



Scuola di Dinamiche Relazionali e Counselling

06-05-2025

## La realtà dell'esperienza

*L'approccio Fenomenologico - terza parte*

Dott. Matteo Pigato

© Tutti i diritti sono riservati. Qualsiasi riproduzione, anche parziale, senza autorizzazione scritta è vietata.

## LA REALTÀ DELL'ESPERIENZA

L'approccio Fenomenologico

TERZA PARTE



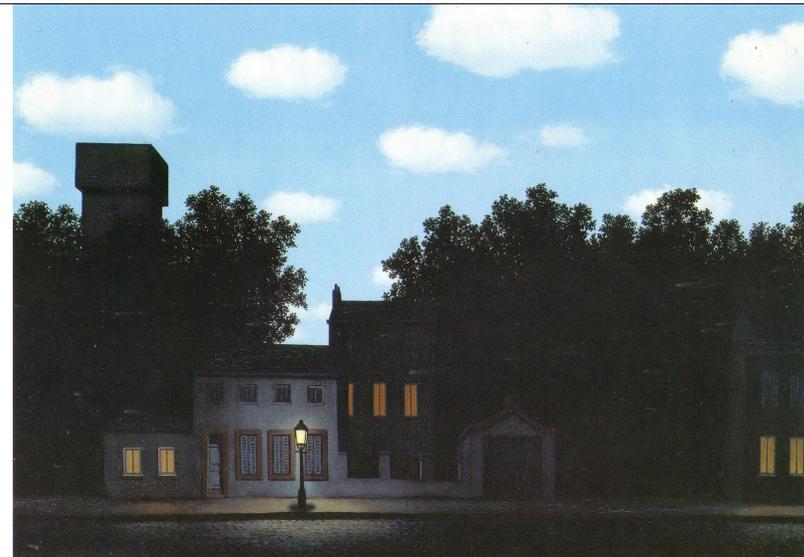
Dott. Matteo Pigato  
[www.matteopigato.com](http://www.matteopigato.com)

### Fenomenologia

Il comportamento umano dipende dalla nostra percezione del mondo e non dal mondo così com'è.

Orientamento alla comprensione del comportamento e dei processi mentali in termini di **realtà soggettive**, costruite attivamente dalle persone.

**Un fatto in se non esiste, ma esiste l'esperienza del fatto.**



## SFIDA

cos'è reale?

**PER CHI?**

L'idea è la realtà  
più reale che ci sia

### **Io sono ok?**

L'autostima è un processo **soggettivo**

La persona valuta e apprezza se stesso tramite l'approvazione del proprio valore personale fondato su auto-percezioni.

Come arriva l'individuo ad avere una chiara idea di sé e del proprio valore?  
Perché l'uomo si dovrebbe stimare?

Come si formano le idee?

Il “mio mondo fenomenico”



mettere tra parentesi  
classificazioni, giudizi e pregiudizi

visione del mondo così come appare  
alla propria coscienza, accettando la realtà dell'Altro

## Comprendere il costruirsi della realtà:

- ESPERIENZA
- OGGETTO
- SOGGETTO
- STRUMENTI CONCETTUALI (TEORIE)

## ESPERIENZA

Tutto ciò che accade  
PER ME (visione soggettiva)

**Il reale e l'esperienza coincidono, è la nostra  
esperienza che costruisce la realtà.**

## OGGETTO

Porzione dell'Esperienza che emerge da uno sfondo

Oggetti Fisici: percezione esterna

Oggetti Psicici: percezione interna

## L'Oggetto dipende dal Soggetto

~~Visione Oggettiva~~

Visione soggettiva  
Visione intersoggettiva

## Soggetto

Il soggetto è un fascio di oggetti, cioè è composto dagli oggetti che stanno al suo interno.

L'esistenza del soggetto e dell'oggetto è quindi reciprocamente dipendente.

## Il Soggetto dipende dall'Oggetto

Senza la presenza di particolari oggetti il soggetto può entrare in crisi, come nell'esempio di un lutto (evidenziando che il soggetto è a sua volta un oggetto per altri soggetti).

Si può allora dire che ognuno di noi è un dato insieme di oggetti che abbiamo messo assieme nel corso della nostra storia (esperienza).

Come stare CON l'Altro?

Sospensione del giudizio

Capacità di stare immobili

Ne ricordi, ne aspettative

Puri, senza preconcetti

Cercare spiegazione in fatti esterni significa avere una visione troppo semplicistica della realtà.

Dare valore al dato che si esperisce poiché precede ogni teoria e ogni spiegazione.

**ASCOLTARE**

Spesso invece si dà più importanza a ciò che pensiamo di esperire valorizzando la zona **cognitiva** più di quella **esperienziale**, con il risultato di non andare verso la conoscenza del reale ma alla categorizzazione dello stesso.

Nel colloquio fenomenologico-esistenziale non si ricercano solo “sintomi-segni”, ma si esplora il senso di un’esistenza e in che modo la struttura dell’essere-nel-mondo si è declinata nella particolarità di tale esistenza.

Ciò che conta è innanzitutto, il mondo soggettivo con il quale a tali sintomi viene attribuito un senso.

In questo modo l’ascolto non si appiattisce sulla classificazione dei sintomi-segni, ma diventa autentico ascolto di quel particolare soggetto e dei significati unici che hanno orientato e disegnato il suo cammino nel mondo.

Per questo motivo è necessario non limitarsi ad esplorare le sensazioni soggettive appartenenti al suo mondo interno, ma è altrettanto indispensabile focalizzarsi sul mondo vissuto in cui l’esperienza è situata:

**“non chiedere al paziente di guardarsi dentro, ma di guardare fuori e descrivere come vede il mondo”**

(Stanghellini)

L’esperienza del tempo, dello spazio, del corpo, di Sé e dell’Altro

Indossa le scarpe dell’Altro  
e cammina con il peso delle sue esperienze.



**SFIDA**  
cos’è reale?

**PER CHI?**  
Come?

## IN CON TRA

Stare CON l'altro e non con  
l'idea che ti sei fatto di lui

Cliente: "Mi sento confuso. Non riesco a capire bene cosa provo, ma sento un peso dentro."

Counsellor: "Forse hai represso qualcosa e ora viene fuori sotto forma di ansia."

- Introduce un'interpretazione che non è stata espressa dal cliente.
- Cambia il linguaggio ("ansia" invece di "peso").
- Allontana dalla fenomenologia.

Cliente: "Mi sento confuso. Non riesco a capire bene cosa provo, ma sento un peso dentro."

Counsellor: "Stai vivendo una confusione... come se ci fosse qualcosa che pesa dentro, anche se non ha ancora un nome preciso."

- Accoglie l'esperienza così com'è (confusione, peso).
- Non forza la chiarezza o una spiegazione.
- Restituisce senza distorcerla.

Cliente: "Quando lui mi parla così, mi viene da chiudermi. Mi sento come se non valessi niente."

Counsellor: "Dovresti reagire, non puoi permettere che ti tratti così"

- Consiglio diretto, che prende una posizione morale.
- Prescrive un comportamento anziché esplorare l'esperienza.
- Esce dalla posizione fenomenologica.

Cliente: "Quando lui mi parla così, mi viene da chiudermi. Mi sento come se non valessi niente."

Counsellor: "quando ti parla in quel modo, è come se qualcosa dentro si chiudesse... e affiorasse una sensazione di non valore."

- Mantiene il linguaggio e le immagini del cliente ("chiudersi", "non valere").
- Non aggiunge emozioni non dette (es. rabbia, ferita).
- Rispecchia il vissuto come si manifesta.

Cliente: "Mi sento triste, ma non so perché. È come una nuvola che mi segue tutto il giorno".

Counsellor: "capita a tutti di avere giornate storte. Forse hai solo bisogno di distrarti."

- Minimizza e normalizza l'esperienza.
- Impedisce un'esplorazione profonda.
- Frustra la possibilità di contatto autentico.

Cliente: "Mi sento triste, ma non so perché. È come una nuvola che mi segue tutto il giorno".

Counsellor: "C'è come una tristezza che ti accompagna... come una nuvola, anche se non sai da dove arriva."

- Resta nella metafora usata dal cliente.
- Accoglie il "non sapere".
- Non cerca di spiegare la tristezza.

Cliente: "Vorrei cambiare lavoro, ma allo stesso tempo ho paura di perdere tutto".

Counsellor: "Allora potresti fare un piano di uscita graduale. Hai già pensato a un'alternativa concreta?".

- Sposta subito sulla soluzione.
- Non si sofferma sull'esperienza vissuta (desiderio/paura).

Cliente: "Vorrei cambiare lavoro, ma allo stesso tempo ho paura di perdere tutto".

Counsellor: "C'è in te un desiderio di cambiamento... e allo stesso tempo una paura concreta di ciò che potresti perdere".

- Accoglie l'ambivalenza senza scegliere un lato.
- Descrive entrambe le polarità dell'esperienza.

Cliente: "Mi sento strano... è difficile da spiegare, è come se qualcosa non tornasse, ma non capisco bene cosa".

Counsellor: "Ti capita spesso di sentirti così? Quando è cominciato?".

- Va subito su una dimensione temporale/storica, evitando il vissuto attuale.
- Raffredda l'esperienza, spostandola sul piano del racconto.

Cliente: "Mi sento strano... è difficile da spiegare, è come se qualcosa non tornasse, ma non capisco bene cosa".

Counsellor: (Pausa, silenzio, contatto visivo morbido)  
"Puoi restare ancora un attimo in quella sensazione? Anche senza spiegarla... solo sentirla un po' di più, insieme".

- Favorisce contatto con l'esperienza, non con la spiegazione.
- Il counsellor si mette al servizio dell'esplorazione, senza forzare contenuti.
- Usa il corpo e il tempo come strumenti terapeutici.

Cliente: "Quando mi risponde così, sento una fitta nello stomaco. Vorrei urlargli in faccia, ma poi mi blocco".

Counsellor: "È normale che ti venga da urlare, dopo come ti tratta. Magari potresti sfogarti in modo meno diretto".

- Normalizza e razionalizza.
- Offre già una "modalità corretta" di esprimere la rabbia, anziché esplorare il vissuto nella sua forma grezza.

Cliente: "Quando mi risponde così, sento una fitta nello stomaco. Vorrei urlargli in faccia, ma poi mi blocco".

Counsellor: "Senti quella fitta... e insieme il desiderio di urlare... ma anche qualcosa che ti trattiene. Può essere utile stare un attimo in mezzo a tutto questo, senza doverlo risolvere subito. Va bene così com'è".

- Riconosce tutte le parti dell'esperienza, anche quelle ambivalenti.
- Offre uno spazio dove la tensione può esistere, senza dover essere sciolta.

Cliente: "Mi sento in colpa per non aver richiamato mia madre. So che si aspetta qualcosa da me, e io invece non riesco".

Counsellor: "A volte bisogna anche pensare a se stessi. Non possiamo sempre essere presenti per gli altri".

- Propone una visione etica esterna ("pensare a sé") al posto del vissuto.
- È rassicurante, ma non esplora l'esperienza soggettiva profonda.

Cliente: "Mi sento in colpa per non aver richiamato mia madre. So che si aspetta qualcosa da me, e io invece non riesco".

Counsellor: "È come se dentro ci fosse una parte che si sente in dovere... e un'altra che si sottrae, che non riesce. Ti va di stare un attimo in ascolto di entrambe?".

- Non prende posizione.
- Invita all'esplorazione delle polarità interne.
- Legittima l'esperienza senza normalizzarla.

Cliente: "Mi blocco ogni volta che devo iniziare qualcosa di nuovo. Ho paura di fallire e poi mi odio per questo".

Counsellor: "L'importante è che tu ci provi comunque. A volte la paura va affrontata con piccoli passi".

- Passa subito al fare, anziché sostare nel sentire.
- Offre una strategia prima di approfondire il mondo interno.

Cliente: "Mi blocco ogni volta che devo iniziare qualcosa di nuovo. Ho paura di fallire e poi mi odio per questo".

Counsellor: "Quella paura sembra così presente... e poi arriva anche il giudizio su te stesso... È come se ci fosse una catena di reazioni dentro di te. Che forma ha, ora, quella paura?"

- Legge la dinamica interna come esperienza, non come problema.
- Invita a tornare al corpo, al sentire, alla descrizione del vissuto.

È solo se ti guardi dentro  
che vedi davvero il mondo

