

# *La psicologia umanistica ed esistenziale*

a cura di Silvano Forcillo – Psicologo – Psicoterapeuta rogersiano

Come dice il suo nome, la psicologia umanistica riconosce una sua discendenza dall'umanesimo. Beninteso si tratta d'una discendenza solo ideale, perché sarebbe impossibile trovare una rispondenza puntuale tra l'estrema libertà d'ideazione, elaborazione e discussione che ha caratterizzato la nascita e lo sviluppo della psicologia umanistica, e la severità filologica o la prudenza filosofica con cui i primi umanisti, da Petrarca a Erasmo a Tommaso Moro, perseguirono la riscoperta dei classici e cercarono di allargare le maglie strettissime del dogmatismo ecclesiastico senza mai proporsi, peraltro, di contestarlo. E tuttavia, lo spirito dei due movimenti ha una sua fondamentale affinità, perché scaturisce da un analogo bisogno di rivalutare la persona umana di fronte all'invasione di concezioni totalizzanti e obsolete.

L'altra, più diretta e articolata radice filosofica della psicologia umanistica è l'esistenzialismo, cioè quella corrente del pensiero europeo che, dinanzi ai facili ottimismo e ai rigidi determinismi del razionalismo, dello storicismo e del positivismo, nel XIX e nel XX secolo evidenziò la condizione drammatica dell'uomo, assediato dalla solitudine e dall'impotenza del suo "essere gettato nel mondo", eppure capace anche di reagire con la sua creatività e le sue scelte alle tentazioni della passività e della rassegnazione.

Dall'esistenzialismo, anzitutto, la psicologia umanistica sembra aver mutuato l'insofferenza per il pensiero filosofico e psicologico accademico, in quanto astratto e lontano dalla vita, oltre che una vera e propria allergia per i sistemi teorici di qualsiasi tipo nel campo delle scienze umane.

Altre basilari posizioni dell'esistenzialismo hanno avuto profonde risonanze nella psicologia umanistica: la rilevanza prioritaria data al rapporto tra l'uomo e la realtà, cioè al modo personale e unico di vivere la realtà che caratterizza ogni persona; il valore altissimo dato all'impegno, nella ricerca della verità; e soprattutto l'esaltazione della scelta e della decisione nel superamento dei conflitti esistenziali.

Il termine "psicologia umanistica" fu adottato nel 1962 da un gruppo di psicologi riunitisi, sotto la guida di Abraham Maslow, per fondare una nuova Associazione, appunto l'Associazione di Psicologia Umanistica, che si proponeva di "studiare le dinamiche emozionali e le caratteristiche comportamentali di un'esistenza umana piena e vitale" e di coagulare intorno a sé un movimento (aperto non solo agli specialisti ma a tutti quanti ne condividessero lo spirito) che Maslow definì "la terza forza della psicologia": una forza decisa a contestare le concezioni deterministiche e le pretese monopolistiche degli indirizzi psicologici già storicamente affermati, cioè la psicologia dinamica e la psicologia comportamentale.

Charlotte Bühler e James Bugenthal formularono una definizione degli atteggiamenti comuni ai componenti di quel gruppo che, sebbene non unanimemente, fu adottata dall'Associazione nel suo "manifesto". Eccoli in sintesi.

1. Concentrazione dell'attenzione sulla persona, e quindi sull'esperienza, quale oggetto e strumento essenziale degli studi sull'uomo. Sia il comportamento manifesto che le interpretazioni teoriche sono, in quest'ottica, considerati secondari rispetto all'esperienza e al suo significato per la persona.
2. Interesse particolare per certe caratteristiche tipicamente umane come la scelta, la creatività e l'autorealizzazione, contrapposte ad una concezione dell'uomo di stampo meccanicista, riduzionista e determinista.

3. Attribuzione di priorità, nella selezione dei problemi e dei metodi di ricerca, al bisogno di significatività rispetto a quello di mera oggettività.
4. Valorizzazione della dignità della persona e interesse primario allo sviluppo del potenziale in essa latente.

A partire da quel momento una quantità di nuove scuole di psicoterapia che stavano, formandosi negli Stati Uniti e in Europa (dalla rogersiana alla gestaltica, dall'analisi bioenergetica a quella transazionale) e che, al di là delle loro profonde differenze metodologiche, avevano la tendenza comune a privilegiare l'emozione e l'esperienza rispetto al concetto e all'interpretazione nel processo terapeutico, si riconobbero e confluirono nel movimento della psicologia umanistica imprimendogli quel carattere pluralista che ancor oggi lo distingue.

Fu una svolta decisiva nella storia della psicoterapia, che fino ad allora si era caratterizzata per la conflittualità permanente delle sue scuole, tutte impegnate a combattersi (e spesso a denigrarsi) tra loro, presentandosi ciascuna come l'unico valido metodo terapeutico e negando qualsiasi validità agli altri approcci.

Per la prima volta, psicoterapisti che pure usavano tecniche diversissime di trattamento, si mostrarono disposti a cercare e a valorizzare ciò che li univa, al di là di quanto li divideva. Era un nuovo atteggiamento professionale che portò presto ad incontri e convegni ove gli esponenti delle varie scuole umanistiche proponevano, in seminari e laboratori paralleli, aperti ai colleghi e al pubblico, i loro approcci teorici e tecnici.

Il nuovo atteggiamento rivelava un nuovo modo di essere e di sentire che ebbe immense ripercussioni per lo psicologo umanista sul piano sia personale che sociale e professionale.

Sul piano personale, egli ha accettato e valorizzato anzitutto la propria umanità, con i limiti dolorosi e le potenzialità entusiasmanti che essa comporta. Questo senso di appartenenza all'umanità ha spinto molti psicologi umanisti a investire la sfera del sociale, influenzando attività molto lontane da quelle specificamente psicoterapiche: la medicina, l'educazione, il lavoro, lo sport, la politica, l'arte.

In campo psicoterapico, infine, grazie a Abraham Maslow, Rollo May e Carl Rogers si precisò una nuova impostazione, appunto umanistica, del rapporto terapeuta-cliente. In quest'impostazione, lo psicoterapeuta abbandona le vecchie illusioni e maschere d'onniscienza e d'onnipotenza e riconosce nel cliente non solo un essere umano al quale rapportarsi con rispetto, empatia e trasparenza (senza imposizione di modelli prefabbricati di "salute" o di comportamento) ma anche una persona che può essere, per se stessa, lo strumento migliore di esperienza e di crescita. L'assunto, ormai confermato ampiamente dall'esperienza clinica, è che questo modo di essere e di porsi nei confronti del cliente - così diverso dall'atteggiamento impersonale ed esperto che caratterizza il terapeuta freudiano o comportamentale - assicura al cliente condizioni ottimali di cambiamento e di crescita nella direzione da lui desiderata.

Sempre in campo professionale, alle scuole umanistiche si deve in larga misura la diffusione della dimensione collettiva nell'attività psicoterapeutica. Sia attraverso la terapia di gruppo, sia attraverso il gruppo esperienziale e il gruppo d'incontro, la psicoterapia ha cessato d'essere un'attività ristretta a due sole persone e mentre, da un lato, ha potuto estendersi a fasce di popolazione sempre più ampie, dall'altro si è arricchita dell'apporto creativo e terapeutico delle energie e delle dinamiche dei partecipanti al gruppo stesso. E come sempre in campo umanistico, le innovazioni si sono estese oltre la sfera psicoterapica e il lavoro di gruppo è diventato parte essenziale dell'approccio umanistico nel mondo aziendale, sportivo, professionale nonché nella attenuazione dei conflitti inter-razziali e interculturali.

Comune a tutte queste applicazioni resta comunque la convinzione che la persona umana può e deve essere studiata nella sua interezza, senza preconcetti riduzionisti, e che, a questo fine, la comprensione e l'esperienza servono assai più dell'interpretazione e della categorizzazione concettuale.

Come ha scritto infatti Abraham Maslow in *Psicologia della scienza* (1961), "per lo psicologo umanista la moneta essenziale nel campo del sapere è la conoscenza diretta, intima, esperienziale... Devo avvicinarmi a ogni persona come a una realtà assolutamente unica e irripetibile".

Arrivati al termine di questa breve presentazione storica e teorica, non è forse inutile domandarsi quale apporto la cultura europea può dare allo sviluppo della psicologia umanistica, e viceversa.

Va detto anzitutto che l'accettazione e la diffusione della psicologia umanistica in Europa sono state piuttosto tardive e faticose. Arroccato sulle sue posizioni di potere corporativo, l'establishment psicologico europeo ha tentato a lungo di contrastare l'ingresso della psicologia umanistica nel Vecchio Continente. Fortunatamente il tentativo è fallito, anche perché sono state usate spesso armi spuntate: per esempio, l'accusa di "scarsa scientificità" è apparsa ben poco credibile, sia perché proveniva spesso da scuole, come la freudiana e la junghiana, che non hanno mai brillato per abbondanza di validazioni cliniche, sia perché investiva tra le altre una scuola come quella rogersiana, che ha al suo attivo una messe di statistiche e verifiche cliniche a tutt'oggi insuperata.

Del resto, se fossero riuscite, certe aprioristiche chiusure avrebbero privato l'Europa dell'apporto fecondo di creatività e innovazione che ha sempre caratterizzato la psicologia umanistica. Basterà, per esempio, ricordare la scoperta e l'utilizzazione del corpo (sulla scia di Reich e Lowen) quale strumento d'individuazione e risoluzione delle tensioni psichiche; oppure la valorizzazione del contatto umano e dell'autenticità del terapeuta nel processo terapeutico; o infine la moltiplicazione dell'applicabilità sociale della psicoterapia nei vari tipi di gruppo e nella psicoanimazione.

Ad ogni modo, ora che la psicologia umanistica si è affermata anche in Europa, la cultura europea può infonderle quel profondo respiro critico ed esistenziale che certi riduttivismi americani le hanno finora precluso. Del drammatico humus dell'esistenzialismo europeo (con la sua intrepida analisi della condizione umana, schiacciata tra l'angoscia del vivere e l'angoscia del morire) non c'è quasi più traccia nell'edulcorata versione americana. "Credo - ha scritto significativamente Maslow - che non dobbiamo prendere troppo sul serio l'insistenza degli esistenzialisti europei sulla disperazione, sull'angoscia e roba simile" (sic). Né gli altri famosi psicologi umanisti d'America, invitati a contribuire alla raccolta di saggi *Psicologia esistenziale*, curata da Rollo May, sembrano pensarla diversamente. E' stata un'operazione forse omogenea a certi facili ottimismo americani, ma non poco dannosa sotto il profilo culturale e scientifico perché ha dato spesso della "terza forza" un'immagine povera di chiaroscuro e lontana da quella drammaticità dell'esistenza umana che, a parole, essa protestava di voler restituire allo studio dell'uomo.

Inoltre, chi non vuole vedere la profondità dell'angoscia esistenziale dell'uomo non può arrivare a capire e a disinnescare i meccanismi specifici della distruttività umana.

Altro essenziale contributo europeo può essere il chiarimento delle cause storiche della nascita stessa della psicologia umanistica nella nostra epoca: la crisi irreversibile dei millenarismi religiosi e politici iniziata negli anni '50 e la conseguente necessità di riportare all'uomo le speranze dell'uomo (così bene intuita da Camus), abbandonando le comode certezze dei dogmatismi statuali, ecclesiastici e ideologici ma liberandosi anche dei loro cruenti fanatismi.

Ciò ha ovvie implicazioni anche sul piano sociale e politico: dopo le amare delusioni di certe ingenuo battaglie condotte spesso a rimorchio di gruppi rivoluzionari a parole ma dogmatici nei comportamenti, la

psicologia umanistica può oggi riaffermare solennemente la sua fiducia nell'Occidente liberal-democratico, che essa considera - in quest'epoca irta di totalitarismi religiosi e politici, reazionari e pseudo-progressisti - il contesto culturale e politico meno sfavorevole alla ricerca d'una evoluzione e trasformazione umanistica della società.