



L'orientamento non direttivo nella psicoterapia

a cura di **Dario Caggia**

(estratto da: "psicologia contemporanea" numero 13, gennaio/febbraio 1976)

Premessa

Comunemente si dice che la psicoterapia ha una lunga preistoria ed una brevissima storia: se, per un verso, infatti, la cura con mezzi psichici di malattie mentali e somatiche è antica quanto l'uomo, per un altro, solo nella seconda metà del secolo scorso la psicoterapia è nata come scienza autonoma con -un proprio sistema concettuale e metodologico.

Sul suo atto di nascita spiccano due nomi: Bernheim e Charcot, con le rispettive scuole di Nancy e della Salpêtrière. Anche se differentemente impostate, quest'ultima basata sulla ricerca sistematica e sperimentale, la prima empirica, terapeutica, più umanitaria, meno isolata socialmente, è certo che entrambe liberarono un impeto nuovo nella psichiatria, dandole la consapevolezza di poter curare con metodi esclusivamente psichici. Si realizzò un accostamento più umile e più umano alla malattia mentale, che veniva così liberata dalla prigione di superstizione e di magia, in cui per tanti secoli era stata relegata.

Questa ventata rivoluzionaria, tuttavia, non poteva valicare i limiti culturali del suo tempo, che, imbevuto di furore positivistico, tendeva a reificare l'uomo considerandolo uno tra i tanti oggetti della scienza, sia nella sua vita singola che in quella associata.

E così anche i metodi d'intervento sul malato mentale si limitarono alla manipolazione, peraltro sintomatica, dei contenuti psichici, con tecniche direttive, quali la suggestione e l'ipnosi. Intanto un nuovo astro sorgeva sull'orizzonte della psicoterapia: Sigmund Freud. Anch'egli, giovane psichiatra, dopo l'esperienza a Nancy e alla Salpêtrière, abbandonò le vecchie terapie per la suggestione e l'ipnosi, ma il suo genio non tardò a scorgerne i limiti, sia pure soltanto sul piano terapeutico.

Di pari passo con la teoria, egli elaborò la nuova tecnica psicoanalitica, centrata sull'analisi e sull'interpretazione dei conflitti inconsci del paziente. Ma anche Freud era figlio del suo tempo: le sue geniali scoperte, pur così profondamente smitizzanti, erano sostenute, al fondo, da un atteggiamento naturalistico e deterministico, che chiudeva entro circoscritti limiti la sua concezione dell'uomo.

Di riflesso, nella prassi terapeutica, lo psicoanalista, nel suo ruolo carismatico di perfetto e onnipotente scienziato, disseziona, analizza, interpreta, reintegra i « meccanismi » psichici dell'uomo « malato », dell'uomo-oggetto.

La scoperta del controtransfert e il suo successivo -approfondimento soprattutto ad opera dei continuatori di Freud, pose il problema dell'interazione nell'analisi e del necessario ridimensionamento dell'asettica neutralità dell'analista. Veniva così a crollare il mito dello psicoanalista spersonalizzato, che si scopre come "uomo" influenzabile nella sua problematica cancella questa inconscia dalle proiezioni e dai comportamenti del paziente. Tuttavia, l'unica innovazione nel rapporto consiste in un allargamento della fase



interpretativa, che, però, procede sempre dall'analista, dai suoi schemi mentali, dalla sua dottrina, quale gli è stata trasmessa, in via privilegiata, attraverso l'iniziazione didattica.

L'autorità del terapeuta viene ancora una volta ribadita nella sua specifica competenza, nella sua intangibile « sanità ». E il paziente, pur riscattato dalla totale passività, rimane subordinato per la sua incapacità, per il suo bisogno, per la sua « malattia ». L'uomo che entra in rapporto con un altro uomo, su un piano di parità, quale è dato dalla loro stessa condizione umana, farebbe cadere nell'assurdo la dottrina terapeutica di Freud. In quest'atmosfera scoppia lo « scandalo » e il « paradosso » dell'orientamento non-direttivo nella psicoterapia, che ha avuto la sua principale espressione nella « terapia centrata sul cliente » di C. R. Rogers.

La teoria della personalità nella psicoterapia non-direttiva

L'orientamento non-direttivo procede da una concezione originale dello sviluppo della personalità, che si fonda essenzialmente sulla capacità dell'individuo di autodirigersi per perseguire dei fini che gli sono propri. Questa capacità di autodirezione e di autorealizzazione presuppone:

- a) Un sistema motivazionale unificato, la « tendenza attualizzante », che spinge la personalità verso l'integrazione dei suoi differenti elementi, l'attuazione di sé e la relazione con gli altri. È una tendenza che viene dispiegata dall'organismo nella sua totalità; copre, pertanto, un dominio estremamente vasto: dalla soddisfazione dei bisogni da carenza », allo sviluppo in termini di crescita, di efficacia, di riproduzione, di autonomia.
- b) Un sistema di regolazione dell'organismo stesso, che gli permette di variare le sue strutture interne per conseguire i suoi fini. Si tratta, cioè, di un sistema di valutazione dell'esperienza: vengono valorizzate positivamente quelle esperienze che si accordano con la tendenza attualizzante, negativamente le altre.

Vediamo, ora, come agiscono i due sistemi nella fase organizzativa della personalità e come si generano le turbe dello sviluppo.

Nel bambino, come nell'adulto, il sistema regolatore risponde al bisogno di accettazione positiva delle proprie esperienze, per il rapporto che esse hanno con lo sviluppo. Ma, oltre a questo bisogno di autoaccettazione, lo sviluppo dell'Io è subordinato all'accettazione da parte degli altri significativi, che danno un senso particolare all'esperienza di sé, e influenzano, pertanto, il processo di valutazione proprio dell'individuo.

Ora, tale accettazione positiva da parte degli altri può essere incondizionata, oppure, come generalmente avviene, soggetta a « condizioni di valore ». In questo caso, l'esperienza dell'individuo viene accettata in maniera selettiva, valorizzando alcuni aspetti e negandone altri. E, di conseguenza, il bambino valorizzerà se stesso anche condizionatamente e selettivamente e si produrranno necessariamente degli scarti (incongruenze) tra la sua esperienza totale « organismica » e l'esperienza cosciente di sé. Per esempio, egli valorizzerà positivamente un desiderio di aggressività o di distruzione che proverà, ma, nello stesso tempo, sarà costretto dall'attitudine altrui a percepirsi come « violento » o « sadico », se lo soddisfa e si accorge di soddisfarlo.



In altri termini, il processo vitale, che va dalle esperienze alle rappresentazioni e ai valori di quelle esperienze, viene sostituito da un altro sistema artificiale e inverso: cioè, sono le rappresentazioni e i valori, introdotti dall'esterno, che si sovrappongono alle sue esperienze, le sfigurano, le soffocano e guidano il suo comportamento.

« Questa — dice Rogers — è la alienazione fondamentale dell'uomo. Egli non è stato fedele a se stesso, al suo processo naturale e organismico di valorizzazione dell'esperienza; al contrario, per preservarsi l'attenzione positiva degli altri, è giunto a falsificare alcuni valori della sua esperienza e a percepirla solamente attraverso il valore attribuitole da altri. Tuttavia, questa non è stata una scelta cosciente, ma uno sviluppo naturale e tragico durante l'infanzia. Il cammino dello sviluppo verso la maturazione psicologica, il cammino della terapia, consiste nel disfare questa alienazione del funzionamento umano, dissolvere le condizioni di valore, permettere la costruzione di un Io congruente con l'esperienza e il ripristino di un processo organismico unificato di valorizzazione, che serve come regolatore dell'esperienza ».

Il processo terapeutico

Il processo di riadattamento e di psicoterapia è simmetrico al processo di disadattamento della personalità.

È soltanto riapprendendo a valorizzarsi incondizionatamente (e non selettivamente) in modo positivo, che l'individuo può accettare la sua esperienza totale così com'è, i suoi propri valori, e, di conseguenza, ridurre le incongruenze tra l'Io e l'esperienza, il comportamento e la percezione di sé. Per questo è necessario che siano create determinate « condizioni » di rapporto. Lo stato di incongruenza ebbe luogo in alcune condizioni di relazione interumana, le a condizioni di valore ». La riorganizzazione della personalità sarà resa possibile in un rapporto interpersonale, quello terapeutico, alla cui base ci sia l'accettazione positiva incondizionata, da parte del terapeuta, di ogni aspetto dell'esperienza del cliente.

L'espressione concreta di questa attitudine del terapeuta è la comprensione empatica di tutto ciò che il cliente esprime.

« Lo stato di empatia, o il fatto di essere empatico, — scrive Rogers — consiste nel percepire il quadro di riferimento interno di un'altra persona con esattezza e con le componenti emozionali ed i significati che vi si collegano, come se si fosse l'altra persona, ma senza mai perdere la condizione del come se. Se la qualità del come se si perde, allora si tratta di identificazione ».

Il terapeuta si sforza di comprendere il mondo interiore del cliente, dal punto di vista del cliente stesso, riflettendo i suoi sentimenti e dimostrando, al contempo, che li accetta e li valorizza positivamente.

Bisogna però precisare che l'empatia è un'attitudine e non una tecnica; non è altro che la manifestazione esplicita dell'accettazione positiva incondizionata. Proprio perché il terapeuta accorda un valore positivo a tutto ciò che esprime il cliente, riesce a comprenderlo intimamente e a comunicargli la sua presenza di Altro comprendente e accettante.

Pertanto, condizione preliminare e necessaria è che il terapeuta sia se stesso nella sua relazione con il cliente, che non si nasconda dietro una facciata, che sia, cioè, in uno stato di congruenza.



La congruenza procede dall'integrazione *reale* del terapeuta, dall'integrazione del suo mondo interiore con il suo comportamento esteriore, che deve essere il riflesso del primo.

La terapia e quindi la diminuzione dello stato d'incongruenza del cliente può procedere soltanto dall'autenticità e dall'accordo interno del terapeuta. Qualora questo mancasse, non servirà a niente dimostrare un'attitudine di comprensione empatica e di accettazione incondizionata, recitare la parte della non-direttività.

« La terapia è essenzialmente un'arte e non una scienza »: è l'arte di saper ascoltare, accettare e comprendere e, inoltre, saper comunicare al cliente la propria accettazione e la propria comprensione.

Quando queste condizioni sono -soddisfatte, il processo terapeutico si dispiega in varie direttive di cambiamento e di sviluppo, dapprima separate poi sempre più unificate a misura che il processo continua. Si ha un cambiamento del tipo di esperienza: « da un tipo di esperienza, che è lontano nel tempo dall'avvenimento organico, che è limitato dalle strutture delle esperienze passate, il cliente va verso un tipo di esperienza immediata, nel quale risente e concettualizza- in termini di ciò che è, e non di ciò che è stato... A partire da una situazione, nella quale l'Io non è congruente con l'esperienza, il cliente attraversa una fase, in cui percepisce il suo Io come un oggetto, e si dirige verso uno stato, in cui l'Io è sinonimo dell'esperienza, essendo la coscienza soggettiva di essa. Ci sono ancora altri elementi nel processo: un movimento da una scelta senza effetti verso una scelta effettiva, da una paura delle relazioni verso una relazione vissuta liberamente, da una differenziazione inadeguata dei sentimenti e dei significati verso una differenziazione acuta. In generale, il processo si muove da un punto caratterizzato dalla fissità, al livello del quale tutti questi elementi e direttive sono discernibili separatamente e separatamente comprensibili, verso il flusso degli altri momenti della terapia, dove tutti questi elementi vengono tessuti insieme inestricabilmente.. - Allora, quando il processo raggiunge questo punto, la persona diventa unità di flusso, di movimento. Ha cambiato, ma, e ciò è ancora più significativo, è divenuta un processo integrato di cambiamento.

Il processo terapeutico è, quindi, la liberazione di capacità già esistenti nell'individuo, considerato come competente in potenza, e non è l'esperta manipolazione di una personalità più o meno passiva.

Il cliente non è un oggetto di conoscenza, ma un soggetto in rapporto al quale un altro soggetto, il terapeuta, si pone, senza alcuna distinzione di ruolo. « Nel rapporto terapeutico non ci sono che due uomini faccia a faccia, dei quali al limite è quasi indifferente dire che uno è il terapeuta e l'altro è il cliente ». In ogni caso, non è il suo ruolo professionale che costituisce il terapeuta, né le sue conoscenze teoriche e tecniche, ma il suo desiderio e la sua capacità di aiutare.

Il terapeuta entra nella terapia non come uno scienziato, ma come un uomo, anche se ciò comporta dei rischi di fallimento. Si abbandona fino all'essenza della relazione, dove il suo organismo intero viene coinvolto e non soltanto la sua coscienza. È in questa unità di esperienza che si trova il fulcro della terapia. Il cliente può sperimentare i suoi sentimenti liberamente e intensamente, come una « pura cultura a-, senza inibizioni o prevenzioni intellettuali. E il terapeuta può, nello stesso modo, sperimentare i suoi sentimenti, senza pensarci coscientemente, senza inquietarsi di sapere dove possono portarlo, senza fare diagnosi, senza alcun tipo di barriera emozionale o cognitiva, che gli impedisca di abbandonarsi a una comprensione completa.



Una volta che si è costituita questa unità, questa unicità, questa pienezza di esperienza personale, allora si giunge a sperimentare un sapere celeste, una specie di sentimento estatico nel rapporto, una vera relazione « Io-Tu », nel senso di Buber.

Il terapeuta ignora intellettualmente dove lo porta una tale relazione immediata. E come se i due, il terapeuta e il cliente, si lasciassero scivolare, talvolta con timore, nella corrente del divenire, una corrente o processo che li trasporta. La fiducia del terapeuta aiuta il cliente a lasciarsi andare ogni volta di più. Nel corso della terapia, il cliente si accorge che sta per osare di essere se stesso, malgrado tutte le conseguenze terribili che si abatteranno su di lui. Che significa diventare se stesso? Vivere pienamente la propria vita come un processo costantemente in movimento, con meno paura delle reazioni riflesse e maggiore fiducia nel complesso di sentimenti e di tendenze che esistono in noi a livello profondo. La coscienza, invece di essere la guardiana di questi numerosi impulsi, tanto imprevedibili quanto pericolosi, diviene la tranquilla abitante di questa società ricca e varia e dà prova di un autogoverno soddisfacente, quando non la si controlla con paura e autorità. Certo, questo implica la decisione personale di essere se stesso e di non vivere dietro una facciata; comporta anche il rischio di distruggere se stesso e di distruggere gli altri, ovvero di sviluppare se stesso e facilitare lo sviluppo degli altri.

Si può vedere in questo processo una forma particolare di apprendimento: il cliente apprende il linguaggio dei sentimenti, come un bambino che apprende a parlare; anche se spesso scopre che è necessario disapprendere un falso linguaggio, prima di apprendere il vero. Si tratta di un apprendimento che non può derivare da un insegnamento, perché la sua caratteristica essenziale è quella di essere un'autoscoperta. Tentare di insegnarlo significherebbe distruggerlo.

Il massimo che si possa fare è aiutare questo apprendimento. Non è un compito semplice: per entrare nell'esistenza dell'altro, per ascoltarlo, è necessario prima di tutto ascoltare se stesso, essere se stesso. Occorre che l'esperienza propria sia presente nella coscienza e nella comunicazione esteriore, con una chiara consapevolezza dei sentimenti personali nel momento stesso della comunicazione, con pienezza, senza ritardo e con esattezza. Occorre che il terapeuta s'impegni totalmente, rifiutando di utilizzare la protezione del suo ruolo sociale e delle sue conoscenze scientifiche. L'orientamento non-direttivo ha violato il tabù, che richiede che ogni professione si definisca in termini di ruolo sociale.

Ma, a che cosa servono, dunque, i perfetti manuali professionali, le Società di sapienti, le loro gerarchie e i loro rituali?

Niente è meno rassicurante quanto la posizione di Rogers per coloro che amano barricarsi dietro queste costruzioni per evitare d'ingaggiarsi nel rapporto terapeutico. È nel dominio del nostro lavoro, delle nostre relazioni, della nostra vita intera, che siamo invitati ad assumerci le nostre responsabilità.

L'impegno affettivo, il rifiuto dei ruoli protettivi, la responsabilità, l'amore: è tutto qui il significato profondo del messaggio di Rogers, che è soprattutto un atto di fede nell'uomo.