

La Psicologia Umanistica: lineamenti teorici e approccio terapeutico

Nell'ambito di un indirizzo che, a grandi linee, viene definito fenomenologico-esistenziale, convergono gli apporti di numerosi autori che si caratterizzano per direzioni conoscitive differenziate le quali possono essere solo in parte assimilate. Si tratta di contributi che, soprattutto nel periodo compreso tra la vigilia e le due decadi successive al conflitto mondiale, condividono una decisa opposizione nei confronti di ogni forma di riduzionismo psicologico e si fanno interpreti della necessità di riportare al centro dell'indagine psicologica la sfera della **sogettività** e dell' **esperienza vissuta** (Caprara, G.V., Gennaro, A., 1994)

Nel 1962, in questa nuova prospettiva di pensiero, s'iscrive la nascita, negli Stati Uniti, di quella che viene definita Psicologia Umanistica o "Psicologia della Terza Forza" vivamente sostenuta da un gruppo di psicologi (Maslow, Rogers, May) riunitesi in un'Associazione Americana della Psicologia Umanistica (AAHP). Questa nuova visione della mente umana costituì uno degli orientamenti più originali esistenti in campo psicologico, sia per la riflessione critico-filosofica sull'essenza dell'uomo sia per i nuovi spunti offerti nella pratica clinica.

Perché "Psicologia della Terza Forza"? Perché ha messo in luce una terza teoria della natura umana che ha prodotto una vera e propria rivoluzione copernicana del pensiero psicologico rispetto agli orientamenti esistenti in quel periodo storico nel mondo accademico e nella pratica clinica: la psicoanalisi classica e il comportamentismo positivista in cui veniva tracciata una visione frammentaria e riduzionista dell'essere umano. Entrambi gli approcci operavano una semplificazione dell'uomo: il comportamentismo vi guardava come ad una macchina animata unicamente da meccanismi stimolo-risposta rispetto alle sollecitazioni ambientali, collocandolo in una dimensione storica e preconstituita (il setting sperimentale), trascurandone la dimensione soggettiva ed interiore a favore di una sterile oggettività. La psicoanalisi freudiana dava, invece, un'intonazione biologistica all'uomo dominato da forze pulsionali inconsce, talora distruttive, che lo plasmano. In entrambe le scuole di pensiero, quindi, venivano trascurati quei fondamentali elementi di una personalità sana e consapevole: l'intenzionalità, la creatività, il libero arbitrio.

La Psicologia Umanistica amplia il campo di osservazione dell'essere umano introducendo una serie di atteggiamenti che la caratterizzano:

- concentrazione dell'attenzione sulla persona, sull'esperienza quale strumento essenziale degli studi sull'uomo;
- particolare interesse su aspetti diversi dell'esperienza umana come la libertà di scelta, la spinta creativa e l'autorealizzazione;
- valorizzazione della dimensione etica e della dignità della persona ed interesse allo sviluppo del potenziale in essa latente;
- spostamento del focus dall'uomo malato all'uomo sano con un significativo ribaltamento nella concezione di "salute" e di "malattia".

Questi elementi, che vengono considerati nel "qui ed ora" dell'esperienza dell'individuo, ci consentono di poter affermare che la Psicologia Umanistica è da considerarsi una **Psicologia della Salute**, intesa come sviluppo e accrescimento delle potenzialità della persona. Naturalmente questo nuovo orientamento del campo psicologico ha avuto profonde ripercussioni anche sul piano personale e professionale dello psicologo umanista: sul piano personale egli accetta e valorizza la propria umanità, sul piano professionale, quindi nella pratica psicoterapeutica si precisò un'impostazione umanistica della relazione terapeuta-cliente.

Il metodo della Psicologia Umanistica è olistico e dinamico con una concezione della persona intesa come "unità bio-psico-sociale": l'obiettivo è la **comprensione del soggetto** nella sua totalità individuale, l'organismo è un agente attivo che entra in un complesso sistema di relazioni con il mondo, per cui non si può comprenderne un singolo comportamento se non si conosce la sua storia personale, le sue aspirazioni, se non si colgono, cioè, la sua visione del mondo e la sua "struttura esistenziale".

L'impianto teorico della Psicologia Umanistica produce degli apporti innovatori anche nella pratica clinica, introducendo un nuovo modo di fare psicoterapia in cui il ruolo del terapeuta non è più quello del "tecnico-riparatore" di una disfunzione, ma piuttosto una sorta di "terapeuta-filosofo" che guida il processo di riorganizzazione dell'intera esistenza attraverso l'individuazione di un nuovo senso della vita e attraverso la costruzione di un progetto di vita più autentico. Lo psicoterapeuta riconosce nel cliente non solo un essere umano al quale rapportarsi con rispetto ed empatia, ma anche una persona che può essere per se stessa lo strumento migliore di esperienza e di crescita. Ancora oggi la **Psicoterapia Umanistica** fornisce un'esperienza emozionale correttiva rispetto alle esperienze patogene del passato in direzione di più positivi sviluppi futuri. Si tratta di una psicoterapia in cui la funzione del terapeuta è quella di creare un'atmosfera di empatia e di accettazione comprensiva, dove trova spazio non tanto un'interpretazione quanto una chiarificazione in cui si lascia lavorare il "cliente" nel suo percorso di rivalutazione ed espressione di sé (Canestrari, R. Godino, A., 2002).



I fondatori della Psicologia Umanistica

Tra i principali interpreti di questo nuovo modo di pensare la mente umana ci sono **Abraham Maslow** e la sua teoria delle motivazioni umane, **Carl Rogers** e la teoria dell'autorealizzazione del Sé e **Rollo May** con l'analisi dell'angoscia.

Nell'opera di quest'Autore traspare una fiducia incondizionata nelle potenzialità della natura umana che ci consente di definire la sua psicologia una Psicologia ottimistica. La malattia non è che l'esito dell'impoverimento e della frustrazione della natura umana.

sua psicologia
Abraham Maslow
(1/4/1908-8/6/1970)

Dopo aver iniziato la propria carriera come psicologo sperimentale, si interessò in seguito al problema della **motivazione** di cui propose un'interpretazione olistico-dinamica.

In *Motivazione e Personalità* (1974) elaborò una classificazione gerarchica delle motivazioni (la "piramide dei bisogni") che dai bisogni primari e fisiologici (cibo, acqua, impulsi sessuali ecc.) giunge a quelli superiori di ordine etico-cognitivo (appartenenza, stima, sicurezza, amore ecc.).

Solo dopo aver appagato i bisogni elementari, l'individuo riesce ad esprimere esigenze di livello superiore, al culmine delle quali Maslow colloca il bisogno di autorealizzazione che corrisponde alla piena attivazione delle potenzialità umane, e come precisa l'Autore al "desiderio di divenire sempre più ciò che idiosincrasicamente si è, al desiderio di divenire tutto ciò che si è capaci di diventare" (Maslow, A.H., 1970, trad. it 1974, p.99). Con il raggiungimento della vetta della piramide si ottiene un'efficace percezione della realtà, una spontaneità ed un'accettazione di sé e degli altri; si ottiene un'autonomia rispetto al mondo culturale e sociale, si sviluppa un senso filosofico dell'umorismo, si vivono esperienze emotivamente intense. La creatività, inoltre, rappresenta un peculiare elemento di chi raggiunge l'autorealizzazione, essa riflette una spiccata sensibilità e apertura verso la realtà.

L' autorealizzazione è fondamentalmente un termine comprensivo di tutte le qualità umane nella direzione dell'integrazione e dell'unità. Per citare Maslow: "la vecchia opposizione tra cuore e mente, tra ragione ed istinto, tra cognizione e conazione scompaiono nelle persone sane, nelle quali questi termini, invece di essere antagonisti, diventano sinergici, i conflitti scompaiono e quei termini che prima sembrano dire qualcosa di contrastante finiscono per indirizzare verso la stessa conclusione" (Maslow, A.H., 1970, pag. 290).

Pur non praticando primariamente la psicoterapia, il pensiero di quest' Autore ebbe in questo campo delle ripercussioni positive, in quanto si guardò alla psicopatologia come ad una mancata e reiterata non soddisfazione dei bisogni emergenti nel corso dello sviluppo. Pertanto aprì alla clinica una lettura più ampia del disagio umano, visto non più con atteggiamento oggettivistico o limitato all'interpretazione del sintomo, ma collocando, invece, quest'ultimo nella storia evolutiva dell'individuo in rapporto con i propri bisogni.



Carl Rogers
(8/1/1902-4/2/1987)

La concezione di Carl Rogers è sostenuta da un' estrema fiducia nelle possibilità dell' uomo di riscattarsi dai condizionamenti della natura e della società e perciò di ambire alla realizzazione di tutte le potenzialità che abitano in lui. La pratica clinica costituisce la fonte principale da cui scaturisce la sua elaborazione sul funzionamento psichico dell'uomo permeata di ottimismo e di una visione organismica della natura umana che lo condusse a rifiutare l'ipotesi psicoanalitica del "conflitto" di natura sessuale.

La **tendenza attualizzante**, di cui l'organismo è portatore, rappresenta il costrutto motivazionale più importante della teoria, sia per quanto riguarda lo sviluppo della personalità, sia per l'importanza che esso assume nel processo terapeutico. Essa imprime selettivamente una direzione costruttiva allo sviluppo verso la differenziazione, l' integrazione, l' espansione, la piena realizzazione degli aspetti sani e creativi.

Ogni individuo vive in un mondo di esperienze di cui è il centro e all' interno del quale cerca la soddisfazione dei propri bisogni; dall'interazione con il mondo dell' esperienza si costituisce il Sé, che è un'organizzazione dinamica che consente di acquisire i valori ambientali che possono essere in accordo o in disaccordo con la tendenza del proprio organismo ad attualizzarsi secondo le proprie valutazioni. Quanto maggiore è l'incongruenza tra il proprio processo organismico di valutazione e i valori esterni introiettati (acquisiti interiormente), tanto maggiore sarà l' area conflittuale e la difficoltà ad essere pienamente se stessi, mentre l' individuo è tanto più "sano", quanto più il suo Sé è dinamico e capace di sostituire il suo sistema di valutazioni in base al fluire dell' esperienza (Caprara, G.V., Gennaro, A., 1994).

Il nome di Rogers rimane comunque legato ai Gruppi d' Incontro e alla **"terapia centrata sul cliente"**, detta anche "non direttiva".

Interessante è sottolineare l' utilizzo del termine "cliente" in sostituzione di quello di "paziente" da parte dell' Autore, ciò ad indicare la condizione di parità in cui si svolge il dialogo terapeutico dove il terapeuta non si pone nel ruolo di esperto o di possessore di un sapere oggettivo in grado di stabilire ciò che è "sano" e ciò che è "malato" e dove il "cliente" non subisce un'interpretazione che gli giunge dall' esterno o da un impianto teorico preconstituito, ma esprime il suo "stato di incongruenza", partendo dal quale solamente può diventare davvero se stesso lungo le linee di sviluppo dei propri vissuti esperenziali, attivando le proprie capacità espressive e di autoguarigione.

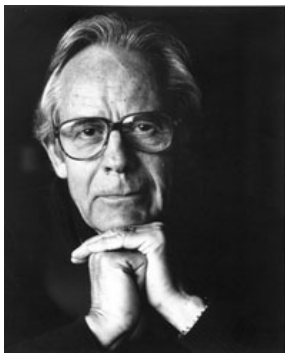
Tali lineamenti teorici presenti alla base dell'approccio psicoterapeutico determinarono conseguentemente anche un cambiamento nel *setting*: non più il

tavolo del medico, né il distaccato lettino psicoanalitico, bensì la posizione vis-à-vis, di confronto tra due individualità con un pari livello di umanità, pur se con ruoli differenti in quel momento, quello del *terapeuta/agevolatore* e del *paziente/cliente*.

C. Rogers individua anche alcune caratteristiche imprescindibili cui il terapeuta deve attenersi se vuole stabilire un rapporto empatico di stime e di fiducia reciproca con il paziente:

- **"congruenza personale"**: il terapeuta non interpreta alcun ruolo e rivela una congruenza tra l'immagine cosciente di sé e ciò che sperimenta organismicamente;
- **"spontaneità e genuinità"**: sono caratteristiche fondamentali per instaurare un clima di fiducia reciproca ed un contatto umano che contribuisce a creare un rapporto terapeutico favorevole alla guarigione del cliente;
- **"accettazione positiva ed incondizionata"**: il terapeuta accetta pienamente il cliente, non è direttivo e non si impone su di lui e si astiene dall'esprimere giudizi o di spingerlo al cambiamento;
- **"comprensione empatica"**: il terapeuta è in grado di mettersi nei panni del cliente, di percepire ciò che questi sente senza però entrare in completa fusione con lui.

Secondo Rogers queste condizioni consentono di condurre il paziente verso la strada del cambiamento attraverso un processo di facilitazione di lettura della realtà e dei propri vissuti esperenziali che avviene grazie all'atteggiamento umano ed empatico del terapeuta. Tali atteggiamenti, quindi, consentono la liberazione delle potenzialità umane ed il raggiungimento di livelli di sviluppo più sani ed integrati.



Rollo May
(21/4/1909- 1/10/1994)

Può essere considerato la mente più filosofica tra i fondatori della Psicologia Umanistica. May, come molti psicologi umanisti ha focalizzato il suo interesse sulle possibilità di autorealizzazione dell'uomo, privilegiando la dimensione della consapevolezza personale e della potenza creativa dell'amore e della volontà (May, R., 1971) il suo ruolo all'interno del movimento umanistico è stato soprattutto "critico".

L'atteggiamento fenomenologico è considerato da May necessario, oltre che nella pratica clinica, anche nelle premesse teoriche e di metodo. In particolare, sottolinea l'Autore, per lo studio e per la comprensione della personalità non si può rinunciare alla nozione di intenzionalità e ci si deve accostare al mondo dell'altro sospendendo qualsiasi forma di pregiudizio. Così come in Maslow e in Rogers, anche May coltiva un'immagine positiva dell'uomo in grado di arginare qualsiasi situazione conflittuale attingendo alle possibilità creative e "trascendenti" della individualità in una sorta di "teleologia idealistica".

L'incontro con i vari filosofi dell'epoca da parte di May ebbe una fertile ripercussione sulle sue opere e sulle sue teorie, ma in particolar modo, rispetto alla concezione umanistica della natura umana, significativa è la sua opera *The Meaning of Anxiety*, (May, R., 1977), in cui è evidente l'influenza del filosofo S. Kierkegaard. May considera l'angoscia come un fattore ineliminabile della condizione umana e contemporaneamente un fattore che può, a seconda di come viene fronteggiato, favorire od ostacolare la crescita individuale e la tendenza alla realizzazione, così come anche la colpa. May ritiene la riflessione filosofica fondamentale per l'arricchimento e l'umanizzazione della psicoterapia la quale

viene concepita come un *incontro* umano, data la naturale costituzione relazionale dell'uomo e questa deve rivelarsi appieno nel processo terapeutico. Il *Transfert* non è solo una riedizione di esperienze passate nel presente, bensì consiste anche in una possibilità di un nuovo e più sano terreno relazionale su cui edificare la costruzione di un nuovo Sé. Anche per May, così come per Rogers, l'incontro terapeutico implica l'adesione a tutto ciò che il paziente sperimenta, poiché esso è un evento reale tra due persone che giocano la loro autenticità.

La psicologia Umanistica in Italia: Roberto Assagioli

Roberto Assagioli (1881-1987), psicoanalista, psichiatra e teosofo può essere considerato uno delle menti più eclettiche della Psicologia in Italia. Dopo una prima fase di adesione e di studio del pensiero freudiano, nel 1914 se ne distaccò poiché iniziò a considerare tale impostazione come limitativa e costrittiva della psiche umana e si dedicò alla costruzione di un proprio orientamento teorico e terapeutico che definì **Psicosintesi**, in cui all'aspetto analitico affianca la dimensione sintetica dei processi dinamici della mente e sviluppa interessi per la dimensione spirituale dell'essere umano.

L'orientamento psicologico inaugurato da Assagioli concepisce l'uomo come un' inscindibile unità di varie componenti: biologiche, psicologiche e spirituali e ciò conduce l'Autore a sostenere la necessità di integrare in Psicologia diversi approcci teorici e pratici. Per la Psicosintesi l'uomo è un essere incompleto, teso alla ricerca della propria realizzazione lungo un cammino esistenziale di continua maturazione ed è proprio per queste concezioni che il pensiero assagioliano è da considerarsi contiguo a quello della Psicologia Umanistica, non a caso Assagioli ebbe intensi scambi ed interessi clinici comuni con Maslow. Per l'accento posto sulla dimensione "trascendente" della natura umana, invece, si avvicina alla Psicologia Transpersonale.

Nel 1926, Roberto Assagioli, fonda a Roma l'Istituto di Psicosintesi, chiuso durante il Fascismo, e riaperto poi a Firenze dove tuttora ha sede e da cui si diramano i molteplici centri in Italia. Nel 1973 con alcuni allievi e collaboratori fonda la Società Italiana di Psicosintesi Terapeutica, scuola di formazione per psicoterapeuti fra le prime riconosciute legalmente in Italia. I suoi scritti sono stati tradotti in otto lingue e la Psicosintesi è ora presente con Centri ed Istituti in Europa, Sudamerica, Stati Uniti, India, Australia.

Applicazioni e sviluppi della Psicologia Umanistica

La Psicoterapia Umanistica trova la sua applicazione non solo in ambiti terapeutici, ma anche in campo educativo, sportivo, aziendale e socio-sanitario, ampliando il campo d'azione dello psicologo classico ed ufficializzando nuove figure professionali.

L'elemento comune a queste varie applicazioni della Psicologia Umanistica resta la convinzione che l'uomo può essere studiato nella sua totalità e che la conoscenza empatica e l'analisi del vissuto esperienziale servono maggiormente dell'interpretazione concettuale.

Nel suo libro *Verso una Psicologia dell'Essere* (Maslow, A.H., 1971), A. Maslow scriveva: "per lo psicologo umanista la moneta essenziale nel campo del sapere è la conoscenza diretta, intima, esperienziale... Devo avvicinarmi a ogni persona come ad una realtà assolutamente unica ed irripetibile".

Il successo di questa corrente psicologica è anche dovuto alla facilità con cui si applica a situazioni della vita di ogni giorno, alla possibilità di trovare nella bellezza di un tramonto o in una silenziosa notte di luna piena un motivo per raggiungere il gradino più elevato della "piramide da scalare" e cioè la "trascendenza", il bisogno di sentirsi parte di un insieme più vasto, di ordine cosmico o divino.

Al di là di qualsiasi speculazione filosofica, A.H. Maslow quale principale esponente della Psicologia Umanistica, ci lascia un insegnamento fondamentale e cioè che nel provare a scalare la sua piramide tutti avremo, quanto meno, buone probabilità di trovare noi stessi! (Maffey, L., 2002).

Riferimenti Bibliografici

CANESTRARI, R., GODINO, A. *Trattato di Psicologia*, Ed. CLUEB, Bologna 2002.

CAPRARA, G.V., GENNARO, A. *Psicologia della personalità*, Ed. Il Mulino, Bologna 1994.

MAFFEY, L. *A Pyramid to Climb: Maslow and his Humanistic Psychology*, sito web L'ISTRICE.

MASLOW, A.H. *Verso una psicologia dell'essere*, trad. it Astrolabio, Roma 1971.

MASLOW, A.H. *Motivazione e personalità*, trad. it Armando, Roma 1977.

MAY, R. *L'amore e la volontà*, trad. it Astrolabio, Roma 1971.

MAY, R. *The meaning of anxiety*, new York, Washington Square Press 1977.

Dott.ssa

Mariachiara Federici

Via G. Reni, Terracina (LT)