

# Lo sguardo fenomenologico e la distanza che "fa" relazione

**Francesca Cantaro**

Psicoterapeuta

direttore del Giardino dei Pensieri, Milano

**"INformazione Psicologia Psicoterapia Psichiatria", n° 41-42, settembre - dicembre 2000 / gennaio - aprile 2001, pagg. 12 - 17, Roma**  
<http://www.in-psicoterapia.com>

Questa spinta speculativa vuole meglio ricercare le possibili radici teoriche di ciò che facciamo nella relazione d'aiuto, aprire, perlomeno nell'intento, spazi di nuove connessioni e riconfermare o meno alcune cornici prospettiche entro cui ci muoviamo (poiché di movimento si tratta) nella relazione d'aiuto stessa. E che cosa vuol dire che agiamo a partire da e dentro una psicologia comprensiva, se ciò è riconosciuto, se ciò è vero per noi?

Mettersi sulle tracce di alcune fonti cognitive vuol dire, per esempio, trovare subito una prima nota distinzione tra una psicologia comprensiva, propria delle scienze dello spirito, ed una psicologia esplicativa, propria delle scienze della natura.

È Dilthey che nel 1894 dà a questa distinzione una veste paradigmatica parlando della necessità umana-spirituale di essere nel mondo comprendendo la vita dall'interno, giacché è umano propriamente solo ciò che è intimamente esperito, e questo permette di avvicinare la vita dell'altro solo con la vita.

Si tratta di un Atto, in cui emerge una configurazione dinamica e l'esperienza vissuta (Erlebnis) di colui che è percepito viene colta dal percipiente come Evento della sua vita e solo così questi è conosciuto. Solo così è possibile comprendere la vita dell'altro, senza ridurla (nel senso della riduzione propria della scienza) agli elementi e/o cause originarie.

È ancora su questa distinzione (comprendere/spiegare) che si muove Jaspers, quando nel 1913 pubblica "Psicopatologia generale" e qui, applicando il metodo fenomenologico in psicologia, sottolinea come l'espressione "comprendere" ha a che fare con la visione intuitiva di qualcosa dal di dentro; nel senso che la comprensione si accosta

all'oggetto da comprendere (con cui non c'è contrapposizione né separazione ma insieme di relazioni) nei suoi stessi termini, per "vedere".... cosa? le strutture che emergono (dal versante di chi indaga o aiuta come nel nostro caso) e l'"essenza" dell'esperienza, essenza come rivelazione del modo in cui un'esistenza si progetta e sta nel mondo.

Sono questi i presupposti fondanti della Metodologia Fenomenologica e stando in questo dominio cognitivo è possibile per noi rispondere alla domanda iniziale di questa tavola rotonda.

Vivere la nostra relazione – mi riferisco alla relazione d'aiuto – al mondo realizzando il paradigma fenomenologico non è molto semplice e neanche immediato nel nostro lavoro: vuol dire stare, stare e rispettare il venire alla luce del Dato, l'esperienza vissuta, ma non nel senso del contenuto percepito, ricordato, sentito ma stando sul versante del COME si struttura l'esperienza e la sua narrazione (Husserl dice: "Noi dobbiamo attenerci a ciò che è dato nel puro Erlebnis, e assumerlo, nel quadro della chiarezza così come si dà").

Cosa è difficile? Il lasciare che le cose si mostrino così come sono implica modificare lo sguardo ed agire la volontà di non opporre resistenza a questo introdursi. Implica la sospensione del giudizio (epochè) ed è questo che ci conduce nell'esperienza dell'altro, riducendo l'io, arginando il desiderio di invadenza e così agendo e pensando da un altro luogo.

È una pratica questa, un esercizio non facile, anche perché ogni dato che emerge è già iscritto in una cornice interpretativa ed operativa. Mi ricordo di una volta in cui percepii il colore verde delle foglie durante una passeggiata in un bosco: fu un momento, proprio un momento veloce ed intenso in cui mi sembrò che la qualità "colore" si staccasse dall'oggetto "foglia", a cui non era più associata momentaneamente. Un attimo, in cui mi è sembrato di cogliere una qualità in sé, che così prescinde dall'oggetto, ossia da un utilizzabile, a cui si sottrae e da cui si stacca. E che vuol dire ancora più profondamente?

Che quel dato, quella qualità sta per sé e non per altro. Quindi percorrere un'analisi fenomenologica, ha a che vedere con il sottrarre quel dato agli infiniti rimandi associativi, generati dal contesto operativo stesso (nell'esempio riportato il colore verde della foglia non ha significato per me bello, brutto, utile, inutile né ho pensato che potevo farmene qualcosa, ma ha voluto dire solo il colore verde). Va fatta una rinuncia in questo atto del Vedere e la rinuncia sta in un dire "questo vuol dire quello".

E anche questa pratica non ci appartiene naturalmente, perché siamo propensi a collocare gli accadimenti (interni ed esterni) dentro una catena di rimandi ed A vuol dire in quanto B. Ed allora come fare

concretamente? Quale è lo spazio da aprire? Anzi quale è lo spazio senza il quale nulla di tutto ciò può accadere? È uno spazio interno, un luogo, quello dell'attenzione e della visione (stando nella distanza che ciò implica) che va lì tutta su quella qualità, in quanto tale, su quella struttura immediatamente evidente e comprensibile, attenzione a come l'altro trascende sé stesso nel suo tendere verso, e accogliere tutto ciò, farlo agire dentro (di me) e sottrarsi ad una risposta ad un giudizio, ma non certo ad una reazione o effetto emotivo.

È un fare il sentire che tutta l'attenzione va su quel dato, così come è uno stato interno (corporeo e mentale) essere aperto alle possibili ed inevitabili configurazioni che tutto ciò può produrre, sottraendosi ad una classificazione già data... e l'universo si apre. Il vedere fenomenologico ha bisogno di spegnere l'invadenza della luce attraverso un ascolto silenzioso: come stare in una domanda rinunciando a dare la risposta (che provenendo dalla distanza mira a colmarla) paragonabile al chiedersi da dove viene la domanda stessa invece di cercare di rispondere. Aspettare che sia la configurazione stessa a parlare, stando nella dimensione dell'evento (che è l'accadere della distanza nella relazione). Avere un approccio fenomenologico nella relazione d'aiuto è stare in questa concettualizzazione: esiste la rappresentazione in quanto tale che appare, la dimensione del non-ancora significato, ma è sul punto di divenire significato, di trasformarsi, e coglierla appena prima di questa trasformazione, sul Limen.

Ascoltare le parole che i Dati, le cose ci rivolgono, liberate da uno sguardo (il nostro) che pretende di vederSI e quindi di impadronirsene ciecamente. Questo "vedere" fenomenologico richiede un allontanamento, una distanza da sé e dall'altro, distanza che dobbiamo presupporre perché ci sia relazione. È da Hegel in poi (e ciò distingue la Fenomenologia da Kant) il riconoscimento di questo Movimento intersoggettivo che produce la relazione e che nella logica hegeliana è il fondamento costitutivo della soggettività umana: l'identità del soggetto si costruisce solo attraverso il passaggio, la mediazione con l'altro (è lo stesso principio dialettico ripreso da Lacan nello stadio dello specchio).

Quando Hegel fonda l'intersoggettività dialettica nella *Fenomenologia dello Spirito* afferma che l'altro, il simile non è solo semplicemente il diverso ma è quell'alterità che costituisce la mia identità. E questo è ciò che è concreto per Hegel, nel senso di cresciuto insieme, in antitesi al separato (astratto).

La stessa profondità del soggetto (e su questo anche Schopenhauer esprime l'idea che ogni tentativo di procedere nella pura soggettività fino all'infinito si conclude ritrovando l'abisso e la lontananza dall'essere), si costituisce solo nella mediazione di interno/esterno solo in quanto esso si aliena a sé, cioè esce da sé ed entra nell'altro.

Hegel ha quindi riconosciuto la logica relazionale Io-Tu ed ha visto questo ponte ma non fra due elementi separati, che così vengono collegati, bensì fra due elementi che sono già collegati e la realtà è questo collegamento che si realizza, è ciò che fa la relazione.

La relazione è così lo spazio in cui si abita la distanza, la quale distanza "fa" la relazione e contemporaneamente consegna ciascuno alla propria identità.

È lo spazio vuoto, che lega e distingue gli elementi relazionali, a permettere la distanza e la coincidenza fra "me e te". Tutto si dà all'interno di questa cornice e quindi il ponte relazionale è la cornice, e nella prospettiva fenomenologica ciò che guardi è quello che si dà nella relazione e questa è la verità.

Facendo così si sottrae il concetto di verità alla verità di un ente, e la verità è la relazione che si dà per quell'ente in quel momento lì. E quello che si dà è poiché si dà. Quindi la verità è per Hegel processo, è divenire e reciproca mediazione nel processo stesso: Dialettica. E come si fa nella relazione ad oltrepassare la particolarità propria ed altrui? Hegel ha mostrato con la Dialettica che l'oltrepassamento è possibile solo in virtù di un terzo o medio, che diventa così il detentore del significato di verità delle parti (modello usato dalla Gestalt).

È su questa base ontologica e logica, che nel lavoro di relazione d'aiuto (modello Gestalt) si opera per trasformare dialetticamente due realtà (così è spesso la natura del problema) antitetiche, in una nuova realtà inventata (dal sintomo alla sintesi), in nuovo Come Se, in un'immagine che è il presentarsi tra ciò che è e ciò che vuole essere, una intuizione del vivibile.

Lavorando, riflettendo sul senso di una psicologia comprensiva mi si è fatta sempre più chiarezza sul valore dello spazio vuoto, della distanza e dell'accorgersi del sentire. Il giorno in cui si arrivi a sentire quel che noi sentiamo ci renderemo contemporaneamente conto della potenza produttiva di questo accorgersi ed è in questo senso la necessità della distanza.

È la voce della distanza che permette al cambiamento di andare avanti; se sei sempre nel fertilizzato non puoi cogliere ciò che ha reso possibile la fertilizzazione, ma il nulla la distanza è, ed è con un suo essere. Non è il niente di qualcosa (ni-ente), cioè non-ente, ma è *res-nulla*. Invece di dire "io non sono quel che tu sei", dire "io sono quel che sono grazie alla distanza che lega me e te e distingue me da te". E così puoi comunicare. Di solito si vede il nulla a partire dal pieno, come mancanza od opposto. Quando si dice opposto si dice "non è" e quindi si separa. E se separi non comunichi.

Stare nella distanza è quindi un modo di pensare, per cui è vero che c'è diversità tra A e B, ma è la diversità che fa sì che A e B siano quello che sono ed A non esiste indipendentemente da quella distanza, abitando la quale A e B si possono confrontare. È lo spazio fra una lettera e l'altra, ma che fa sì che A e B abbiano un senso attaccati.

### **PNL a confronto**

La PNL inizia il suo mostrarsi come modello occupandosi di costruzioni di mondi soggettivi a partire da fondamenti sensoriali, riconoscibili in strutture ricorrenti e quindi verificabili. La metaregola fondamentale, che costituisce l'essere della PNL, è che ciò che rileva nel mondo e di cui si occupa sono modelli dell'esperienza, e non modelli della verità.

Cosa vede la PNL a differenza di altri modelli? Una specificità e singolarità dell'essere umano spinta all'estremo, per cui niente è dato a priori e niente è riconducibile ad una sintesi generalizzata, bensì a un numero finito di elementi strutturali, a una sintassi del comportamento.

Questo presupposto porta paradossalmente lo stesso modello ad accedere a una universalità (a un soggettivo condiviso): a forza di studiare i sistemi singoli (filtri sensoriali, strategie con cui mettiamo in atto azioni, direzioni, orientamenti etc.) e di progettare interventi sui sistemi, sempre intesi come nuovi ed originali, si profilano un po' alla volta le universalità: per esempio la finalità con cui facciamo quello che facciamo, i pattern ricorrenti, le ossessioni etc.

È forse inevitabile arrivare a costruire teorie generali, ma osservando i micromondi c'è più creatività ed innovazione. Sembra di intravedere entro quale metafora si è mossa la PNL: dalla metafora della cibernetica (la PNL presuppone fideisticamente un senso ed un ordine preesistente) alla metafora della magia, all'idea che ci siano dei maghi, dei flauti magici, dei pifferai di Hamelin che, suonando il loro flauto, riescano a rivelare il senso delle cose, a mettere ordine nel disordine, a trasportare il flusso dove vogliono loro. Questa visione apre due vie possibili: o la magia si crea o la si rivela perché è già implicita. La PNL ha scelto questa seconda strada, in cui qualcuno è più "bravo", capace, attento a percepire una struttura al di là del disordine apparente. Perché questa scelta? Forse perché in uno spirito democratico si può volere che il mondo sia fatto così. Come? Con la magia disponibile per tutti, in cui l'ordine e la finalità ci sono, e basta fare le opere adeguate e gli atti adeguati. E questa riorganizzazione ha una struttura spiraleggiante ed ogni volta che hai trovato una tappa di questa finalità puoi partire ad attraversarne un'altra. Con la PNL si gioca all'universo ordinato, poi magari non è vero, ma diventa importante la ricerca, in tal senso, per scoprire che quest'ordine si appoggia solo sulla volontà del singolo. E questo è un

gioco infinito, anzi il gioco del gioco, anche se – come direbbe Carse – molti lo possono usare per giocare i loro giochi finiti. Entrare in questo gioco vuol dire soprattutto fare distinzioni ed accorgersi: accorgersi del rapporto che c'è tra il visibile dell'esperienza (sensoriale) e l'invisibile (di cui la PNL ha cominciato ad occuparsi), accorgersi della relazione che c'è tra le cose che ognuno fa e ciò che questo fare produce in sé e negli altri, ossia di come costruisce i significati; vuol dire ancora agire una relazione con altro da sé e nello stesso tempo vederla (interagire del livello della comunicazione e metacomunicazione), cioè prendere la distanza dai propri presupposti. La PNL attiva processi, e quello fondamentale è produrre *insight*, rendersi conto di quanto può influire sul cambiamento questo accorgersi e quindi distinguere.

Rincorniciare tutto questo all'interno di un counselling cosa comporta, da quale cornice bisogna guardare e con quale operare? Noi siamo sempre situati in un contesto (ossia ciò che percepiamo nelle forme e modalità con cui lo percepiamo) e questo contesto ci apre a un punto di vista, a un punto di osservazione, più in generale ad una relazione a... ed è tale relazione a... che chiamiamo esperienza. Essa accade in modi determinati, ed è visibile ed osservabile nei comportamenti che, in quanto "fare", sono comportamenti analogici e paraverbali (intesi come risultato di sequenze, sistematicamente orientate, di rappresentazioni sensoriali). Ogni contenuto del "dire" è sorretto e "significato" da un fare.

Ogni comportamento è quindi un agire nel contesto, produrre effetti su, insomma è una modalità di relazionarsi a... secondo una prospettiva. Vedere, percepire, rapportarsi ad altro presuppongono un punto da cui ci si rapporta e che contemporaneamente non possiamo vedere, perché da questo non abbiamo distanza: in caso contrario saremmo in un altro punto di osservazione. Ci è precluso l'accesso ad una visione panoramica a 360° che comprende anche chi vede e agisce; noi vediamo a partire da ciò che non possiamo vedere (possiamo scorgere le nostre mani ma non la vista che le vede); ci è precluso l'accesso alla metafora da cui metaforizziamo, non nel senso che non possiamo conoscerla, ma nel senso che se la conosciamo ciò avviene a partire da un'altra metafora. Quindi la prospettiva è sempre parziale, eppure ciò che vediamo lo vediamo come se fosse totale. È l'immaginazione a fare tutto.

Abitualmente intendere così il relazionarsi significa anche prevedere di mettere in atto certe risposte comportamentali che si sono organizzate nel tempo intorno ad esperienze passate ed hanno dato origine a veri "abiti" comportamentali. Anche le parole (il linguaggio) hanno avuto la stessa storia relazionale: infatti le parole sono altrettante rappresentazioni di possibilità relazionali. (È il nome a derivare dalla relazione e non viceversa: tuttavia il nome "dimentica" la specifica esperienza che gli ha dato origine per codificarla, in una sorta di universalità). Il significato di qualcosa per qualcuno è quindi

l'insieme dei comportamenti che può mettere in atto in determinate circostanze (esperite come "esterne" e "interne") e nelle quali si riconosce l'occasione per dare certe risposte comportamentali pensate come possibili.

Da cosa dipendono queste risposte? Dalle mappe: le mappe sono ciò che ci consente di accorgerci dell'evento secondo modi che ammettono determinate nostre risposte (per un cieco non accade il colore perché non esiste la mappa "percezione del colore" così come non accadeva la forza di gravità prima di Galileo, o agli uomini non accadono gli ultrasuoni anche se si sa che ci sono). In altre parole una mappa permette di tradurre un indeterminato input in qualcosa per cui sia a noi possibile ammettere certi comportamenti, e quindi dà senso a qualcosa che accade e ci permette di inserirla nell'area del significato (per noi). Cosa è che ci avvisa dell'avvenuta (o mancata) relazione di corrispondenza tra una certa rappresentazione di contesto ed il significato a cui rinvia? Lo stato emotivo è l'indice di ciò, ci avvisa che questa relazione si sta (o non si sta) manifestando come orizzonte significativo. E così non c'è un mondo ma significati di mondo, che si annunciano negli orizzonti di mondo, che si aprono dal punto di vista in cui siamo e che sono notificati dagli stati emotivi.

Stati emotivi e mondo si corrispondono e lo stato è ciò che rappresenta sensorialmente (vedo, ascolto, sento) il contesto correlato e quel modo di significarlo. Tuttavia dobbiamo presupporre in via logica un contesto "in generale", un territorio, che non c'è come esistenza ma deve esserci come possibilità logica, come possibilità degli orizzonti che vi si possono aprire. Non esiste come percepibile perché è ciò in cui si è, ma ciò in cui si è sempre è il Pensiero. E quindi, forse, si può definire un territorio come "spazio logico", come spazio di nulla da cui e grazie a cui emergono i fatti del mondo. Il territorio come infinita possibilità di pensiero. Le mappe in PNL sono un reticolo composto di elementi che concorrono alla significatività dell'input (sistemi rappresentazionali, credenze, valori, metaprogrammi etc.) e sono responsabili dei nostri comportamenti presenti e futuri. Cambiando la mappa, cambiamo i comportamenti? Ma quando, perché e quali vincoli abbiamo per farlo: in altre parole quando nasce il problema?

Un problema (sempre stando nel dominio cognitivo della PNL) è la percezione dell'impossibilità di saper rispondere con comportamenti certi (che portano effetti prevedibili) alla percezione di un evento. E dove quindi si inserisce l'intervento del counsellor? L'intervento, la relazione d'aiuto, si muove all'interno di uno spazio delimitato da questi tre elementi fondamentali: la mappa (come ciò che permette la risposta all'evento), l'obiettivo (come ciò che vogliamo consapevolmente o inconsapevolmente) e la congruenza tra obiettivo, mappa ed evento. Questo intervento ha lo scopo di riordinare i dati dell'esperienza e ricostruire nuovi significati e nuove trame narrative e progettare nuove possibilità. È nel compiere questa ricostruzione

che il modello offre l'attivazione di processi (le tecniche sono solo il risultato):

– far recuperare al soggetto la sensorialità completa dell'esperienza in cui si manifesta il problema;

– portare il soggetto, da una prospettiva- meta a chiarirsi il problema "destrutturando" tutti i termini linguistici (e quindi i significati) e traducendoli in altrettanti comportamenti, fondati sempre sensorialmente;

– riconoscere le costellazioni della propria mappa del mondo, in tutte le sue componenti visibili ed invisibili (attraverso la confrontazione di credenze, di nessi causali strutturati, o l'acquisizione di nuove risorse, o la dialettizzazione tra le parti, o lo sforzo creativo della metafora), al fine di assicurare una riorganizzazione;

– fare subito un test per verificare gli effetti della nuova configurazione, un test sensoriale del significato del nuovo evento.

Quindi il lavoro del counsellor è l'aiuto a una nuova architettura della mappa per nuove risposte comportamentali. In tutto questo la sacralità, il totem del modello è il Rapporto, per la cui realizzazione (a differenza di altri modelli) vengono indicate vere e proprie abilità, presupponendo che una relazione a due abbia come terreno comune un terzo, nel quale e grazie al quale i due si riconoscono: e questo terreno comune si specifica in prima istanza come Rispecchiamento. Rispecchiare l'altro vuol dire restituire il riconoscimento, intanto, della fondatezza e coerenza della sua costruzione del mondo (presupposto legato all'attività autopoietica ed alla capacità autoreferenziale), anche se adesso la richiesta d'aiuto richiama la necessità di una sua riorganizzazione.

Ed il cambiamento può essere, a seconda del livello logico su cui si colloca, evolutivo (che tocca i livelli di identità e credenze), generativo (che implica le capacità), o rimediale (che sta nello spazio tra comportamenti e capacità). Entrare in questo processo quindi vuol dire arrivare a designare una nuova rappresentazione, collocarsi in una nuova metafora, occupandosi della semantica del problema, ma anche e soprattutto a partire dalle regole sintattiche.