

# *Counseling e tecniche: come utilizzarle nell'incontro con la soggettività dell'altro?*

## ABSTRACT

### ***Counseling Techniques: how they should be used to acknowledge the uniqueness of the person***

*The client is a "subject to be understood" not an "object to be explained or manipulated".*

*Starting from a philosophical reflection, the writer tries to describe who the person the counselor is in contact with is and how he can be understood.*

*The philosophical reflexion is suggested to arouse the critical awareness which can protect the counselor or the psychoterapist from therapeutic omnipotence and from the illusion that techniques are the key to approach the client's world.*

---

*«Il n'est pas d'objet plus profond, plus mystérieux, plus fécond, plus ténébreux, plus éblouissant qu'une fenêtre éclairée d'une chandelle. Ce qu'on peut voir au soleil est toujours moins intéressant que ce qui se passe derrière une vitre. Dans ce trou noir ou lumineux vit la vie, rêve la vie, souffre la vie.»*

*C. Baudelaire, «Le Spleen de Paris»*

*«Le forme estranee devono essere tanto più vive quanto più sono estranee.»*

*F. Holderlin, "Fondamento dell'«Empedocle»"*

## PREMESSA

Nei "Seminari di Zollikon" (1987) sono riportate le discussioni tenute da Heidegger, dal 1959 al 1969, con medici e psichiatri, intorno al problema del rapporto fra filosofia fenomenologica, esistenzialismo, psichiatria e psicoterapia. Il filosofo tedesco parte dal presupposto che le malattie psichiche debbono essere intese come disturbi dell'esistere, cioè come disturbo della capacità del soggetto di aprirsi al mondo e agli altri e sostiene che una psicoterapia guidata da una

tecnica perde di vista l'uomo, nella sua irriducibile essenzialità e, al massimo, può produrre un uomo simile ad un oggetto levigato.(1) L'utilizzo di tecniche, da parte di chi si occupa di psicoterapia, ma anche di counseling, provocherebbe, secondo il punto di vista heideggeriano, un'inevitabile manipolazione dell'altro: in definitiva, se il cliente diventa oggetto delle tecniche del terapeuta o del counselor, finisce per non essere più considerato come soggettività progettuale, ma come oggetto da spiegare, da orientare o da curare. Coerentemente con tale impostazione teorica, l'analisi esistenziale e anche molte delle cosiddette psicoterapie ad orientamento umanistico hanno sempre mostrato diffidenza nei confronti di una prassi terapeutica fondata su tecniche ben definite ed insegnabili: nel migliore dei casi, la tecnica è stata considerata, in modo riduttivo, una questione di pratica artigianale e non è stata adeguatamente valorizzata nel timore che, interponendosi tra terapeuta e cliente, potesse sfociare nella manipolazione di quest'ultimo e dunque compromettere la possibilità di un incontro autentico fra due soggetti, disposti entrambi a mettersi in discussione all'interno di una relazione connotata dalla bilateralità.

Questa diffidenza nei confronti di tutto ciò che, in quanto tecnica, può essere appreso e consapevolmente utilizzato nella prassi terapeutica ha consentito alla psicologia fenomenologico-esistenziale una reale comprensione dell'altro e delle sue modalità di essere-nel-mondo, evitando il rischio di oggettivazioni reificanti, ma non ha permesso l'articolazione di "un progetto terapeutico che contenga una possibilità di cambiamento, al di là degli effetti fecondi di qualsiasi rapporto fondato sulla vicinanza empatica e su un autentico rispetto dell'esperienza dell'altro." (2)

Il problema sembra dunque essere quello di entrare in relazione con chi ci porta la sua sofferenza, comprendendola nella sua peculiare specificità ed evitando generalizzazioni oggettivanti, senza però cadere nell'illusione che la vicinanza empatica sia sufficiente a fondare un intervento terapeutico, in grado di produrre un reale cambiamento nelle modalità esistenziali di chi ha richiesto il nostro aiuto. Un intervento con tali finalità non può prescindere infatti da un ben definito repertorio di tecniche di cui il terapeuta ed il counselor devono avere una completa padronanza. Ogni atteggiamento di rifiuto e di chiusura nei confronti di ciò che è tecnica appare dunque sterile ed improduttivo, ma occorre però evitare che l'uti-

lizzo delle stesse determini una situazione in cui c'è un terapeuta/counselor, soggetto competente, in grado di spiegare e di orientare e un paziente-oggetto, ridotto in una situazione di dipendenza passiva. Questa è di fatto la situazione che, nella stragrande maggioranza dei casi, si realizza nella relazione medico-paziente, ove le raffinate competenze tecniche del medico riducono il paziente in una condizione di totale passività.

Per evitare tale rischio, è necessario che chi opera all'interno di una relazione di aiuto abbia la consapevolezza critica che gli consenta di aver ben chiaro chi è l'altro, che gli si pone di fronte, e come può essere da lui conosciuto. Appare dunque opportuna una riflessione di natura antropologica ed epistemologica che permetta a chi utilizza competenze tecniche di non dimenticare che "l'essere umano non può essere considerato alla stregua di un fenomeno della natura, secondo metodiche oggettivanti, perché ciò provocherebbe la sua riduzione a cosa del mondo, ma deve essere compreso ed interpretato nella sua irriducibile specificità di ente che si caratterizza per la sua possibilità di progettarsi nel mondo." (3)

#### L'ALTRO COME ESISTENZA PROGETTUALE

La riflessione elaborata, nel corso del XX secolo, dalla filosofia dell'esistenza, ambito di pensiero che comprende, oltre all'esistenzialismo, il pensiero ermeneutico e che è strutturalmente intrecciato alla fenomenologia husserliana, può aiutare chi si occupa di counseling e di psicoterapia a pensare in modo più chiaro ciò che caratterizza, nella sua irriducibile peculiarità, quell'ente che viene chiamato uomo.

Secondo Heidegger, l'elemento specifico che definisce l'uomo è di non essere una cosa del mondo, bensì colui per il quale si apre un mondo, cioè l'ente che, con le sue modalità esistenziali, costituisce il proprio essere-nel-mondo. (4)

A differenza di tutti gli altri enti (cose, vegetali, animali), che hanno un essere che esprime l'impossibilità di essere diversi da ciò che sono, l'uomo, in quanto soggetto costitutivamente carente, si caratterizza per il fatto di avere dei bisogni che lo spingono a trascendere la situazione in cui si trova in direzione del possibile. L'uomo è dunque quell'ente che si trova inevitabilmente di fronte a un ven-

taglio di possibilità e che si definisce esistenzialmente per le scelte che compie; a differenza di tutti gli altri enti, che lo circondano nel mondo, l'uomo *ex-siste*, cioè può uscire dalla situazione in cui si è trovato ad essere, per progettarsi nel futuro. L'uomo, nella prospettiva delineata da Heidegger, si trova ad essere gettato nel mondo, senza sceglierlo e non ha un'essenza che lo determini a priori. Come ci ricorda Sartre, "l'uomo non è niente altro che quello che progetta di essere; egli non esiste che nella misura in cui si realizza; non è dunque niente altro che l'insieme dei suoi atti, niente altro che la sua vita." (5)

L'uomo viene pensato come progetto che vive se stesso e il poter-essere si rivela ciò che caratterizza l'ente uomo, in quanto ogni individuo non può venir definito per alcune presunte proprietà che determinano la sua natura, ma solo per quelle modalità di essere-nel-mondo che derivano dalle scelte che egli compie.

Appare dunque illusorio pensare di poter conoscere, in via definitiva e in virtù di sofisticate competenze tecniche e teoriche, ciò che la persona che incontriamo nella relazione terapeutica è, in quanto ogni individuo ha la potenzialità di andare, in qualunque momento e malgrado qualunque condizionamento, al di là della situazione in cui si trova. È viceversa più saggio restare in contatto con le modalità esistenziali con cui ogni persona si determina all'interno della relazione, per cercare di comprenderle nella loro contraddittorietà, rinunciando all'illusione onnipotente di fare diagnosi oggettive e definitive.

Ma il rapportarsi dell'individuo a delle possibilità non si attua in un astratto colloquio all'interno della coscienza, ma nella concreta esistenza in un mondo di cose e di altre persone. L'uomo non può essere pensato come un ente isolato, autosufficiente e dunque sciolto da legami con il mondo e con gli altri ma, proprio perché soggetto costitutivamente carente, come ente costretto ad andare intenzionalmente verso il mondo, e dunque verso gli altri, per soddisfare i propri bisogni.

"L'essere umano è un ente indissolubilmente legato a un'alterità... un ente situato dentro (almeno in larga misura) tale alterità: un'alterità con la quale, per un verso, intrattiene complessi rapporti interattivi; e un'alterità che, per un altro verso, lo attraversa, lo sollecita, lo condiziona – contribuendo in tal modo a farlo essere o divenire ciò che è." (6)

L'uomo è dunque dinamicamente situato nel mondo e può costruire la propria esistenza solo nel confronto e nello scontro con gli altri. Coerentemente con questa prospettiva antropologica, il compito di uno psicoterapeuta o di un counselor, che non si accontenti di ridurre il vissuto del cliente all'interno di rassicuranti ma gelidi schemi diagnostici, è comprendere quali strozzature impediscono a chi si trova in una situazione di sofferenza di aprirsi al mondo e di vivere la relazione con gli altri, secondo modalità che consentono un'esistenza più ricca e più piena.

Una persona che chiede una consulenza psicologica o un sostegno psicoterapeutico si trova infatti in una situazione di confusione e di disagio, perché ha perduto la capacità di aprirsi al mondo, di progettarsi nel futuro e di vivere il rapporto con l'altro nel segno della reciprocità e della autenticità. (7) Ogni situazione di sofferenza psichica deriva dal fatto che le categorie esistenziali, attraverso cui l'individuo struttura il proprio sé e il mondo, sono diventate più rigide e limitanti e hanno imprigionato il soggetto in un'esistenza povera e vuota.

Chi si incontra con individui che vivono tali situazioni deve evitare la tentazione di spiegare la sofferenza dell'altro, secondo i propri modelli concettuali, perché, così facendo, finirebbe per ridurre un soggetto che può essere compreso ad oggetto che deve essere spiegato. Come osserva Galimberti, non appena "la psiche diventa oggetto di natura immediatamente cessa di esser psiche. Se di psiche autenticamente si vuol parlare, ciò può avvenire solo se la si contrappone a tutto ciò che è oggettuale." (8) Per questo motivo tutto ciò che è soggettivo sfugge inevitabilmente all'analisi scientifica, la cui metodologia è, per definizione, oggettivante.

A tale proposito appare opportuno un breve riferimento alla distinzione operata da Dilthey fra scienze della natura e scienze dello spirito e fra spiegare e comprendere (9). Secondo il filosofo tedesco, le scienze dello spirito si differenziano dalle scienze della natura, in quanto queste ultime hanno come oggetto dei fatti che si presentano alla coscienza dall'esterno, mentre nelle scienze dello spirito l'oggetto non è colto come oggetto naturale, attraverso l'esperienza esterna, ma attraverso l'esperienza interna, cioè mediante quegli stessi vissuti con cui l'uomo coglie se stesso. Le scienze dello spirito si differenziano dunque strutturalmente dalle scienze della natura, poiché l'oggetto che esse indagano è intrinseco al soggetto che conosce, che deve

quindi mirare ad una comprensione simpatetica, resa possibile dalla sostanziale identità tra chi conosce e ciò che viene conosciuto.

La comprensione dei vissuti che l'altro ci porta è possibile se sappiamo restare in contatto con i nostri vissuti e se, partendo da tali vissuti, in virtù di quella che Dilthey chiama la connessione e la comunanza presenti in ogni vita psichica, cerchiamo di comprendere quello che l'altro ci mostra. Ci si può avvicinare al mondo interno di una persona, solo se si abbandona l'illusione di conoscere secondo i modelli causalistici e obiettivanti delle scienze della natura, ma ciò vuol dire rifiutare una psicologia che, presentandosi come scientifica, spiega la costituzione del mondo psichico, secondo leggi, forze ed elementi e cioè come una specie di meccanismo psicologico, per aderire ad una psicologia che pensa l'altro come soggettività intenzionale. Solo così questi non verrà pensato come oggetto da spiegare, ricorrendo a quelle scomposizioni riduttive proprie di tutte le scienze che guardano i fenomeni dall'esterno, ma diventa un evento della vita stessa del counselor e, solo in virtù di ciò, può essere compreso. Non esiste dunque competenza tecnica che ci permetta di conoscere l'altro, se non accettiamo di lasciarci coinvolgere nella relazione e se non siamo disposti ad ascoltare i vissuti emotivi che da essa nascono: la conoscenza dell'altro è un percorso che coincide con la conoscenza di sé.

## L'ALTRO COME ALTERITÀ IRRIDUCIBILE

Concepire l'uomo come soggettività progettuale e rifiutarsi dunque di spiegarlo secondo metodiche oggettivanti comporta, come abbiamo già cominciato a vedere, alcune conseguenze di natura epistemologica e, in particolare, la necessità di ancorare qualunque tentativo di comprensione dell'altro a quell'orizzonte teorico delimitato dal pensiero fenomenologico ed ermeneutico. È proprio la fenomenologia che ci ricorda infatti che "non si dà conoscenza senza connivenza e non si dà comprensione senza compromissione affettiva." (10) Chi vuol conoscere un altro da sé non può infatti porsi nella prospettiva del conoscente neutrale e impassibile, che, proprio in virtù di tale neutralità e perché in possesso di tecniche raffinate, crede di poter conoscere in modo obiettivo e scientifico ciò che l'altro è.

La comprensione del mondo interno dell'altro è, viceversa, possibile solo a partire dai vissuti emotivi che hanno origine dal nostro essere-con-l'altro. Ogni idea che mi faccio dell'altro non nasce come concetto puro, ma si radica nella ricchezza e nella complessità che ogni relazione intersoggettiva comporta. È dalla nostra capacità di restare in contatto con tutte le emozioni che nascono da un incontro che può scaturire la comprensione di colui che incontriamo. Quando siamo con una persona, ci costruiamo un'immagine di lei, a partire non da un'analisi tecnico-razionale dei singoli elementi che la compongono, ma da un'anticipazione globale di significato che si radica nel nostro vissuto.

Se accettiamo il punto di vista ermeneutico, ogni persona che vogliamo comprendere, alla stregua di ogni testo che vogliamo interpretare, è "investito di una precomprensione che, inizialmente incerta e in parte arbitraria, cerca poi conferma della propria giustizia proprio nella possibilità di percorrere più volte il circolo ermeneutico: cioè nel verificare che i dettagli siano pertinenti all'insieme, e l'insieme ai dettagli." (11) Per tutte le forme di conoscenza interpersonale è dunque inevitabile ricorrere a un'anticipazione globale di significato e, successivamente, ad una verifica dell'insieme e dei dettagli: i sentimenti e le emozioni in cui tale anticipazione si radica non sono elementi di cui occorre sbarazzarsi per inseguire un ideale di conoscenza pura, ma sono la necessaria premessa di ogni comprensione dell'altro.

Per restare nell'ambito della psicoterapia e del counseling, come ci ricorda Berne, qualunque diagnosi si fonda sull'intuizione clinica e cioè sulla conoscenza "acquisita attraverso il contatto sensoriale con il soggetto, senza che chi intuisce riesca a spiegare esattamente a se stesso o agli altri come è pervenuto alle sue conclusioni." (12) La conoscenza diagnostica non viene qui concepita come rispecchiamento concettuale di fatti oggettivi e incontrovertibili, garantita da un metodo rigoroso e infallibile, ma si radica in intuizioni, che nascono all'interno di quell'orizzonte finito che delimita l'incontro fra due persone e si configura, dunque, se utilizziamo il linguaggio dell'ermeneutica, come interpretazione parziale. (13)

Crediamo che chi si occupa di psicoterapia e di counseling debba accettare l'idea che, quando ci accostiamo ad un'altra persona, non esistono verità assolute, ma solo esperienze soggettive del mondo,

che possono essere confrontate intersoggettivamente e verificate nella prassi. Il non poter conoscere l'altro, secondo le metodiche oggettivanti delle scienze della natura, comporta, come ci ricorda Levinas, che la relazione con l'altro debba essere pensata, sempre e comunque, come relazione con un'alterità assoluta, con un mistero.

Quando il cliente si dà alla nostra coscienza nella concretezza del **qui e ora**, noi dobbiamo restare a contatto con quello che ci appare e che proviamo, ma dobbiamo essere anche ben consapevoli che quello che esperiscono i nostri sensi e quello che proviamo nel nostro mondo interno non è la realtà della persona che abbiamo di fronte, in quanto tale realtà si manifesta sempre parzialmente e inadeguatamente nella nostra coscienza: il principio di fedeltà a ciò che l'altro ci mostra non deve cioè farci dimenticare che l'altro è sempre qualcosa di più di quello che noi di lui possiamo cogliere. (14) È proprio la consapevolezza della inevitabile trascendenza dell'altro, che ci costringe ad abbandonare l'illusione onnipotente di poter utilizzare le nostre conoscenze tecniche per spiegare tutto quello che ci porta il cliente e per intervenire su di lui, orientandolo verso un cambiamento da noi stabilito. La padronanza di specifiche tecniche può, viceversa, rendere più ricco e produttivo l'ascolto del cliente e consentire di costruire quella mappa di personalità, che permette di sottoporre a verifica quanto abbiamo intuitivamente di lui colto, se manteniamo la consapevolezza critica che la persona che abbiamo di fronte a noi, in carne e ossa, è sempre molto più di qualunque modello concettuale ci possiamo costruire di lei.

Occorre rassegnarsi all'idea che "la relazione non neutralizza ipso facto l'alterità ma la conserva... l'altro in quanto altro non è un oggetto che diventa nostro o che finisce per identificarsi con noi; esso, al contrario, si ritrae nel suo mistero." (15)

Una relazione finalizzata alla crescita dell'altro non deve dunque essere concepita né come fusione empatica, né come assimilazione dell'altro ai nostri modelli concettuali, poiché in entrambi i casi finiremmo per negare la sua irriducibile alterità e dunque la sua libertà. Una relazione d'aiuto, connotata da eticità, non è quella che si crea fra due enti che sono uniti da una sintesi dell'intelletto, in cui c'è un soggetto che pensa e spiega l'altro, ma è quella in cui c'è un io che, pur sentendosi responsabile dell'altro, lo coglie nella sua irriduci-



bile unicità e accetta di riconoscerlo come altro nella distanza. Le competenze tecniche sono utili, se teniamo conto di ciò, se vengono quindi utilizzate in una prospettiva di apertura all'altro e non di chiusura dell'altro nei nostri schemi concettuali.

Guido Bonomi

#### NOTE

- (1) Cfr. HEIDEGGER M., *Zollikoner seminare*, (1987), trad. it., *Seminari di Zollikon*, Guida, Napoli 1991.
- (2) ROSSI-MONTI M., *Il contributo della fenomenologia*, in *Epistemologia e psicoterapia*, a cura di M. Ceruti - G. Lo Verso, Raffaello Cortina Editore, Milano 1996, p. 145.
- (3) BONOMI G., *Concezione dell'uomo e prospettiva epistemologica dell'Analisi Transazionale: una riflessione a partire dal punto di vista della filosofia dell'esistenza*, in *Quaderni di Psicologia, Analisi Transazionale e Scienze Umane*, N. 29, Edizioni La Vita Felice, Milano 2000, p. 29.
- (4) Cfr. HEIDEGGER M., *Sein und zeit*, (1927), trad. it., *Essere e tempo*, Longanesi, Milano 1970.
- (5) SARTRE J.P., *L'existentialisme est un humanisme*, (1946), trad. it., *L'esistenzialismo è un umanismo*, Mursia, Milano 1963, p. 55.
- (6) MORAVIA S., *L'esistenza ferita*, Feltrinelli, Milano 1990, p. 137.
- (7) Cfr. CARGNELLO D., *Alterità e alienità*, Feltrinelli, Milano 1966.
- (8) GALIMBERTI U., *Paesaggi dell'anima*, Mondadori, Milano 1998, p. 50.
- (9) Cfr. DILTHEY W., *Einleitung in die Geisteswissenschaften*, (1883), trad. it., *Introduzione alle scienze dello spirito*, La Nuova Italia, Firenze 1974.
- (10) GALIMBERTI U., *Idee: il catalogo è questo*, Feltrinelli, Milano 1999, p. 38.
- (11) JERVIS G., *Presenza e identità*, Garzanti, Milano 1992, p. 114.
- (12) BERNE E., *Intuition and Ego states*, (1977), trad. it., *Intuizione e stati dell'io*, Astrolabio, Roma 1992, p. 18.
- (13) Cfr. GADAMER H.G., *Wahreit und Methode*, (1960), trad. it., *Verità e metodo*, Bompiani, Milano 1983.
- (14) Cfr. DE MONTICELLI R., *La conoscenza personale*, Guerini Studio, Milano 1998.
- (15) LEVINAS E., *Le temps et l'autre*, (1979), trad. it., *Il tempo e l'altro*, il Melangolo, Genova 1987, p. 55.