza precede l'essenza**. Nella polemica che i difensori dell'ente hanno da sempre mosso a questa idea controintuitiva, Ernesto Spinelli propone una sua lettura, come sempre dirompente: la prevalenza dell'esistenza sull'essenza non annulla l'ente perché, se l'esistenza è, allora è essa stessa un essente.

> Per come la vedo io […] l'argomentazione secondo cui l'esistenza precede l'essenza è più accuratamente un tentativo di chiarire che l'essere presostantivo precede qualsiasi forma o struttura particolare – come io – che l'essere potrebbe adottare. Riconoscendo le limitazioni del linguaggio, che impongono un pregiudizio di fissità simile a un sostantivo su un processo simile a un verbo, l'argomentazione può essere espressa come: che l'esistenza è, precede qualunque struttura l'esistenza adotti. (Spinelli, 2015, p. 34)

Dal punto di vista fenomenologico però, il gap linguistico non può arrestare costante mutevolezza e fluidità dell'esistenza.

> Il cambiamento radicale proposto dall'argomentazione sfida il dominio di vedere l'esistenza come una struttura fissa, principalmente permanente e immutabile. In tal modo, invita alla consapevolezza che qualsiasi affermazione soggettiva che affermi o catturi la propria essenza è inadeguata e incompleta. (Spinelli, 2015, p. 34)

Tutto questo parlare è solo speculazione filosofica? Per nulla, la pregnanza in terapia di queste riflessioni è evidente.

> 'L'esistenza precede l'essenza' ha molteplici implicazioni per il pensiero e la pratica terapeutica. Forse la cosa più significativa è che mette in discussione l'enfasi primaria data all'ingiunzione di "essere fedeli a se stessi". Invece, nel ritenere che l'esistenza sia prioritaria rispetto all'essenza, la fenomenologia esistenziale rifiuta questa ingiunzione sulla base del fatto che concentrarsi su una struttura riflessiva – il sé – come fonte della verità mantiene un primato essenzialista. Al contrario, essere fedeli all'essere sarebbe un'aspirazione focalizzata sull'esistenza più accurata, anche se relazionalmente incerta. (Spinelli, 2015, p. 35)

La grande esperienza terapeutica di Ernesto Spinelli ha realizzato una completa reciprocità tra prassi e teoria.

Il cerchio si chiude e salva una professionalità che trova la sua specificità in un atteggiamento mentale che potremmo definire "meta-psicoterapeutico"; in cui dovrebbero iscriversi tutte le altre professionalità psicoterapeutiche, pur blasonate.

Il grande merito di Ernesto Spinelli è stato ed è quello di adattare la riflessione filosofica a questo stile di vita professionale, non viceversa.

Oggi molte scuole internazionali hanno saputo cogliere il senso profondo del suo pensiero e stanno formando giovani professionisti a un nuovo modo d'interpretare la terapia.

Riassunto

Parole chiave: terapia esistenziale, antropofenomenologia, dialogo psicoterapeutico, strumenti comunicativi, logoanalisi coscienziale, fattori aspecifici in terapia

La terapia esistenziale, largamente diffusa in Europa e oltre oceano, è relativamente poco praticata in Italia. A essa, viene spesso mossa la critica che è priva di un metodo e di tecniche chiare e condivise da tutti, eppure essa presenta alcune peculiarità che possono risultare interessanti: estremamente legata ai concetti filosofici dell'esistenzialismo, la terapia esistenziale tende a non ridurre l'essere umano a termini quanto più possibili oggettivi, al contrario essa rispetta l'unicità e l'irripetibilità di ogni individuo. Questo lavoro è uno studio sulla terapia esistenziale e parte dall'analisi dei suoi presupposti filosofici, confrontandosi con il lavoro pratico e teorico, nonché formativo di Ernesto Spinelli, terapista esistenziale di riferimento mondiale.

EXISTENTIAL THERAPY AND ERNESTO SPINELLI. Foundational principles and developmental perspectives through the thought of one of the world's leading psychotherapists: a synthesis

Abstract

Key words: existential therapy, anthropo-phenomenology, psychotherapeutic dialogue, communication tools, consciential logoanalysis, psychotherapeutic common factors in therapy

Existential therapy, widely spread in Europe and overseas, is relatively little practiced in Italy. The criticism is often leveled against it that it lacks a clear method and techniques shared by all, yet it presents some peculiarities that can be interesting: extremely linked to the philosophical concepts of existentialism, existential therapy tends not to reduce the human being in the most objective terms possible, on the contrary it respects the uniqueness and unrepeatability of each individual. This work is a study on existential therapy and starts from the analysis of its philosophical assumptions, confronting the practical and theoretical, as well as educational work of Ernesto Spinelli, an existential therapist of world reference.

References

Alarcón, R. D., & Frank, J. (2011). *The psychotherapy of hope: the legacy of Persuasion and healing*. Johns Hopkins University Press.

Binswanger, L. (2011). *Il caso Ellen West*. Einaudi. (Opera originale pubblicata nel 1944).

Boss, M. (1973). *Psicoanalisi e Analitica Esistenziale*. Astrolabio Ubaldini Ed. (Opera originale pubblicata nel 1957).

Buber, M. (1993). Io e tu. In A. Poma (A cura di), *Il principio dialogico e altri saggi*. (Tr. A. M. Pastore). San Paolo. (Opera originale pubblicata nel 1923).

Buffardi, G. (2016). Efficacy, fairness and pre-eminence of non-specific factors in psychotherapy and the helping professions. *Journal of Geriatrics and Gerontology*, *4(*2).

Buffardi, G., & Martinez Robles, Y. A. (2023). *Dialogues on the place of creativity in existential therapy.* SEA

Publ. (Tr. it. *Creatività ed Esistenza*. Mimesis).
Cargnello, D. (1977). *Alterità e alienità*, 2° ed. Feltrinelli.
De Bono, E. (1967). *The Use of Lateral Thinking*. Harper & Row paperback, London. (Tr. it. *Il pensiero laterale*. BUR Rizzoli, 2000).
Deurzen van, E. (A cura di). (2019). *The Wiley World Handbook of Existential Therapy*. John Wiley & Sons Ltd.
Frankl, V. E. (1978). *Teoria e terapia delle nevrosi*. Morcelliana.
Gade, C. B. N. (2012). What is Ubuntu? Different interpretations among South Africans of African descent. *South African Journal of Philosophy*, *31*(3).
Heidegger, M. (1976). *Essere e Tempo*. Longanesi. (Opera originale pubblicata nel 1927).
Hofmann, S. G., & Barlow, D. H. (2014). Evidence-based psychological interventions and the common factors approach: the beginnings of a rapprochement? *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 51*(4), 510-513.
Jaspers, K. (2004). *Psicopatologia generale*. Il pensiero Scientifico Editore. (Opera originale pubblicata nel 1913).
Jaspers, K. (2010). *Introduzione alla filosofia*. Raffaello Cortina, Milano 2010. (Opera originale pubblicata nel 1959).
Kahneman, D. (2021). *Pensieri lenti e veloci*. Mondadori.
Kazdin, A. E. (2005). Treatment outcomes, common factors, and continued neglect of mechanisms of change. *Clinical Psychology: Science and Practice, 12*(2), 184-188.
Kierkegaard, S. (1965). *Il concetto dell'angoscia*. Sansoni. (Opera originale pubblicata nel 1844).
Martinez Robles, Y. A. (2012). *Psicoterapia Existencial*. Messico.
May, R. (1958). *Existence*. The Rowman and Littlefield Publishing Group, Inc.
McAleavey, A. A., & Castonguay, L. G. (2015). The process of change in psychotherapy: Common and unique factors. In O. C. G. Gelo, A. Pritz, & B. Rieken (A cura di), *Psychotherapy research: Foundations, process, and outcome* (pp. 293–310). Springer-Verlag Publishing/Springer Nature. https://doi.org/10.1007/978-3-7091-1382-0_15
Rogers, C. R. (1971). *Psicoterapia di consultazione*. Astrolabio Ubaldini.
Spinelli, E. (2001). *The mirror and the hammer*. SAGE.
Spinelli, E. (2015). *Practicing Existential Therapy: The Relational World*, 2nd ed. SAGE.
Spinelli, E., & Buffardi, G. (2019). *Dialogues on the search of meaning in Existential Therapy*. S.E.A. (Tr. it. *Del Significato e dell'Esistenza*. La Melagrana, 2021).
Spinelli, E. (2006). *Tales of Un-knowing: Therapeutic encounters from an existential perspective.* P C C S Books.
Tillich, P. (1968). *Il coraggio di Esistere*. Ubaldini Ed. Astrolabio. (Opera originale pubblicata nel 1952).
Wampold, B. E. (2015). How important are the common factors in psychotherapy? An update. *World Psychiatry, 14*(3), 270-277.
Yalom, I. D. (2014). *Il dono della terapia*. Neri Pozza Editore. (Opera originale pubblicata nel 1980).

Sitografia

Diamond, S. (2016). *Definizione di Existential Therapy*. In V. Salsi (A cura di), www.isue.it, chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://isue.it/wp-content/uploads/2023/05/Allegato-2-E.-T.-definition.pdf
http://www.scuolaneoesistenziale.it/
https://existentialanalysis.org.uk/
https://isue.it/
https://www.circuloexistencial.org/
https://www.existentialmovement.world/
https://www.meaning.ca/influential-therapist/alfried-langle/

Gianfranco Buffardi[1] e Renato Massimiliano Buffardi[2]

[1] Psichiatra, ab. Psicologia, Psicoterapeuta, dot. Filosofia, Ph. D. in Bioetica, già Direttore U.O.S.M.; Prof. a contratto, Psichiatria Un. G. Fortunato, Benevento; Board member of Federation for Existential Therapy in Europe; Presidente Ist. Scienze Umane ed Esistenziali, ISUE, Napoli; Direttore Scuola di Psicoterapia neoEsistenziale S.P.Es.
[2] Docente Storia e Filosofia; L. Filosofia, l. Psicologia; Ph. D. Studi Internazionali, Un. Orientale di Napoli; CD dell'Istituto di Scienze Umane ed Esistenziali, Napoli.

Corrispondenza
E-mail: gbuffardi@isue.it