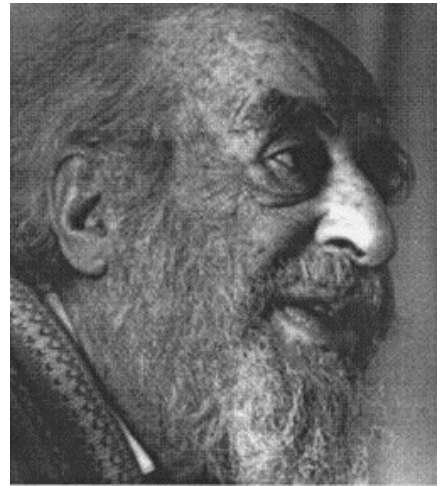


Dalla psicologia
umanistica alla
psicologia
transpersonale

(Perls, May,
Frankl, Maslow)

Fritz Perls

(Berlino, 1893 - Chicago, 1970)



- Ebreo, di famiglia modesta, si laurea in Medicina nel 1920
- Si interessa di teatro
- Nel 1926 inizia un'analisi con Karen Horney (interesse al "come" anziché al "perché")
- Nel 1930 inizia un'analisi con Wilhelm Reich (concetto di unità mente-corpo)
- Nel 1934 si trasferisce in Sud Africa (elaborazione dell'aggressività orale)
- Nel 1946 si trasferisce a New York (fondazione del gruppo dei 7 e della Gestalt)
- (1964-1969) - l'esperienza di Esalen (Big Sur)

Un nuovo concetto di nevrosi

- La causa del comportamento nevrotico non può essere ricercata unicamente nella sfera dello sviluppo psicosessuale
- La nevrosi è un disturbo del contatto (difficoltà di gestione dei confini fra sé e il mondo)
- Alla base della nevrosi vi è un problema di rigidità; in particolare, nella formazione di figura/sfondo
- La nevrosi è un disturbo dell'eccitazione (allontanamento e limitazione)
- La nevrosi è un disturbo della crescita

Un nuovo concetto di salute

- La persona sana sente, è consapevole ed utilizza l'eccitazione come mezzo per vivere appieno l'esperienza
- Aggressività come "andare verso", per affrontare e metabolizzare l'esperienza
- La persona sana è in grado di soddisfare i propri bisogni, secondo un ciclo armonico (sensazione, consapevolezza, mobilitazione, azione, contatto, ritiro)

Rollo May

(Ohio, 1909 - California, 1994)



- Infanzia poco felice, genitori separati e sorella psicotica
- Dopo la laurea si trasferisce in Grecia e insegna inglese per 3 anni; studia Adler
- Torna negli USA, entra nello Union Theological Seminary e diventa amico di Paul Tillich, suo insegnante e teologo esistenzialista
- Si ammala di tubercolosi, passa 3 anni in sanatorio, dove legge Kierkegaard
- Studia psicologia e ottiene nel 1949 il PhD in Psicologia Clinica
- Nel 1958 scrive il libro "Existence", che introduce la psicologia esistenziale negli USA

La psicologia esistenziale

- "io sono, dunque penso" e non "io penso, dunque sono"; l'esperienza dell'"io sono" risulta dal togliere tutti gli attributi della persona
- Ansia esistenziale dell'isolamento e dell'alienazione come tipica della società e non solo dei pazienti
- Pone l'accento sulla volontà e sulla decisione come poteri umani

Viktor Frankl

(Vienna, 1905 - 1997)



- Nel 1921 tiene la prima conferenza sul "Senso della vita"
- Nel 1924, studente di Medicina, viene in contatto con Freud ma subito dopo subisce l'influsso di Adler
- Nel 1926 inizia ad elaborare il concetto di Logoterapia
- Si specializza in Neurologia e Psichiatria e dal 1933 al 1937 dirige il "padiglione delle suicide" nell'ospedale psichiatrico di Vienna
- Sopravvive alla deportazione in diversi campi di concentramento nazisti
- Successiva attività negli USA e diversi riconoscimenti (dottorati H.C.) nel mondo

La Logoterapia

- O terapia del significato, è stata ideata da Frankl per aiutare a ritrovare il senso della propria esistenza
- L'uomo è un'unità psico-fisico-spirituale: un essere caratterizzato dalla singolarità, dall'irripetibilità, dalla relazionalità, dalla finitudine
- L'uomo cerca sempre un significato della sua esistenza; egli è sempre nell'atto di muoversi alla ricerca di un senso del suo vivere (volontà di significato)

Abraham Maslow

(New York, 1908 - Cal., 1970)



- Di origini ebrae russe, primo di sette figli
- Nel 1931 si laurea in Psicologia alla University of Wisconsin
- Lavora con Thorndike alla Columbia e compie ricerche sulla sessualità umana
- Insegna al Brooklyn College dove viene in contatto con Adler, Fromm, Horney
- Preside del dipartimento di Psicologia alla Brandeis dal 1951 al 1969, dove conosce Goldstein e lavora sul concetto di autorealizzazione

La "natura interiore"

- Ciascuno di noi possiede una natura interiore essenziale fondata biologicamente, che è in qualche grado 'naturale', intrinseca, innata e, in un certo senso limitato, inalterabile o, almeno, tale che non muta
- Se consentiamo a questa natura interiore buona di governare la nostra vita, ci svilupperemo verso la salute, la fecondità e la felicità
- Se questo nucleo essenziale della persona viene negato o represso, la persona si ammala
- Questa natura interiore è debole, delicata e sottile, e facilmente l'abitudine, la pressione culturale, gli atteggiamenti errati nei suoi riguardi la sopraffanno; pur debole, e seppur negata, questa natura interiore resiste sempre, sotterranea, e sempre preme per realizzarsi

Motivazione carenziale

- riguarda quei moti che tendono a riempire vuoti carenziali, affettivi e non, ed è legata all' "avere"
- La nevrosi si presenta come una malattia carenziale, che nasce dall'essere privati di alcune soddisfazioni (bisogni)
- I motivi carenziali esigono una riduzione di tensione e il recupero dell'equilibrio
- Eliminare le carenze elimina la malattia
- La gratificazione dei bisogni carenziali prevede un momento di consumazione e un momento di quiete

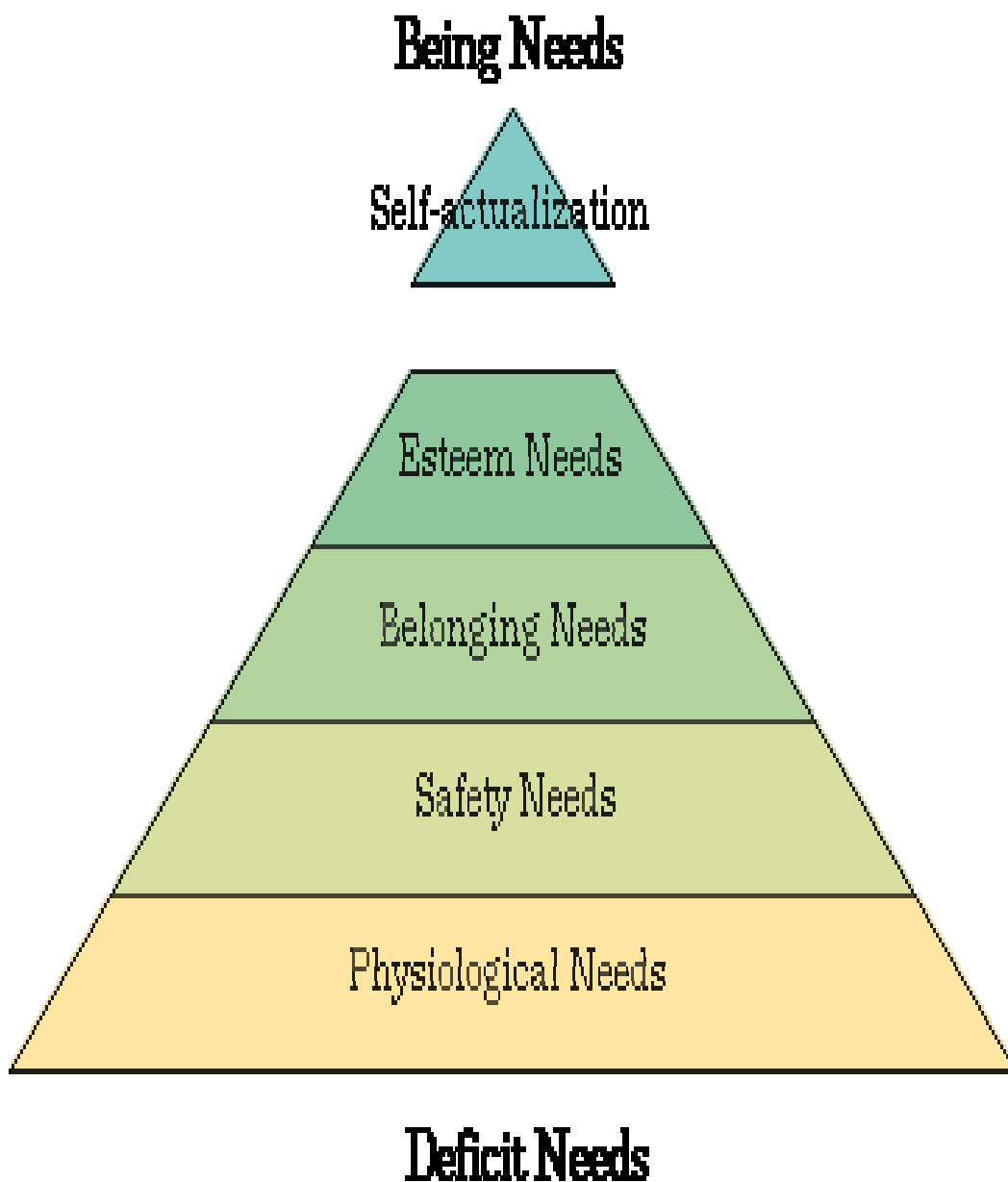
Motivazione accrescitiva

- Sembra fine a sé stessa, apparentemente, ed è legata alla gioia del puro accrescimento, all'acquisizione di qualità più che di quantità. Essa è pertanto legata all' "essere"
- Riguarda soprattutto le persone sane
- L'appetito di accrescimento è sollecitato, anziché placato, dalla gratificazione
- Soddisfare il bisogno di accrescimento produce salute positiva
- L'accrescimento è uno sviluppo continuativo, più si ottiene, più si desidera, così che questo tipo di bisogno è senza fine, e non lo si può mai esaudire o soddisfare

L'autorealizzazione

- Autorealizzazione: il fatto che la persona divenga pienamente umana; divenga, cioè, senza eccezioni, tutto ciò che è in grado di divenire
- Nelle persone autorealizzate si trova normalmente autodisciplina: il dovere e il piacere sono la medesima cosa
- È una motivazione di accrescimento, che richiede un aumento anziché una riduzione di tensione
- "se fai un piano deliberato per essere meno di quello che puoi diventare, ti assicuro che soffrirai terribilmente" (Maslow).

La gerarchia dei bisogni



La psicopatologia della normalità

- Alla base della psicopatologia della normalità sta il conflitto tra i bisogni di sicurezza e i bisogni di autorealizzazione, ovvero tra la motivazione carenziale e quella di accrescimento.
- È una patologia che riguarda individui non più malati, ma non ancora sani
- Riguarda l'individuo adattato alla vita e alla società, ma non ancora in contatto con la sua natura interiore (la salute mentale non coincide con l'adattamento)
- Il sintomo più conclamato è la mancanza di creatività

La Psicologia Transpersonale

- La psicologia umanistica è transitoria, è un prologo a una Quarta Psicologia, trans-personale, trans-umana, incentrata sul cosmo anziché sui bisogni e sull'interesse umano, oltrepassante la condizione umana, l'identità, l'autorealizzazione
- Senza il trascendente e il trans-personale diventiamo morbosi, violenti e nichilisti; oppure, privi di speranza e apatici
- Maslow è il primo psicologo umanista a parlare di una psicologia delle potenzialità che non sia solo "orizzontale"

Bibliografia

- Frankl V.E. (1999), *Uno psicologo nel lager*, Milano, Edizioni Ares, 11^a ed.
- Maslow A., *Verso una psicologia dell'essere*, Astrolabio, Roma 1971
- May R., *L'uomo alla ricerca di sé*, Astrolabio, Roma
- Perls F., *L'approccio della Gestalt*, Astrolabio, Roma 1977

Siti di interesse

- www.logoterapiaonline.it (sito dell'Associazione di Logoterapia e Analisi Esistenziale), dove si trova una esaustiva bibliografia sull'opera di Frankl
- www.gestalt.it (sito dell'Istituto Gestalt H.C.C.)