

L'atteggiamento "Non-Direttivo"

a cura di Silvano Forcillo – Psicologo – Psicoterapeuta rogersiano

L'atteggiamento "non direttivo" corrisponde ad un vissuto d'interdipendenza, è sinonimo di disponibilità e favorisce la percezione dell'altro nella sua totalità. E' uno stato di ascolto, un essere sinceramente aperti agli altri senza reticenze o atteggiamenti di copertura che impediscono lo stabilirsi di una autentica comunicazione. Tutto ciò significa che se si desidera veramente che gli altri non si sentano a disagio, dovremmo presentarci loro così come siamo, con le nostre insufficienze e caratteristiche vere, rifiutando ogni forma di trinceramento dietro facciate socialmente più accettabili, ma chiaramente inautentiche.

Essere "non direttivi" significa così non nascondere gli stati d'animo vissuti, non sottoporre a controlli i sentimenti che ogni rapporto interpersonale suscita in noi.

Solamente non sopprimendo e non deformando i nostri vissuti emotivi si potranno accettare liberamente e senza timore tutte le informazioni che gli altri, chiaramente o inconsciamente, desiderano comunicarci. Dopo una lunga attività psicoterapeutica, C. R. Rogers scrive:

"Nei rapporti con gli altri, ho imparato che non serve a nulla, alla lunga, comportarsi in modo diverso da quello che sono. Non serve a nulla agire con calma e gentilezza, quando, di fatto, sono irritato o incline a criticare (...). Non serve a niente agire come una persona, sicura di sé, se in realtà mi sento pieno di timore e di incertezza.

... il mio intervento è più efficace quando sono in grado di ascoltarmi e di accettarmi e di essere me stesso. Ho imparato che, di fronte a un determinato individuo io provo un sentimento di collera o di rifiuto, o al contrario mi sento davanti a lui pieno di calore e di affetto o che mi annoio o che desidero capirlo o infine che provo un sentimento di ansietà e di timore.

Si potrebbe dire "grosso modo" che ho imparato a voler essere quello che sono. Mi è diventato più facile accettarmi come una persona molto imperfetta che non funziona certamente come preferirei.

Io attribuisco un valore enorme al fatto di potermi permettere di comprendere un'altra persona. Il modo con cui formulo questa constatazione vi può sembrare strano. Bisogna permettersi di comprendere un'altra persona? Io ne sono convinto. La nostra prima reazione quando sentiamo parlare qualcuno consiste in una valutazione immediata, in un giudizio più che in uno sforzo di comprensione. Se una persona esprime un sentimento o una opinione, noi tendiamo subito a pensare: "è giusto", oppure "è stupido", è anormale, non è ragionevole, è falso, non "va bene". E' raro che ci permettiamo di comprendere esattamente il senso che hanno le parole per colui che le esprime. Mi sembra che questo derivi dal fatto che la comprensione comporta un rischio. Se io mi permetto di comprendere veramente una persona potrebbe darsi che questa comprensione mi faccia mutare. E noi abbiamo paura del mutamento. E' per questo che io dico che non è facile permettersi di comprendere un individuo, di entrare interamente, completamente e con simpatia nel suo quadro di riferimento.

Ho constatato che accettare una persona non è per niente più facile che comprenderla. Sono io realmente capace di permettere ad un altro di provare dei sentimenti ostili nei miei confronti? Posso accettare la sua collera come parte integrante e legittima della sua personalità? Posso accettarlo quando ha della vita e dei suoi problemi una percezione del tutto diversa dalla mia? Posso accettarlo quando assume un atteggiamento positivo, quando mi ammira e cerca di prendermi come modello? Tutto ciò fa parte della accettazione e non è facile".

Le parole di Rogers, così schiette e cariche emotivamente, dimostrano come l'empatia, la non-direttività non sia una tecnica di approccio interpersonale che una volta appresa possa essere, usata a proprio piacimento: alla base di esso vi è una disponibilità umana, che lo studio o il perfezionamento tecnico non possono dare, proprio nella misura in cui viene a coincidere con un "modus vivendi", con un modello di umanità e di comunicazione che rifiuta ogni forma di autoritarismo e di condizionamento.

Volere gli altri a propria immagine e somiglianza non significa né accettare né comprendere, pretendere che gli altri vivano i nostri stessi sentimenti, condividano le nostre stesse idee non significa né capire né accettare: al posto dell'empatia ritroviamo così, molto spesso, la nostra volontà di potenza, il nostro IO, a discapito di quello degli altri.

Questi quotidiani tentativi di strumentalizzare e sedurre gli altri, offrendo loro i nostri modelli, oltre ad essere lontani da ogni sentimento democratico, è la manifestazione di una inconscia dinamica di insicurezza che ricerca, nella manipolazione degli altri, una conferma di valore.

E' per tutto ciò, in fin dei conti, che è faticoso permettere ai figli, ai genitori, ai nostri congiunti di avere reazioni diverse dalle nostre, è per tutto ciò che è estremamente difficile, nonostante le nostre belle parole, permettere ai nostri allievi o ai nostri stessi amici di avere delle opinioni diverse dalle nostre e di utilizzare la loro esperienza in modo individuale ed autonomo, a modo loro, senza le nostre castranti interferenze.

Permettersi di comprendere un individuo significa invece cercare di non plasmarlo, entrare nel suo "quadro di riferimento" non temendo quel cambiamento in noi che la sua vicinanza potrebbe comportare. Accettare gli altri significherebbe così assumere come valore fondamentale il cambiamento e il considerare il divenire come lo scopo ultimo dell'esistenza o dalla relazione interpersonale.

"... il diritto di ciascuno di utilizzare la propria esperienza come vuole e di darle il significato che gli pare giusto, rappresenta il più ricco potenziale della vita. Ogni essere è un'isola, nel senso più vero della parola e non può costruire un ponte per comunicare con le altre isole se non in quanto disposto ad essere se stesso e non in quanto gli è permesso di esserlo".

Tutto ciò non significa negare l'esistenza di un condizionamento sociale, ma forse proprio il contrario: "siamo esortati ad aderire ad una chiesa o a qualche altra organizzazione; siamo spinti a comprare un libro o a fumare una certa marca di sigarette, o a bere una certa bevanda, o a non bere affatto e così via" [\(1\)](#), ma possiamo accettare o meno il rischio che tale condizionamento comporta.

Comunicando con gli altri ci rendiamo perfettamente conto che ci possono "plasmare", che tentano di portarci in una direzione verso la quale non desideriamo andare tanto che può essere considerata naturale la difesa che attuiamo alterando la comunicazione con omissioni od inesattezze che hanno appunto lo scopo di difenderci dal pericolo di essere influenzati.

E' per tutto ciò che impariamo a prevedere cosa ci verrà detto, a non rispondere a ciò che ci viene richiesto: "udiamo soltanto ciò che ci aspettiamo di udire, basando le nostre aspettative su ogni sorta di indizi: la voce di chi ci parla, o la sua dizione, le sue abitudini, il suo aspetto, quello che ha detto in altre occasioni, o quello che ha detto qualche persona cui egli assomiglia. Ascoltiamo soltanto quello che coincide con i nostri obiettivi, e cessiamo di ascoltare non appena abbiamo classificato chi ci sta parlando, lo abbiamo etichettato, o abbiamo soddisfatto la nostra momentanea curiosità o abbiamo deciso cosa diremo noi stessi". (KAHN e CANNEL)

Così, non riuscendo ad accettare il pericolo del condizionamento, ci si trincerava dietro forme valutative e giudicanti che ci impediscono di entrare in contatto con gli altri e di evolvere la nostra stessa situazione personale.

"Per quanto la tendenza a fare delle valutazioni sia comune in quasi tutti gli scambi verbali, essa è molto più

forte in quelle situazioni in cui sono profondamente coinvolti sentimenti ed emozioni. Tanto più intensi sono i nostri sentimenti, tanto maggiore è la probabilità che non vi sia nessun elemento di reciprocità nella comunicazione. Ci saranno esattamente due idee, due sentimenti, due giudizi, che non riescono ad incontrarsi reciprocamente nello spazio psicologico.

L'atteggiamento valutativo. il proferire giudizi, eviterebbe così il pericolo del condizionamento, ma il prezzo di questa "libertà" sarebbe proprio il rifiuto interpersonale, l'incomunicabilità, l'isolamento e l'alienazione e, in ultima analisi, confluirebbe nell'assunzione di un atteggiamento autoritario.

Accettare un'altra persona significa prima di tutto accettare se stessi e il pericolo del condizionamento e cambiamento che la relazione interpersonale comporta: ciò significa che io accetto da un lato i miei sentimenti e vissuti e, dall'altro, gli atteggiamenti, le credenze e quelle diversità che costituiscono la realtà vitale della persona che mi sta di fronte; solo così potrò permettermi e permettergli di essere persona, se stessa al di là di ogni stereotipia comportamentale e forme di reciproco influenzamento e strutturamento.

Un atteggiamento come quello descritto può sembrare un po' strano, irraggiungibile o orientaleggiante: al pensiero di Rogers, o più diffusamente tutta la concezione "non-direttiva" della psicologia clinica moderna. si potrebbero fare appunti di questo tipo: "A cosa serve la vita, se noi non cerchiamo di agire sugli altri? A cosa serve se non cerchiamo di manipolarla secondo i nostri fini, se non insegniamo agli altri ciò che ci sembra necessario che sappiano, se non li facciamo sentire e pensare come noi? Come si può concepire un punto di vista così inattivo?".

A interrogativi di questo tipo, Rogers risponde:

"Ecco l'aspetto paradossale della mia esperienza: più io sono disposto ad essere semplicemente me stesso in tutta la complessità della vita, più io cerco di comprendere ed accettare ciò che c'è di reale nella mia persona ed in quella di un altro e più si producono dei mutamenti. In realtà è paradossale constatare che nelle misura in cui ciascuno di noi accetta di essere se stesso, scopre non soltanto che egli cambia, ma che le altre persone con cui egli è in rapporto, mutano pure. E' quanto più mi colpisce nella mia esistenza, ed è anche una delle conclusioni più profonde che io ho dedotto sia nel corso della mia vita personale, che nell'esercizio della mia professione".

Le parole di Kierkegaard "essere veramente se stessi", rendono perfettamente l'idea di quella che è la condizione indispensabile affinché da un lato si assuma un atteggiamento di interdipendenza o "non direttivo" e affinché si instauri, dall'altro, un processo di comunicazione. "Essere veramente se stessi" è un'espressione che potrebbe sembrare semplice fino all'assurdo, sembra la formulazione di una evidenza più che di un fine; sta di fatto, invece, che nessuno, al limite, riesce effettivamente a vivere e a manifestare "veramente se stesso", o per implicanze di tipo sociale, o per interferenze inconscie.

Ciò che ci interessa di più in una situazione interpersonale è il non porci in cattiva luce, il non apparire ridicoli o inadeguati alla situazione stessa. "E, nella maggior parte dei casi, noi ci accontentiamo di non sembrare all'altezza della situazione, ma desideriamo anche apparire intelligenti, riflessivi, profondi o di possedere altre virtù che, dal nostro punto di vista, siano adeguate alla situazione" ⁽³⁾.

L'essere veramente se stessi di Kierkegaard appare così un ideale, una meta irraggiungibile alla quale è pur tuttavia necessario avvicinarsi anche se la realtà quotidiana è caratterizzata dalla paura di essere ed esprimere se stessi: tutte le situazioni di "gruppo non strutturato" che articolano un'esperienza di Training Group sono una chiara testimonianza di quanto sia a volte umanamente impossibile lo svelarsi, l'aprirsi agli altri.

Nelle registrazioni dei colloqui cimici, sono frequenti le asserzioni come queste: "Io non sono un coraggioso come sembro e ho paura che si capisca. Un giorno si vedrà che non sono coraggioso come sembro, tento

solo di allontanare questo giorno il più possibile. Se voi mi conosceste come io mi conosco.... non vi dirò mai chi credo di essere veramente".

A livello psicodiagnostico, non si potrebbe dire altro se non che questo soggetto diventa ogni giorno ciò che è o crede di essere: una facciata, un "vile" che si nasconde dietro una maschera perché, sfortunatamente si considera troppo brutto da farsi vedere. In ogni depressione, in ogni senso di insoddisfazione, di inadeguatezza vi è, in fondo, una paura simile a quella su descritta, che, invece di aiutare il soggetto a superarla, lo aiuta a trincerarsi dietro barriere che diventano sempre più impenetrabili, causando l'inibizione e la chiusura affettiva che caratterizza, anche se apparentemente non sembra così, il vivere sociale del nostro XX secolo.

Verso la fine dei trattamenti psicoterapeutici è abbastanza frequente incontrare constatazioni di questo tipo: "Ho finalmente sentito che dovevo semplicemente mettermi a fare ciò che avevo voglia di fare, non ciò che credevo di dover fare e senza curarmi dell'opinione altrui. E' un capovolgimento totale della mia vita. Mi ero sempre sentito in obbligo di fare certe cose, perché questo si attendeva che io facessi o, quel che è peggio, per attirarmi l'amicizia degli altri. Ma ora basta! A partire da questo momento, credo che sarò semplicemente me stesso, ricco o povero, buono o cattivo, razionale o irrazionale, logico o illogico, noto o sconosciuto. Grazie per avermi fatto scoprire la frase di Shakespeare: "Sii fedele a te stesso".

Nei disturbi di personalità che incontriamo nei trattati di psicopatologia, vi è sempre il conflitto tra l'essere e il dover essere: dal confronto fra l'immagine ideale di sé con quella reale, nascono depressioni, proiezioni, conflitti che possono risolversi solamente se vengono rifiutati i riferimenti a modelli ideali di comportamento che ognuno di noi sente come al di fuori di sé. Il nostro ideale di vita siamo noi stessi; il problema che sorge immediatamente da questa affermazione è che, prima di tutto, dobbiamo cominciare a credere in noi, alla nostra capacità di autoregolazione e di autorealizzazione. Ciò che dobbiamo chiedere ai nostri "amici" è di dimostrarci la loro fiducia, non con aiuti e sostegni, ma con l'astensione di ogni consiglio, di ogni apparente aiuto che, in realtà, non è altro che una loro sovrapposizione: i problemi, i conflitti possono essere risolti solamente dalla persona che li vive, in quanto è assurdo pretendere o tentare di risolvere i problemi che non sono nostri.

E' questo uno dei corollari più intoccabili della moderna psicologia clinica: il terapeuta deve essere convinto di non poter "fare niente" per il suo paziente; la sua attività è neutra, nel senso che non deve imporre un modello di vita, deve essere tale da favorire una sempre più aperta ed ampia presa di coscienza da parte del paziente.

L'unico modo esistente per realizzare tutto ciò, è dimostrare all'altro che si crede nella sua capacità di autorealizzazione: il compito del terapeuta è, così, quello di rinviare al soggetto ciò che egli produce, l'aiuto che lo psicologo offre è un contatto di autentica affettività orientata verso l'autonomia dell'altro, evitando interpretazioni, considerazioni morali, incentrando tutto il "discorso" sul rapporto interpersonale che si è instaurato nel suo studio.

Anche parte della pedagogia incomincia ad essere sensibile a questo discorso: l'insegnante non dovrebbe più offrire i propri modelli culturali agli alunni, ma, in ultima analisi, dovrebbe astenersi da ogni forma di direttivismo: il più sottile e forse più malvagio autoritarismo è senza altro quello culturale che, con modi anche apparentemente democratici, vuole fare l'allievo identico all'immagine che l'insegnante ha dell'allievo o dell'uomo che intende "costruire".

Anche nell'insegnamento il maestro dovrebbe cercare di "astenersi", fin dove è possibile - e lo è quasi sempre - e il suo compito potrebbe così essere quello di stimolare negli altri la ricerca, al di là dell'offerta di più o meno arbitrarie conclusioni culturali.

-
1. R. L. KAHN e C. F. CANNEL: "La dinamica dell'intervista" - Bologna, 1968, pag. 18.
 2. C. R. ROGERS for F. J. ROETHLISBERGER: "Barriers for Gateways to Communication" in Harvard Business Review, 30, 1952.
 3. R. L. KAHN e C. F. CANNEL: op. cit. pag. 18.