

*I Quaderni di Hodos*

Fabio Guidi

Le basi filosofiche  
*della*  
Psicologia Esistenziale

‘Esistenza’, ‘esistenzialismo’, ‘analisi esistenziale’

L’esistenza in quanto Progetto (essere-nel-mondo)

L’esistenza in quanto ‘apertura’ (pre-comprensione)

L’esistenza in quanto ‘deiezione’ (essere-gettato)

L’esistenza in quanto ‘angoscia’ (prendersi-cura)

L’esistenza autentica (essere-per-la-morte)

*Appendice:* Angoscia nevrotica ed esistenziale

## ‘Esistenza’, ‘esistenzialismo’, ‘analisi esistenziale’

Il termine ‘esistenza’ sta ad indicare, in senso specifico, il modo d'essere caratteristico dell'uomo.

Fu **Kierkegaard** a sostenere per primo che "*l'esistenza corrisponde alla realtà singolare, al singolo: essa resta fuori del concetto che comunque non coincide con essa*"; e a concepire l'esistenza come 'possibilità', cioè come instabilità e precarietà: l'essere dell'uomo è caratterizzato dal trovarsi di fronte ad un complesso di potenzialità, non tutte destinate a realizzarsi.<sup>1</sup>

Su questa base, **Heidegger** impostava la sua analisi dell'esistenza: l'uomo, egli dice "è sempre la sua possibilità, ed esso non l'*ha* semplicemente a titolo di proprietà posseduta da parte di una semplice-presenza [una cosa]. Appunto perché l'Esserci [l'uomo] è essenzialmente la sua possibilità, questo ente può... o *sceglersi*, conquistarsi, oppure perdersi e non conquistarsi affatto o conquistarsi solo *apparentemente*"<sup>2</sup>. L'esistenza si esprime nel fatto che l'uomo ha il potere (ma anche questo potere è una '*potentia*', una possibilità) di scegliere se stesso all'interno di un campo di possibilità. L'*essenza* dell'uomo consiste nel suo poter-essere.

Ecco la caratteristica centrale dell'esistenza: l'uomo è 'poter essere', il suo essere è la sua possibilità. Non si potrà quindi più parlare di 'natura' dell'uomo, nel senso dell'insieme dei caratteri costitutivi che, in quanto uomo, possiede. Dire infatti che la natura dell'uomo è 'poter essere' equivale a dire che la sua natura è di non avere una natura, o un'essenza. L'uomo non è qualcosa di 'dato',

---

<sup>1</sup> Lo stesso Kierkegaard riconosceva a Socrate il merito di essere stato un pensatore "esistente", non un filosofo speculativo lontano dalla vita. Anzi, vedeva nel maestro ateniese il fondatore della responsabilità dell'individuo nella sua solitudine esistenziale: insomma, *Socrate come il primo 'esistenzialista'*.

<sup>2</sup> MARTIN HEIDEGGER, *Essere e tempo*, Longanesi 1976, § 9.

perché, anzi, quello che ha di specifico e lo distingue dalle cose (semplici presenze) è proprio il fatto di rapportarsi a delle possibilità. Quindi, l'uomo 'esiste' nel senso di 'ex-sistere', star fuori, oltrepassare incessantemente la realtà in direzione della possibilità.

"L'essenza (*essentia*) di questo ente, per quanto in generale si può parlare di essa, dev'essere intesa a partire dal suo essere (*existentia*)"<sup>3</sup>. Questo "*primato dell'existentia sull'essentia*", sostenuto da Heidegger, costituisce l'assioma fondamentale dell'esistenzialismo, uno degli indirizzi più fecondi del pensiero contemporaneo. Esso conosce molti rivoli al proprio interno (i quali si rifanno tutti, in un modo o in altro, alla filosofia heideggeriana), ma è unificato dall'accento posto sulla singolarità dell'«essere-nel-mondo» tipica dell'«esistenza», contro ogni tentativo di ridurre il singolare all'interno dell'universale.

L'analisi filosofica dell'"esistenza" che emerge dalle pagine di *Essere e tempo* (1927) di Heidegger, costituisce il punto di partenza per l'elaborazione della successiva 'psicologia esistenziale'. L'opera, infatti, pone in rilievo la struttura fondamentale dell'esistenza come «essere-nel-mondo» (*Dasein*), inaugurando una nuova concezione antropologica (in sostituzione della concezione cartesiana, dove una soggettività pura si rapporta a puri oggetti).<sup>4</sup> Heidegger definisce

---

<sup>3</sup> *Ibidem*.

<sup>4</sup> Secondo la tradizione occidentale, metafisica, l'«Essere» è identificato sempre come 'semplice presenza' (ciò che sussiste, è incontrabile, si dà: potremmo dire *l'obiettività*, che è propria della ricerca scientifica classica). Ma l'Essere appare così in base a quell'ente che pone il problema, cioè l'uomo: è necessario quindi partire da un'analisi preliminare dell'essere dell'uomo. Dunque, "l'*ontologia fondamentale*, da cui soltanto tutte le altre possono scaturire, deve essere cercata nell'*analitica esistenziale dell'Esserci*" (*Essere e tempo*, §4). Heidegger afferma così il primato dell'antropologia di fronte a qualsiasi indagine conoscitiva. Ma come interrogare l'Esserci? Tale ente "dovrà mostrarsi così com'è *innanzitutto e per lo più*, nella sua *quotidianità media*" (§5). La quotidianità indica l'insieme dei modi di essere reali o possibili in cui i singoli individui si presentano al mondo. Secondo il «principio di causalità», tipico della scienza, tutto ciò che esiste ha una causa (o fondamento), e la conoscenza dell'ente è tale in quanto lo conosce nel suo fondamento. Ma Heidegger ci ha dimostrato che l'uomo, in quanto 'progetto', apre un orizzonte entro il quale divengono visibili gli enti (l'orizzonte

quest'analisi con l'espressione '*Daseinsanalyse*' ('analisi dell'Esserci' o 'analitica esistenziale'), che ha un significato diverso dall'altro termine '*Existenzanalyse*', introdotto dallo psichiatra viennese Viktor **Frankl**, termine che sta ad indicare l'analisi esistenziale in quanto metodo d'intervento volto a chiarificare, coscientizzare lo specifico modo di essere-nel-mondo di un soggetto definito.

"Bisogna ammettere che  
l'analitica esistenziale in quanto tale  
non implica alcun determinato  
ideale 'esistentivo' e quindi non può  
essere criticata da questo punto di vista"

(H. G. GADAMER)

## L'esistenza in quanto Progetto (essere-nel-mondo)

"Tradizionalmente nella cultura occidentale l'esistenza è stata contrapposta all'essenza, la quale pone l'accento sui principi immutabili, sulla verità, sulle leggi logiche, e così via, che sono considerati superiori e al di là di qualsiasi data esistenza. Cercando di separare la realtà nelle sue parti distinte e di formulare per esse leggi astratte, la scienza occidentale è stata, generalmente parlando, di carattere 'essenzialista'. La matematica è l'ultima, pura forma di questa visione essenzialista. Si possono avere quattro unicorni come quattro mele: l'esistenza o meno degli unicorni è del tutto indifferente alla scienza matematica. In psicologia, i tentativi di concepire gli esseri umani in termini di forze, pulsioni, riflessi condizionati, così

---

trascende e precede i singoli enti), entro il quale, cioè, comprende l'essere degli enti. Il vero fondamento, allora, è l'Esserci stesso: la comprensione dell'Essere non è altro che il progetto. D'altra parte l'uomo, dato che non è una semplice-presenza, ma solo progetto, non può legittimare una base stabile di questo progettare: non è fondamento ultimo. L'uomo è fondamento (*Grund*) come assenza di fondamento (*Ab-grund*).

via, illustrano l'impostazione del problema attraverso le essenze"<sup>5</sup>. Secondo la visione esistenziale dell'uomo "*l'esistenza precede l'essenza*" (Sartre), nel senso che non è dato trovare un elemento permanente nell'essere umano che lo costituirebbe tale (l'essenza), perché l'uomo ha la capacità di autotranscendersi continuamente, 'venir fuori', 'emergere' incessantemente (l'esistenza).<sup>6</sup>

L'espressione heideggeriana 'essere-nel-mondo' viene colta in maniera compiuta solo se si concepisce il mondo come "un carattere dell'essere stesso". Il mondo, la realtà, non è mai una semplice-presenza: le cose non sono mai realtà obiettive, ma anzitutto strumenti, valori, cioè realtà fornite di un certo significato rispetto ai nostri scopi. Il modo di presentarsi originario delle cose non è il comparire come 'oggetti' indipendenti da noi, ma il darsi come strumenti. E prima delle singole cose-strumenti, l'uomo vive in un mondo come totalità di strumenti, un mondo già progettato dall'uomo, già provvisto di significati familiari.

In definitiva: la caratteristica primaria dell'uomo è il Progetto, cioè la decisione, consapevole o meno, in favore di una determinata possibilità di esistenza. Da qui nasce la prima indicazione della Psicologia Esistenziale: *la coscientizzazione del progetto di vita dello specifico individuo (analisi esistenziale)*. Dice Rollo May a proposito del rapporto analitico: "Se, durante la seduta, mi soffermo principalmente sul come e il perché è sorto il problema, avrò capito tutto tranne la cosa più importante, la persona esistente. Infatti, avrò capito tutto salvo l'unica vera fonte di dati a mia disposizione, ossia questo essere umano che sperimenta, emerge, diviene, 'costruisce un

---

<sup>5</sup> ROLLO MAY, La nascita della psicologia esistenziale, in ROLLO MAY (a cura di), *Psicologia esistenziale*, Astrolabio 1970, p.17.

<sup>6</sup> Il termine tedesco '*Dasein*', alla lettera Esser-ci, sta ad indicare che l'esistenza non è solo oltrepassamento (in direzione della possibilità), ma è anche oltrepassamento di qualcosa (è sempre concretamente situato: 'ci' è), all'interno di un mondo di persone e di cose.

mondo', per dirla con gli psicologi esistenziali, e che si trova appunto nella mia stanza"<sup>7</sup>.

Questo non vuol dire eliminare l'"interpretazione', cioè ascoltare senza far riferimento ad un qualsivoglia quadro concettuale, ma "nell'esistenzialismo il concetto viene utilizzato come strumento per arrivare alla comprensione e non viceversa... Nella terapia lo scopo è quello di rendere abbastanza flessibili le nostre idee da capire e udire nei termini del pensiero e del linguaggio del paziente"<sup>8</sup>.

Il Mondo è dunque il concetto fondamentale all'interno di una psicologia esistenziale: comprendere un individuo vuol dire comprendere il suo mondo. Anzi: *l'individuo è il suo mondo*.

Questo Mondo si apre attraverso il linguaggio, che è tale da far sì che l'uomo, nel nominare le cose, permetta alla realtà di diventare il *proprio* mondo. Essere-nel-mondo vuol dire possedere un linguaggio: infatti, un Mondo è una totalità di significati, è qualcosa che va oltre la pura percezione, l'esperienza concreta del qui e ora. Ed è per questo che soltanto l'uomo possiede la realtà, non l'animale. L'animale comunica, ma non parla, e quindi non ha un «mondo», ma solo un «ambiente», che esso può abitare, ma non progettare.

L'uomo è pertanto *l'animale* linguistico, capace di creare gli infiniti possibili mondi. Da qui il legame indissolubile tra /linguaggio/ e /mondo/. Parlare un linguaggio vuol dire abitare un Mondo; e se un certo Mondo muore, anche il linguaggio muore, non comunica più, diventa non-reale, non-vero.

---

<sup>7</sup> *Art. cit.*, p.24. Rollo May, poco dopo, riconosce il proprio debito verso la fenomenologia, che viene definita come "il tentativo disciplinato di liberare la propria mente dai presupposti che tanto spesso ci fanno vedere nel paziente solo le nostre teorie o i dogmi dei nostri sistemi. È lo sforzo di sperimentare invece i fenomeni nella loro piena realtà come si presentano. Questo tentativo richiede una grande apertura mentale e una disponibilità ad ascoltare, aspetti questi che in psicoterapia sono generalmente dati per scontati e sembrano facilissimi, ma che in realtà sono estremamente difficili".

<sup>8</sup> *Ivi*, p.25.

Del resto, ogni nostro atto del pensiero ha una natura linguistica: non solo quando comunichiamo, ma anche quando percepiamo, immaginiamo, ricordiamo, riflettiamo, noi facciamo uso del linguaggio, parliamo. La verbalizzazione è la forma stessa del pensiero. Così si esprime Heidegger:

“L'essere umano parla. Parliamo da svegli e parliamo in sogno. Parliamo sempre, anche quando non proferiamo parola e non facciamo che ascoltare o leggere; parliamo anche quando, senza più ascoltare veramente né leggere, ci dedichiamo a qualche lavoro o ci abbandoniamo al far nulla. *Parliamo continuamente, in un modo o nell'altro.* Parliamo perché parlare ci è connaturale. [... L'uomo è] il vivente capace di parola. Questa affermazione non significa soltanto che *accanto* ad altre facoltà l'uomo possiede anche quella di parlare. Significa che è proprio la parola a rendere l'uomo capace di essere il vivente che egli è in quanto uomo. *L'uomo è uomo in quanto è colui che parla.*”<sup>9</sup>

La nostra stessa identità è un prodotto linguistico: dire /io/ vuol dire oggettivarsi all'interno di un determinato schema concettuale, oltre che di un determinato sistema linguistico-culturale: identificandosi al soggetto dell'enunciato, l'uomo si è già perso come soggettività, si è racchiuso e ridotto all'interno di un «mondo» astratto, che è una sua invenzione. Al proposito, ricordo una bellissima affermazione, appartenente alla tradizione indu: “*Ciascuno crea un mondo per se stesso e vive in esso, imprigionatovi dalla propria ignoranza*”.

Un Mondo è costituito da vissuti corporei, emozioni, stati d'animo, pregiudizi, un determinato linguaggio, particolari abilità o conoscenze, una concezione della vita, aspettative, e così via. È dunque un sistema praticamente infinito, anche perché è in continua trasformazione.

---

<sup>9</sup> HEIDEGGER, *In cammino verso il linguaggio*, Mursia.

E il rapporto di un'analisi esistenziale è innanzitutto un rapporto linguistico, si esercita attraverso il linguaggio ed è solo attraverso il linguaggio che il Mondo può essere, almeno in parte, coscientizzato. "Coscientizzare il Mondo" è l'espressione esistenzialista equivalente al motto freudiano secondo il quale il compito dell'analisi era "rendere conscio l'inconscio".

### L'esistenza in quanto 'apertura' (pre-comprensione)

Ma in questo caso non si tratta di ridurre dei contenuti psichici a una teoria della *psychè*, ma di far emergere «fenomenologicamente», cioè nella loro essenza, tali contenuti.<sup>10</sup> Ma questa pretesa fenomenologica non è un'ingenuità? Non è forse vero che, a partire dalla struttura 'circolare' della comprensione, descritta da Heidegger, il mondo ci si dà in quanto noi già sempre abbiamo una mappa esistenziale (valori, pregiudizi, interessi, scopi...), un'apertura alla luce della quale le cose acquistano significato?

La comprensione è, dunque, sempre una 'pre-comprensione' del mondo: il che non è qualcosa di negativo o di limitante, ma costituisce la nostra stessa possibilità d'incontrare la realtà. La nostra conoscenza<sup>11</sup> non è l'andare di un soggetto (nella sua purezza) verso

---

<sup>10</sup>Ogni posizione esistenzialista accetta l'assunto fenomenologico secondo il quale il «fenomeno» non è semplicemente ciò che appare, ma è *ciò che si manifesta in sé stesso, nella sua essenza*. In questo modo il fenomeno non si contrappone più alla kantiana *cosa in sé* (il *noumeno*), ma è *l'in sé* della cosa nel suo manifestarsi. Quindi, il metodo fenomenologico (in quanto descrizione del «fenomeno» così inteso) permette d'incontrare le cose "in carne ed ossa", spogliandole delle loro caratteristiche empiriche fino ad intuirne l'essenza. In questo modo, i fenomeni sono trasformati in *irrealtà*, ma solo così possono rivelare il loro *senso* nascosto. Cfr a questo proposito HEIDEGGER, *Essere e tempo*, cit., § 7.

<sup>11</sup> È utile distinguere conoscenza e consapevolezza: a) la prima contiene la radice sanscrita 'sci', fendere, tagliare, e indica l'attività discriminante, separativa dell'intelletto;

un oggetto (semplicemente presente), ma si mostra come 'interpretazione' ('ermeneutica'), cioè come elaborazione del nostro costitutivo progetto di mondo<sup>12</sup>.

L'uomo non "si separa da se stesso per comprendere 'soltanto' il mondo. Il mondo fa parte del suo esser-se-stesso in quanto essere-nel-mondo"<sup>13</sup>. Conoscere è interpretare, in quanto non esiste il dato "immediato", ma la "ovvia e indiscussa assunzione dell'interpretante", che inserisce necessariamente il dato all'interno di un orizzonte di senso. Il riconoscimento che "ogni interpretazione si muove nella struttura del 'pre'", e quindi "deve aver già compreso l'interpretando"<sup>14</sup>, è ciò che viene definito «circolo ermeneutico»<sup>15</sup>. "Ma se si vede in questo circolo un circolo vizioso e se si mira ad evitarlo o semplicemente lo si 'sente' come un'irrimediabile imperfezione, si frainrende la comprensione da capo a fondo"<sup>16</sup>. Ciò che conta, allora, per una corretta comprensione-interpretazione, non è il cercare di uscire dal circolo, ma il "non lasciarsi mai imporre... dal caso o dalle opinioni comuni" la pre-comprensione, evitando, cioè, di assumerla tacitamente, inconsapevolmente<sup>17</sup>. È questo il compito primario di ogni autentica interpretazione.

In definitiva:l'uomo interpreta il mondo e se stesso non in maniera asettica e neutra, ma a partire da una determinata pre-struttura che include pre-giudizi, pre-intenzionalità, una certa pre-disposizione emotiva... Da qui emerge una seconda indicazione per

---

b) la consapevolezza indica un'esperienza intima della realtà che abbiamo di fronte, è un 'assaporare' tale realtà (dal latino 'sapio'), in modo a-concettuale.

<sup>12</sup> Cfr. HEIDEGGER, *Essere e tempo*, cit., § 31, pp.184s.

<sup>13</sup> *Ivi*, p.186.

<sup>14</sup> *Ivi*, § 32, p.193.

<sup>15</sup> Per un approfondimento sul circolo ermeneutico, sulla pre-comprensione e il pre-giudizio, cfr. H.G. GADAMER, *Verità e metodo*, Bompiani 1983.

<sup>16</sup> *Essere e tempo*, cit., p. 194.

<sup>17</sup> Cfr. *ivi*, p. 32.

una Psicologia Esistenziale: *compito di una corretta analisi esistenziale è la chiarificazione della originaria pre-comprensione del soggetto.*

Per 'originaria pre-comprensione' qui intendiamo soprattutto la «struttura del carattere», in quanto *imprinting* di base su cui è stata elaborata l'intera concezione esistenziale del soggetto. Tale *imprinting* ha una natura essenzialmente affettiva. Heidegger ci fa presente che l'essere-nel-mondo non solo ha già-sempre una certa comprensione di una totalità di significati, ma ha sempre anche una certa tonalità affettiva: "La comprensione è sempre emotivamente tonalizzata"<sup>18</sup>. Le cose, cioè, non solo sono fornite di un significato, ma possiedono pure una valenza emotiva. La situazione affettiva dell'Esserci è essa stessa una specie di pre-comprensione, ma ancora più originaria: "La tonalità emotiva ha già-sempre aperto l'essere-nel-mondo nella sua totalità, rendendo così possibile un dirigersi verso", per cui "dobbiamo affidare la scoperta originaria del mondo alla 'semplice tonalità emotiva'"<sup>19</sup>. In questo modo si nega la possibilità stessa di un'intuizione pura (trascendentale): il mondo ci appare sempre, originariamente, alla luce di una certa disposizione emotiva (gioia, paura, angoscia, rabbia, disinteresse...) che non dipende per lo più da noi, pur essendo proprio quanto ciascuno di noi ha di più proprio, individuale.

È inoltre fondamentale capire che anche l'analista esistenziale non si sottrae al compito suaccennato: "gli esistenzialisti insistono che lo psicologo deve continuamente analizzare e chiarire i propri presupposti. I nostri presupposti limitano e condizionano sempre il nostro modo di vedere un problema, un esperimento o una situazione terapeutica; non si può sfuggire a questo aspetto dei limiti umani...; ed è ben noto che terapeuti appartenenti a scuole diverse vedranno

---

<sup>18</sup> *Essere e tempo*, cit., p.182.

<sup>19</sup> Cfr. *ivi*, § 29.

nello stesso sogno di un paziente la motivazione dinamica più conforme alla teoria della loro scuola... Nessuno - si tratti di uno psicologo, di un fisico o di chiunque altro - può liberarsi in assoluto del proprio condizionamento storico [e familiare]. L'unico modo di ridurre sulle nostre azioni l'influenza dei presupposti alla base del nostro metodo particolare è di averne piena coscienza in modo da non assolutizzarli o dogmatizzarli. Avremo allora la possibilità di non costringere i pazienti sui nostri 'letti di Procuste', ignorando o rifiutandoci di vedere tutto ciò che non si adatta alle nostre teorie"<sup>20</sup>.

### L'esistenza in quanto 'deiezione' (essere-gettato)

L'individuo che giunge all'analisi è alienato da se stesso e si trova immerso, 'deietto', secondo l'espressione heideggeriana, in una esistenza votata all'inautenticità.

Il termine 'deiezione' (dal lat. *'deicere'* = gettare giù, fuori), che in sé non indica una valenza negativa, "sta a significare che l'Esserci è innanzitutto e per lo più presso il 'mondo' di cui si prende cura. Questa immedesimazione in... ha per lo più il carattere dello smarrimento nella pubblicità del Si. L'Esserci è, innanzitutto, sempre già decaduto da se stesso come autentico poter-essere e deietto nel 'mondo'<sup>21</sup>.

L'espressione chiave qui è 'smarrimento nella pubblicità del Si' e indica la partecipazione irriflessa e acritica dell'uomo nella sua esistenza quotidiana, ad un certo mondo storico-sociale, ad un certo modo comune di vedere e giudicare le cose: le opinioni comuni sono valide non in quanto verificate, ma perché sono comuni. Il Si è il neutro, l'anonimo e, nello stesso tempo, l'ovvio, l'indiscusso; nel Si

---

<sup>20</sup> ROLLO MAY, *cit.*, pp.27s.

<sup>21</sup> *Essere e tempo*, *cit.*, p.221.

"ognuno è come l'altro" e "in questo stato d'irrilevanza e di indistinzione il Si esercita la sua tipica dittatura": in questo modo 'si' lavora e ci 'si' diverte, 'si' giudica e ci 'si' esprime, 'si' pensa e 'si' sente...<sup>22</sup>. Lo 'smarrimento' indica la perdita dell'individualità, dell'originalità, in un mondo in cui "la pubblicità [il Si] oscura tutto e presenta ciò che risulta così dissimulato come notorio e accessibile a tutti... In questo sgravamento di essere, il Si si rende accetto all'Esserci perché ne soddisfa la tendenza a prendere tutto alla leggera e a rendere le cose facili... Ognuno è gli altri, nessuno è se stesso"<sup>23</sup>.

In definitiva: in quanto sempre anzitutto 'gettata', nel mondo del Si, l'esistenza è sempre originariamente in-autentica. Di contro, l'esistenza autentica definisce l'Esserci che si appropria di sé: che si progetta in base alla possibilità più propria (da '*eigen*' = 'proprio', che troviamo nel termine tedesco che traduce 'autenticità'). L'identità dell'esistenza quotidiana, dice Heidegger, "è il Si-stesso, che va nettamente distinto dal se-Stesso autentico, cioè posseduto in modo appropriato. In quanto Si-stesso, il singolo Esserci è disperso nel Si e deve, prima di tutto, trovare se stesso"<sup>24</sup>. Da qui scaturisce una terza indicazione per una Psicologia Esistenziale: *l'obiettivo verso cui tendere all'interno del rapporto terapeutico non può essere identificato con l'adattamento all'ambiente.*

Dice Maslow, in riferimento alle mete della terapia e dell'educazione: "Praticamente ogni seria descrizione dell'individuo autentico' ancora esistente implica che tale individuo, in virtù di ciò che è diventato, acquista un nuovo rapporto con il suo ambiente, e anzi con la società in generale. Egli non solo trascende se stesso in vari modi, ma trascende anche la sua cultura; resiste all'integrazione culturale. Diventa sempre più staccato dalla sua cultura e dalla

---

<sup>22</sup> Cfr. *ivi*, § 27.

<sup>23</sup> *Ibidem*.

società. Diventa insomma un po' più membro della sua specie e un po' meno membro del suo gruppo sociale"<sup>25</sup>. L'integrazione sociale non è un buon criterio per stabilire la sanità di un individuo (il corrispettivo psicologico del filosofico 'autenticità'). "Certamente è sempre più chiaro - afferma Maslow - che il cosiddetto 'normale' in psicologia è in realtà una psicopatologia del 'medio', così privo di qualità drammatiche e così diffuso che abitualmente neppure lo notiamo. Lo studio esistenzialista dell'autenticità della persona e della vita scopre questa falsa immagine, questo vivere di illusioni e di paure, ponendola sotto una luce cruda e penetrante che la rivela chiaramente come malattia, anche se molto diffusa"<sup>26</sup>. La malattia del Si.

### L'esistenza in quanto 'angoscia' (prendersi-cura)

L'esistenza inautentica - come fuga dal 'proprio' e rifugio nel Si - ha una funzione tranquillizzante: "Questo stato di tranquillità dell'essere inautentico non conduce però all'inerzia e all'ozio, ma all'attività sfrenata. Lo stato di deiezione nel mondo non è uno stato di quiete"<sup>27</sup>. La fuga nel Si non è che una fuga davanti a se stesso, un'estraniamento da sé, una 'diversione': "non è perciò un fuggire, fondato nella paura, di fronte a un ente intramondano. La diversione è così poco una fuga di questo genere da essere piuttosto una conversione verso l'ente intramondano per rifugiarsi presso di esso. La diversione della deiezione si fonda invece nell'angoscia che rende originariamente possibile la paura".<sup>28</sup> L'angoscia non è suscitata da

---

<sup>24</sup> *Essere e tempo*, cit., p.166.

<sup>25</sup> A.H. MASLOW, *Psicologia esistenziale. Che significa per noi?*, in R.MAY (a cura di), *Psicologia esistenziale*, cit., p.49.

<sup>26</sup> *Ivi*, pp.53s.

<sup>27</sup> *Essere e tempo*, cit., p.223.

<sup>28</sup> *Ivi*, § 40, p.233. Heidegger afferma poco oltre: "Solo perché l'angoscia pervade latentemente già da sempre l'essere-nel-mondo, questo può in quanto esser-presso il

alcuna realtà determinata: "Il davanti-a-che dell'angoscia è l'essere nel mondo come tale", nella sua indeterminatezza e nella sua inafferrabilità, come oscuro presagio.

"La situazione emotiva rivela 'come ci si sente': nell'angoscia ci si sente 'spaesati'<sup>29</sup>, che significa 'non-sentirsi-a-casa-propria'. L'intimità col mondo, ovvia e tranquillizzante, la dispersione quotidiana nel Si, viene a dissolversi. Ciò non significa che tale spaesamento "sia già sempre compreso come tale nei singoli stati di angoscia", perché si esprime per lo più attraverso il suo contrario, cioè il prendersi-cura tranquillizzante e intimo al mondo del Si. Tale prendersi-cura quotidiano maschera lo spaesamento, l'isolamento e la perdita dell'intimità al punto che "un'angoscia 'autentica' è rara". Ma è proprio "l'angoscia [che] racchiude la possibilità di un'apertura privilegiata per il fatto che isola. Questo isolamento va a riprendere l'Esserci dalla sua deiezione e gli rivela l'autenticità e l'inautenticità come possibilità del suo essere. Nell'angoscia le possibilità fondamentali dell'Esserci, che è sempre mio, si rivelano in se stesse, senza l'intrusione dell'ente intramondano a cui l'Esserci si aggrappa innanzitutto e per lo più"<sup>30</sup>.

In definitiva: l'esistenza si manifesta globalmente come Cura, cioè come rapporto d'intimità con questo o quell'ente determinato, tale da mascherare lo spaesamento, la non-intimità originaria. In questo modo si cerca di evitare l'emergere dell'angoscia, che è la situazione emotiva fondamentale e originaria. Da qui emerge una quarta indicazione per una Psicologia Esistenziale: *il modo specifico in cui il soggetto si prende-cura del mondo è il modo specifico attraverso il quale viene tenuta sotto controllo l'angoscia*, che, come afferma May, è "lo stato dell'essere umano nella lotta contro quel che potrebbe distruggere il

---

'mondo' prendendone cura in una situazione emotiva, aver paura. La paura è un'angoscia deietta nel 'mondo', inautentica e dissimulata a se stessa" (p.238).

<sup>29</sup> *Ivi*, p.236.

<sup>30</sup> *Ivi*, p.238.

suo essere"<sup>31</sup>. L'angoscia costituisce la reazione dell'esistenza alla minaccia del non-essere, il che, tradotto, significa: la reazione emotiva dell'uomo di fronte a tutto ciò che possa mettere in pericolo il proprio determinato modo di essere-nel-mondo. Ne consegue che l'analisi dello specifico prendersi-cura, tranquillizzante ed estraniante, attraverso cui il soggetto esorcizza la minaccia del non-essere, è un obiettivo della massima importanza all'interno dell'analisi esistenziale.

Qual è il 'modello' di questo prendersi-cura? È efficace nel tenere sotto controllo l'angoscia? Permette l'espressione di un'esistenza autentica o denuncia una conformistica sottomissione al Sì? Quali 'meccanismi' specifici l'angoscia mette in moto?

### L'esistenza autentica (essere-per-la-morte)

La minaccia del non-essere è, innanzitutto, minaccia della morte. Se, infatti, l'Esserci è sempre possibilità aperta, all'interno delle infinite possibilità una e una sola è autentica (più propria): "La morte è la possibilità più propria dell'Esserci"<sup>32</sup>. La morte è possibilità autentica (l'Esserci muore necessariamente) e autentica possibilità (cioè possibilità che rimane sempre tale, in quanto se si realizza l'Esserci non è più). Davanti alla morte l'uomo si comprende come "esser-gettato per la propria fine", e questo è il motivo per cui "l'Esserci, innanzitutto e per lo più, copre il più proprio essere-per-la-morte fuggendo davanti ad esso. L'Esserci muore effettivamente fin

---

<sup>31</sup> *Basi esistenziali della psicoterapia*, in R.MAY (a cura di), *Psicologia esistenziale*, cit., p.71.

<sup>32</sup> *Essere e tempo*, cit., p.320.

che c'è, ma, innanzitutto e per lo più, nella maniera della deiezione"<sup>33</sup>, gettandosi nella cura.

L'esistenza autentica, allora, implica che l'uomo assuma pienamente il proprio essere-per-la-morte, attraverso l'"anticipazione" della morte, che non significa un "pensare alla morte", nel senso di tener presente che dovremo prima o poi morire, cercando di controllarne il come e il quando, ma nel considerare la nostra intera esistenza come costellata di pure possibilità. In altre parole, la morte possibilizza le possibilità, le fa apparire realmente tali; e con ciò, le fa cadere sotto il dominio dell'Esserci, il quale non si attacca a nessuna di esse in modo definitivo, ma le inserisce nel contesto sempre aperto del proprio progetto esistenziale. "L'anticipazione - dice Heidegger - non evade l'insuperabilità [della morte] come fa l'essere-per-la-morte inautentico, ma, al contrario, si rende libera per essa. L'anticipante farsi libero per la propria morte affranca dalla dispersione nelle possibilità che si presentano casualmente... L'anticipazione dischiude all'esistenza, come sua estrema possibilità, la rinuncia a se stessa, dissolvendo in tal modo ogni solidificazione su posizioni esistenziali raggiunte"<sup>34</sup>. L'esistenza autentica si rapporta al mondo in termini di possibilità. L'essere disperso (al modo del Si) nell'adesione a questa o quella possibilità mondana (assunta come totalizzante) è il carattere dell'inautenticità. Il che non significa rinunciare alle possibilità effettive (che non sarebbe possibile), ma compiere delle decisioni ove le possibilità (entro le quali l'Esserci è gettato) sono scelte come 'proprie'.

In definitiva: l'autenticità dell'esistenza si esprime attraverso l'assunzione pienamente consapevole del nostro costitutivo essere-per-la-morte. Ciò comporta una 'demitizzazione' e una

---

<sup>33</sup> *Ivi*, p.306 e seg.

<sup>34</sup> *Ivi*, p.321.

'responsabilizzazione' delle possibilità esistenziali nelle quali siamo gettati. Tutto, questo, tradotto nei termini di una Psicologia Esistenziale, può fornirci una quinta indicazione: *una buona analisi esistenziale non dovrebbe fare a meno di sondare l'atteggiamento che il soggetto ha nei confronti della morte e fare luce sull'insieme delle strategie che ha messo in moto al fine di esorcizzarla*. Non si sottolinea mai abbastanza "il rapporto esistente tra la malattia mentale e la concezione filosofica di un individuo sulla vita e la morte"<sup>35</sup>.

In realtà, l'intera nostra cultura è pervasa da un vero e proprio tabù della morte, come qualcosa da mascherare, da nascondere, da edulcorare in ogni modo, e questo può essere visto come un aspetto della nevrosi collettiva contemporanea. La morte è "una parte costitutiva della vita piuttosto che la sua fine semplicemente, e... solo l'integrazione del concetto della morte nel proprio sé rende possibile un'esistenza autentica e genuina. Negando la morte si paga con un'angoscia indefinita e con l'autoalienazione. Per capire completamente se stesso l'uomo deve affrontare la morte, deve essere consapevole della propria morte"<sup>36</sup>. La maturità psicologica comporta la consapevolezza dei limiti, e la morte costituisce il limite umano fondamentale. "In un certo senso - dice Feifel -, la disponibilità a morire appare come una condizione necessaria di vita. Nessuna nostra azione è completamente libera finché siamo dominati dalla volontà irrefrenabile di vivere... La vita non ci appartiene veramente finché non possiamo rinunciare ad essa. Montaigne ha osservato molto acutamente: *'Solo l'uomo che non teme più la morte cessa di essere uno schiavo'*"<sup>37</sup>.

---

<sup>35</sup> H.FEIFEL, *La morte. Una variabile rilevante in psicologia*, in R.MAY (a cura di), *Psicologia esistenziale*, cit., p.55.

<sup>36</sup> *Ivi*, p.56

<sup>37</sup> *Ivi*, p.61.

All'interno di questa accettazione della morte, l'individuo impara a gestire in maniera più distaccata, serena, meno totalizzante le varie situazioni esistenziali, senza, per questo, sentirle meno 'sue': vivendole, anzi, con un profondo senso di responsabilità.

\*\*\*

## *Appendice: Angoscia nevrotica ed esistenziale*

*Le seguenti veloci riflessioni - senz'altro da sviluppare - prendono spunto da Il coraggio di esistere, una delle opere principali di **Paul Tillich**, forse il teologo più importante del movimento esistenzialista. Le citazioni rimandano all'edizione italiana dell'opera, a cura di Ubaldini Editore.*

"Il coraggio è auto-affermazione 'nonostante'" (p.28), cioè, è l'affermazione dell'essere individuale di fronte al non-essere, di fronte alla minaccia del nulla.

Questo fatto ci pone di fronte al problema dell'angoscia: "l'angoscia è lo stato in cui un essere è consapevole del suo possibile non-essere... L'angoscia è la consapevolezza esistenziale del non-essere...Il non essere è una parte del nostro essere" (p.30). È la consapevolezza della propria finitezza. La 'pura e semplice angoscia' costituisce un passo avanti rispetto ai vari oggetti della paura, in quanto tali oggetti "si rivelano quelli che in parte sono sempre stati: sintomi della fondamentale angoscia dell'uomo", che suscita un indicibile orrore. "Questo orrore viene di solito evitato con la trasformazione dell'angoscia in paura di qualcosa, non importa quale". In questo modo l'individuo può affrontare l'oggetto della paura e sfuggire al confronto col non-essere.

Tillich parla di tre fondamentali tipi di angoscia:

l'angoscia del fato e della Morte,  
del vuoto e della Mancanza di Significato,  
della colpa e della Condanna.

"In tutte e tre le forme l'angoscia è esistenziale nel senso che appartiene all'esistenza come tale e non ad uno stato anormale della mente come l'angoscia nevrotica (e psicopatica)" (p.34).

1) L'angoscia per la Morte è legata all'"impermanenza" di ogni realtà finita, della nostra identità fisica e psichica, di ogni nostro possesso e di ogni nostra relazione. È l'angoscia per eccellenza, che delinea l'esistenza umana come un 'essere-per-la-morte' (Heidegger).

2) L'angoscia per la Colpa (che si risolve, secondo Tillich, in un'angoscia per la Condanna) è invece legata al "fallimento" riguardo al compimento della nostra funzione e alla realizzazione delle nostre responsabilità e potenzialità. Può essere avvertita in riferimento a Dio come a sé stessi, ma questo non cambia la natura del problema.

3) L'angoscia per la Mancanza di Significato, "di un interesse supremo, di un significato che dia valore a tutti i significati" (p.38), è, infine, legata al "nichilismo", alla perdita della fede nei valori che possano costituire la base della nostra esistenza (Nietzsche).

In ogni epoca storica, soprattutto in periodi di grandi mutamenti, predomina un particolare tipo di angoscia, anche se va sottolineato che "i tre tipi di angoscia sono così intimamente intrecciati che uno solo dà il colore predominante allo stato di angoscia, ma tutti e tre partecipano al coloramento" (p.43).

Tillich denuncia "la mancanza di una chiara distinzione fra angoscia esistenziale e patologica", e sottolinea come lo stabilire questa distinzione "non può essere opera della sola psicologia del profondo" perché può essere compresa "solo alla luce di una comprensione ontologica della natura umana" (p.51).

Ebbene, in una prospettiva ontologica "la nevrosi è il modo di evitare il non essere evitando l'essere", cioè il limitare l'emergere dell'angoscia limitando la propria presenza nel mondo. Il nevrotico restringe la realtà all'interno della quale condurre la propria esistenza: il grado di patologia è direttamente proporzionale all'ampiezza della realtà rimossa (fino al limite estremo della psicosi). In questo modo, teme sempre *irrealisticamente* qualcosa: paura (e sicurezza) fuori posto. Si sente sempre *irrealisticamente* in colpa per qualcosa: condanna (e perfezione) fuori posto. Si pone sempre *irrealisticamente* problemi su qualcosa: dubbio (e intenzionalità = essere diretti verso contenuti significativi) fuori posto.

Inoltre, non bisogna dimenticare che la capacità di assumere sopra di sé l'angoscia esistenziale ha una base biologica: "Il coraggio di esistere è una funzione della vitalità. Diminuzione di vitalità implica quindi diminuzione di coraggio" (p.60). D'altra parte, la vitalità non va disgiunta dalla nobiltà morale: la parola greca '*aretè*' indica la virtù e la nobiltà, come la forza e il valore. "Colui che è dotato di *aretè* è il portatore di alti valori, e la prova assoluta della sua *aretè* è la sua prontezza a sacrificarsi per essi" (p.63). La '*virtus*' latina unisce "la forza mascolina alla nobiltà morale", in un "ideale di perfezione umana che è ugualmente lontana dalla barbarie e dal moralismo".

Il termine cristiano corrispondente è 'grazia'.