



Corsi on Line di Erba Sacra

LA RELAZIONE IO-TU E L'ARTE DEL DIALOGO

Docenti: Loris Aauto Muner – Anna Poletti

LEZIONE 1: Empatia, la chiave del Counseling

Programma completo:

Lezione 1:	Empatia, la chiave del Counseling
Lezione 2:	Il principio dialogico - prima parte
Lezione 3:	Il principio dialogico - seconda parte
Lezione 4:	La conversazione autentica
Lezione 5:	La paura dell'abbandono
Lezione 6:	Io e Tu - chiusura o rapporto?
Lezione 7:	La metafora dello specchio
Lezione 8:	Inter-essere: la compassione
Lezione 9:	Il perdono - prima parte
Lezione 10:	Il perdono - seconda parte
Bibliografia	



*Questo corso è riconosciuto come credito didattico
nella formazione di base di
OPERA, Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it*

Premessa

Il *Counseling del senso di vita* è un orientamento esistenziale, un percorso di ricerca del senso della propria vita aiutando gli altri uomini nella loro ricerca. Promuove le attitudini personali e professionali, promulga la cultura della prevenzione, contribuisce alla formazione e alla crescita individuale e della comunità.

Il *Life Counselor* è un operatore del ben-essere sociale che interagisce con un richiedente, individuale o di gruppo e affronta insieme a questo, in spirito di uguaglianza, i problemi del mal-essere sociale, culturale, economico e spirituale. E' un esperto del disagio sociale che instaura con i richiedenti un rapporto paritario, perché si riconosce uguale nelle difficoltà del vivere nel sociale e nella possibilità di un proprio naufragio esistenziale e di ricadute in atteggiamenti mal-sani.

E' quindi una figura che si mette a fianco della persona e l'accompagna nell' esplorazione dei propri talenti, l'aiuta ad allargare il proprio orizzonte di possibilità e la guida nella ricerca delle condizioni personali e sociali che favoriscono la sua autosufficienza e il suo ben-essere. Il suo intervento è circoscritto e limitato nel tempo ed è mirato ad aiutare la persona a prendere la responsabilità della propria vita, trasmettendole le proprie abilità e aiutando la persona ed i gruppi ad appropriarsene: il sapere (le conoscenze teoriche), il saper fare (le abilità) e il saper essere (la responsabilità della propria realtà).

Resta inteso che questo corso si indirizza ed è di utilità non esclusivamente ai *Life Counselor* o ai Counselor in generale, ma a tutti agli operatori del benessere, agli operatori socio-sanitari, agli operatori sociali, ai medici, agli infermieri, agli insegnanti, agli educatori, ai formatori, agli istruttori sportivi, ai volontari, in altre parole a tutti gli operatori dell'aiuto e del servizio o a chi intende diventare attivo in una relazione di servizio e di aiuto. A chi vuole comprendere meglio se stesso e gli altri all'interno di una relazione autentica.

Capitolo 1

1.1. Introduzione

Questo corso, introduttivo all'arte del Counseling del Senso di Vita, non vuole né può avere carattere di completezza e di esaustivo approfondimento. I dieci capitoli che vi proponiamo si incentrano sul tema affascinante, complesso e fondamentale della relazione Io-Tu e hanno l'obiettivo di fornirvi alcuni spunti per stimolare il vostro interesse per eventuali percorsi personali di approfondimento e al tempo stesso per invitarvi a guardare al mestiere di aiuto come possibilità dell'inter-essere.

Il lavoro sul campo ci ha indotto da qualche tempo ad abbandonare l'idea che una teoria o una tecnica siano migliore di un'altra e, ancora meno, che sia più "vera" questa teoria piuttosto che quella. Non abbiamo bisogno di chiusure specialistiche, abbiamo bisogno di versatilità, empatia e di una buona dose di immaginazione per saper adattare le nostre conoscenze in maniera creativa alle particolari necessità delle situazioni concrete. È auspicabile che ognuno, in base al proprio percorso esistenziale e professionale approfondisca, integri o addirittura capovolga le nostre scelte, affermando la priorità ineliminabile della propria individuale ricerca (esperienza) della conoscenza, rispetto a qualsiasi formazione eterodiretta.

La relazione Io-Tu si impronta sulla fiducia. La fiducia spesso viene intesa nella relazione come un fidarsi di qualcuno nel senso di: "Io sono una persona che si fida, sono gli altri che se ne approfittano". Questo è solo un aspetto della fiducia e del fidarsi. L'altro aspetto, il più essenziale, è che la fiducia non è tanto fidarsi dell'altro, quanto fidarsi di sé, della possibilità di essere persone degne d'amore, di rispetto e di stima.

Parafrasando una famosa massima del grande teologo Paul Tillich: "Amare è accettare di essere accettati", potremmo dire che: "Fidarsi è accettare di essere accettati". Chi accetta di farsi testimone, orecchio e voce del bisogno dell'altro, ha davanti a sé una persona che sta faticosamente cercando di abbassare gli schemi mentali delle proprie difese e allo stesso tempo si sta chiedendo se anche questa volta sarà tradito, deluso, rifiutato e abbandonato. La fiducia, come l'incontro, non sono dati all'inizio della relazione. La Fiducia e l'Amore non sono ciechi e devono tenere gli occhi bene aperti e darsi il tempo di scambiarsi un'altra occhiata. La fiducia non è data, ma è scelta, valutata, soppesata e arrischiata, e si costruisce reciprocamente nell'affermarsi dell'intimità (autenticità) del

rapporto. L'aspetto profondo della fiducia è sostanzialmente scommettere che "l'altro mi ama/accetta", sentire di avere diritto a essere parte integrante del mondo, poter sentire la propria vita come parte integrante di se stessi, e a livello ontologico, di essere la creatura di un Padre amoroso. In questo senso si relaziona profondamente alla fede. E non è scontato sperimentare nell'intimità di se stessi questo sentimento.

1. 2 Amore e fiducia ci vedono benissimo

Per creare una relazione autentica è fondamentale la fiducia. La premessa per capire questo corso è che l'*Ego*¹ ragiona in modo opposto e speculare all'*Anima*. *Ego* si guarda dall'esterno. *Anima*² si guarda dall'interno. I capitoli sulla Metafora dello Specchio approfondiranno questa riflessione. Una cosa è certa: che noi sperimentiamo entrambi gli sguardi. Anche se innegabilmente in Occidente si è sviluppata di più la visione esteriore, cosiddetta "oggettiva", e si è lasciata atrofizzare quella interiore, accusata di essere "soggettiva" e quindi invalida. È necessario un lavoro di ricerca per ri-apprendere a usare anche la visione dell'occhio interiore.

Di solito si pensa che fidarsi significhi fidarsi di qualcuno. Scopriremo, seguendo le tracce di Martin Buber, che questa visione è data dal dialogo responsabile alla luce della propria coscienza.

Di solito si pensa che fidarsi significhi fidarsi di qualcuno.

È un classico dire:

- 1) Mi sono fidato di lui.
- 2) Mi ha tradito.
- 3) Sono ingenuo, imbecille.
- 4) E iniziare a lagnarsi.

Questo è il ragionamento tipico della fiducia ingenua del bambino verso gli adulti, che dura fino a circa 10 anni. La fiducia totale nell'altro è necessaria al bambino, perché vive ancora senza responsabilità: la sua coscienza individuale è solo in potenza e per svilupparsi

¹ Intendiamo per Ego uno schema mentale in cui ci si identifica, l'aggregato di tutte le nostre paure e delle nostre difese. La Personalità in cui ci identifichiamo. La somma di tutti i vizi capitali. Nel momento in cui lo accettiamo, accettiamo l'incarnazione e l'Ego può venire redento.

² Intendiamo per Anima (Psiche) il filo che ci lega al Tutto e attraverso cui si può intuire e ricollegarsi al Tutto. E' simile al concetto di Sé Transpersonale utilizzato nella psicologia transpersonale. Il lavoro di "ritorno a casa" è il ricongiungersi al Tutto. Se non ci si arrende all'anima immortale è impossibile integrare l'Ego.

occorreranno 3 cicli esistenziali di 7 anni ciascuno. Qualcuno dice che non si può parlare di una vera esistenza cosciente prima dei cinquant'anni. Certamente fino ai 14 anni il bambino non può essere responsabile di se stesso, perché non ha sufficientemente sviluppato la capacità di prevedere le conseguenze delle sue scelte. Un ragazzo che sceglie di andare in motorino senza casco, in realtà non sta scegliendo, perché non ha ancora la percezione dell'importanza assoluta della vita. È quindi dovere degli adulti essere responsabili del bambino e non tradire la fiducia che ripone in loro. Una delle invettive tramandate dai Vangeli è proprio contro chi tradisce la fiducia del bambino. Il bambino ci fa il grande regalo di insegnarci a non mentire, un'esperienza che tra adulti si può ancora forse fare in qualche luogo remoto dell'Amazzonia, se gli occidentali non vi hanno già messo piede da troppo tempo.

Il linguaggio del bambino è il linguaggio del corpo, è il linguaggio delle "ragioni del cuore" di cui parlava Pascal, ragioni che la mente non riesce a comprendere. La relazione senza menzogna ci costringe a essere in contatto con il nostro sentire, a esprimerlo e a prendercene la responsabilità di fronte al bambino innocente che ci è stato affidato. Un parlare autentico non nasconde i propri stati d'animo, ma li sa esprimere in modo responsabile. È pur vero che è necessario dare voce alle ragioni del cuore che la mente non comprende, ma è altrettanto vero che la mente ha le sue ragioni che il cuore non comprende. Nella relazione di cura è necessario abbattere le barriere e le opposizioni tra sentire e pensare, non sono il cuore o la mente, ma sono il cuore e la mente insieme i veicoli del dialogo Io-Tu.

La relazione professionale d'aiuto è paradossale, perché deve costruirsi in un rapporto autentico in cui sono in gioco la fiducia sia del Counselor che del Cliente, ugualmente esposti al rischio della relazione, ma con funzioni e responsabilità diverse. È un incontro in cui si mette in gioco l'intero essere di due persone. Il paradosso è che non è un incontro spontaneo, ma è mediato dalla burocratica precisione della tecnica, degli orari stabiliti nei luoghi deputati, e dal fatto che viene retribuito. La soluzione di questo paradosso è personale. Al Counselor si chiede di essere costantemente consapevole di stare camminando sospeso a un filo, sempre in bilico sull'orlo del pericolo di cadere nella spontaneità o nella difesa costituita dagli schemi del ruolo.

In questo corso cercheremo di comprendere cosa si intende per incontro autentico. Ci auspichiamo che possiate sperimentarlo di persona. La vita è l'arte dell'incontro, anche se spesso L'Ego la equivoca come l'arte dello scontro.

Chi si prende cura dovrebbe avere gli occhi pieni di amore e le mani piene di piaghe, come direbbero gli uomini-medicina Lakota.

Chi si mette al servizio dell'altro, deve cercare di mettere tra parentesi i propri preconcetti e pregiudizi, sia personali che filosofici. Dovrebbe potersi spogliare dei suoi abiti mentali, gli schemi abituali di pensiero, e prendere le distanze dai giudizi che rendono ciechi, per adottare altri punti di vista che consentano di porre le giuste domande e di ottenere le opportune risposte.

Per com-prendere il senso del mondo dell'altro è opportuno allontanarci dal nostro egocentrismo: il credere di poter fare della nostra percezione dei significati un parametro di riferimento per quella degli altri. Prendere in attenta considerazione altre possibilità di organizzazione mentale, di valori e di comportamento. Il che significa porre in disparte il proprio *Ego* e dedicarsi con rispetto alla ricerca di una possibile integrazione tra il mondo dell'Io e quello del Tu. Cerchiamo la possibilità di un senso condiviso. Per far questo occorre integrare contemporaneamente le dicotomie interiori con cui il pensiero dualista della separatezza ci intorbidisce l'Anima. Gli interrogativi perenni, quando ci mettiamo all'ascolto dell'altro e di noi stessi, sono: "Chi è la persona che mi sta di fronte? Chi sono io per lei? Chi è lei per me?". Soprattutto quest'ultima domanda: "Chi è lei per me?", coincide con "Chi è lei per se stessa?".

Forse non è possibile svelare l'essenza unica di un incontro Io-Tu, ma è possibile "coglierne la presenza" e i suoi vari modi di manifestarsi, a seconda della situazione particolare e del tipo di relazione interpersonale. Secondo il principio dialogico, l'incontro avviene per portarti fuori da te, per cambiarti, ma paradossalmente ti permette di arrivare al cuore di te stesso, alla tua immutabilità. Ogni volta si presentano aspetti nuovi che la persona non aveva mai sperimentato prima, accanto ad altri abituali che rappresentano l'eredità del passato. Il Counseling e altre forme del prendersi cura consistono nell'offrire alle persone un ambiente libero da giudizi che permetta loro di osservare i propri atteggiamenti stereotipati e di sperimentarne di nuovi, forse più funzionali al loro sviluppo. La situazione di incontro tra chi ascolta e chi chiede, porta la corresponsabilità di entrambi. La comprensione della situazione può essere colta solo nella relazione di reciprocità fra il cliente e l'esperto. Chi è il cliente di chi? È necessaria la cooperazione dialogica tra i due. Martin Buber è il filosofo che ha riproposto a tema centrale del discorso

filosofico il rapporto Io e Tu, che è il nucleo fondamentale della nostra analisi. Ma prima di introdurlo, ci soffermeremo a spiegare meglio i concetti di fiducia e di empatia e a delineare la figura del Counselor umanistico-esistenziale.

1.3 Empatia, la chiave del Counseling

Questa è una civiltà di gran simpaticoni, spesso con la capacità empatica di una cozza. Simpatia significa "sentire con" e può facilmente indurre al contagio emotivo e al sentimentalismo. Emozioni gradevolissime che sperimentiamo da adolescenti nell'innamoramento. Come per l'innamoramento, il suo effetto collaterale più disastroso è che non infrequentemente il pathos degenera nell'anti-pathos, l'antipatia, con tutto il suo corredo di giudizi e sensi di colpa. Empatia³, invece, significa "sentire dentro" ed è uno stato momentaneo di identificazione che permette la comprensione dell'altro e della sua visione del mondo. È una partecipazione mistica, molto comune nelle culture primitive, in cui è semplice riconoscersi parte della rete di connessioni che legano l'uomo all'uomo, alla comunità e all'ambiente.

Grazie all'empatia, capacità sviluppata nei mammiferi - coloro che sono stati portati in grembo e allattati - noi partecipiamo dell'essere dell'altro, ne facciamo esperienza, e attraverso l'intuizione entriamo in comunione con lui.

È impossibile conoscere un'altra persona senza esserne innamorati in senso lato, direbbe Rollo May⁴. Davvero l'amore è la forza più grande di cui disponiamo per influenzare e trasformare il nostro rapporto con l'*Ego*, che è la somma di tutte le nostre sub-personalità, come direbbe Assagioli⁵. Non sono le prediche, i consigli, le pratiche il motore del cambiamento. Se chi li riceve non si sente prima accettato da chi parla, semplicemente chiuderà le orecchie. Solo la persona che si sente accolta senza giudizio è pronta a sentire. Per questo la parola chiave del Counselor è *accettazione*. Per sviluppare la capacità di accettazione la via più semplice è quella di stanare dentro di noi più giudizi

³ La parola deriva dal greco "εμπαιθεια" (empeiteia) e veniva usata per indicare il rapporto emozionale di partecipazione che legava l'autore-cantore al suo pubblico.

⁴ Rollo May, il padre della psicologia esistenzialista americana, uno dei fondatori del Counseling. Libro di riferimento: *L'arte del counseling*, Astrolabio, 1991.

⁵ Roberto Assagioli, psichiatra e teosofa, fondatore della Psicointegrazione, può essere considerato una delle menti più eclettiche e libere della psicologia italiana del 1900. Per approfondimenti, vi consigliamo il libro di P. Giovetti, *Roberto Assagioli. La vita e l'opera del fondatore della Psicointegrazione*, Ed. Mediterranee, Roma 1995.

possibili e lasciarli andare. Oltretutto, sapendo che non esistono giudizi ma solo proiezioni di auto-giudizi, liberarsi dai giudizi fa bene anche a noi stessi e al nostro dialogo interiore. È molto difficile dare retta al *Super-Ego*⁶, se non fa altro che rimproverarci e svalutarci per ogni cosa che facciamo e anche solo per quello che pensiamo. Se vogliamo che qualcuno accetti il nostro aiuto, dobbiamo predisporci a creare una situazione di accettazione e contatto interiore, ed è questo contatto che fa la differenza e produce cambiamenti significativi. Le parole aiutano, perché la nostra mente ha bisogno di concetti per riempire lo spaventoso silenzio dell'incontro, ma in realtà quello che ci cambia e ci permette di lasciare andare l'identità vecchia e di saltare oltre il buio è l'amore, il fatto di sapere che nel buio in cui ci sentiamo immersi c'è uno spiraglio. Questa non è una cosa che vediamo, ma che sentiamo. Altrimenti non succede niente.

Noi definiamo l'amore come accettazione incondizionata, come conferma, come essere "per" la persona. Qualsiasi richiesta nel Counseling, qualsiasi cosa venga detta in realtà è una richiesta d'amore: "Vedimi, ascoltami, parlami".

Il Counseling è una relazione autentica, ma non reale. È autentica nel senso che tutto quello che succede accade sul serio, però al di fuori dello spazio della quotidianità, in uno spazio che non è profano. È una relazione di uguaglianza ma è gerarchizzata. È paritaria ma non reciproca. Anche se sarebbe interessante approfondire l'affermazione di Viktor Frankl⁷: "Ho trovato il senso della mia vita aiutando gli altri a trovare il senso della loro". È lecito chiedersi: in realtà chi è ad aiutare e chi è ad essere aiutato?

Ovviamente ostilità, competizione e antagonismo diminuiscono la possibilità di empatia. È impossibile capire il nostro nemico o rivale fino a che lo vediamo come tale. La domanda che si pone *Ego* appena vede avvicinarsi un altro *Ego* è: "Cosa posso trovare in questa persona che non va?", e l'empatia suggerisce di chiedersi: "Cosa mi fa paura di questo incontro, tanto da indurmi a svalutare questa persona?".

Conviene pensare all'empatia come a una forma di telepatia mentale: non tanto supponendo di essere in grado di leggere il pensiero dell'altra persona, ma comportandoci come se l'altro fosse in grado di leggere il nostro. Questo ci aiuterebbe a essere onesti con noi stessi e con lui. Il vero significato dell'onestà e dell'empatia è demolire le barriere

⁶ Per Super-Ego (Super-Io) intendiamo l'introiezione delle norme, dei divieti, delle esortazioni provenienti dall'ambiente familiare e sociale.

⁷ Victor Frankl (1905-1997) nato a Vienna da famiglia ebrea, psichiatra austriaco e fondatore della Logoterapia. Per informazioni sulla sua vita e la sua opera è disponibile sul portale AurAweb l'articolo di Anna Poletti *Alla ricerca del senso perduto. Victor Frankl e la logoterapia*.

mentali che ci separano dal prossimo, accettare lui e noi stessi per quello che veramente siamo.

La regola fondamentale è che se volete aiutare qualcuno a stare bene, sarebbe meglio che voi foste capaci di stare bene. Stare bene non significa banalmente essere felici, ma essere capaci di restare nella consapevolezza del flusso esistenziale. E restarci bene. Il benessere non è vincolato tanto all'avere né al fare. È uno stato di coscienza disidentificata che ci permette di essere. Detto in altre parole: non è importante essere buoni o cattivi, l'importante è saperlo. Se siete consapevoli di voi stessi, potete aiutare gli altri a prendere coscienza di sé. Non si tratta di fare passare il male, quanto di cercare di attribuirgli o di scoprirvi un senso. Un dolore a cui è stato dato un senso non degenera in sofferenza, mantiene la sua dignità e la sua capacità di superare se stesso. Il dolore vissuto nella capacità di stare anche nel male non scade nella lagna infinita della vittima, né nell'altrettanto infinita ribellione dello scocciatore. Dare un senso alla vita e a tutte le sue manifestazioni ci aiuta a non cadere nella trappola dell'angoscia esistenziale, ma diventa un mezzo per non sclerotizzarsi e approfondire la conoscenza di sé. *Conoscere* nella Bibbia è sinonimo di *amare*.

La cosa più importante di questo corso è che ognuno sia stimolato a guardare dentro se stesso. Verremo cercati da molte persone, in realtà proprio da tutte quelle che ci sono necessarie, che verranno a confrontarci con i nostri blocchi, i nostri rifiuti, le nostre rimozioni e i nostri nascondimenti. Saremo in grado di aiutarli a vedere i loro, tanto quanto siamo in grado di permettere a loro di mostrarci i nostri. Altrimenti non possiamo sviluppare una relazione empatica.

Il Sentire non è nella mente. Certamente non in quella del cervello, identificata in Occidente soprattutto con l'emisfero sinistro. Quella è una mente che mente. Il Sentire non è nemmeno nella pancia. Cosa vuoi sentire se sei continuamente scosso da tempeste emotive? Il sentire è nel cuore. Nel cuore equanime, disintossicato dalle seduzioni del pathos e dal patire. Quello è il luogo dell'ascolto che cura.

Lavorare con il cuore funziona.

Prima di sapere che qualcuno ha bisogno di aiuto sappiate che quel qualcuno siete voi. Contemplate con attenzione le vostre motivazioni. La prima motivazione, la più semplice e la più naturale è egoica (ti aiuto, così io sono buono, e soprattutto non sono io quello

bisognoso, io sono bravo, etc). Con l'esperienza si comprende che la vera motivazione è scegliere di aiutare gli altri sapendo che solo così si può progredire nella propria crescita. Non si sceglie di aiutare il prossimo perché si è evoluti o realizzati. È il contrario: facendo in modo che la nostra vita serva a qualcosa o a qualcuno noi la aiutiamo a evolvere e realizzarsi. Come dice Carlos Castaneda⁸: "Ogni via è solo una via, l'importante è che abbia un cuore". Il cuore è lo spirito di servizio e la volontà di dare un senso alla propria vita. Non bastano la buona volontà e le buone intenzioni. E per carità, certamente non il buonismo e il volontarismo.

Se volessimo andar per metafore potremmo dire che il rito della psicoterapia somiglia molto al rito della confessione: la riconciliazione. Il mito dello psicoterapeuta potrebbe essere quello del guaritore-sacerdote. Il Counselor è diverso dallo psicoterapeuta, più che a un confessore assomiglia a uno scampato al naufragio per un soffio, che ora tiene corsi di nuoto e di sopravvivenza su un'isola deserta. O si può usare la metafora della guida alpina. Uno scalatore esperto, che tratta con grande rispetto le vie della montagna, che conosce bene i sentieri, gli appigli, i pericoli e le insidie che si trovano sulla via. Un po' ammaccato e reso saggio dalle esperienze, accompagna le persone che vogliono cimentarsi nella scalata: la ricerca della pace è aspirazione di tutti gli esseri. In questa ricerca tutti siamo soggetti a cadute e ricadute, ma tutto ciò che facciamo si fa per ottenere questo: l'appagamento della nostra brama di crescere in pace. Ogni volta che qualcuno vuole o deve porsi il problema di dare una risposta agli interrogativi esistenziali che gli risuonano nell'anima, la Guida lo accompagna e a sua volta compie una nuova ricerca. Sa che quell'incontro sarà un'unica possibilità insostituibile. Un'esperienza mai fatta prima. Una nuova possibilità di conoscere e, sempre nel linguaggio della Bibbia, di amare. La guida è protetta dalla sua esperienza, già molte volte ha percorso il sentiero alla ricerca dello stare bene. Ma ogni volta è la prima. Anche lui farà la sua ascesa insieme agli altri, correndo gli stessi rischi di coloro che sta guidando. Rispetto a loro ha soltanto più responsabilità. Guarda bene dove mette i piedi. In teoria dovrebbe essere completamente consapevole di se stesso, ben centrato nella posizione del testimone imparziale e partecipe. Dovrebbe essere sulla stessa barca con il cliente e contemporaneamente a riva a dirigere le manovre di attracco. Un counselor del senso di vita è più un educatore che

⁸ Carlo Castaneda, antropologo e scrittore peruviano, conobbe uno sciamano messicano che lo introdusse al mondo dello shamanesimo, portandolo a scoprire mondi e stati di coscienza alterati e ricorrendo inizialmente anche a sostanze allucinogene (come il cactus Peyote da cui si estrae la Mescalina) per abbattere le sue convinzioni. Il libro che gli ha reso fama mondiale è *A scuola dallo stregone*, pubblicato nel 1968.

uno scrutatore della psiche. Lui sa di potere sbagliare e accetta di correre il rischio. Sa che il vero errore non è sbagliare, ma non accorgersene. Sa lasciare andare le sue ipotesi, le sue definizioni, le sue strategie, le sue opinioni di fronte alla silenziosa evidenza dei fatti. Non è certamente un padre eterno, è umano e quindi imperfetto. L'unica cosa che sa, gliela ha insegnata la vita: "Qualsiasi cosa succeda dipende da me, qualsiasi cosa che succede è portatrice di un senso". Al tempo stesso ha una lezione da imparare e un compito da assolvere.

La relazione tra guida e cliente è intrisa di essenzialità, soprattutto quando tutte e due si trovano spersi nelle nebbie dell'impotenza. Il loro dialogo, come succede tra compagni di ventura, si dipana sui grandi temi esistenziali, si confronta sulle domande che la vita pone a ogni uomo, perché tutti sono chiamati prima o poi a confrontarsi con le essenze della vita. Veniamo scossi dal nostro sonnecchiare a volte dal linguaggio del dolore. Tutti ci siamo confrontati con il lutto, la separazione, il tradimento, il fallimento. A tutti, ciclicamente vengono poste domande a cui in un modo o nell'altro dobbiamo rispondere: se non vogliamo rispondere in maniera creativa risponderemo in maniera reattiva, se non risponderemo con coscienza risponderemo in-consciamente. Questo è un discorso che fa venire il nervoso all'*Ego*. Ci si chiede spesso: ma perché non possiamo venir interrogati anche nella gioia? Eppure è sicuramente vero che capitano più spesso "grazie" che disgrazie nella vita. Il fatto è che le domande della gioia vengono sussurrate, mentre quelle del dolore sono gridate. È più difficile ascoltare la gioia che il dolore, semplicemente perché non siamo stati abituati a farlo. Quando le cose vanno male è più facile chiedersi se la vita ha un senso, che quando le cose ci vanno a gonfie vele. Tecnicamente sarebbe la stessa cosa, ma *Ego* sembra molto più sensibile a reagire al dolore che ad agire nella gioia. Alla fine, pur di persistere nella sua convinzione che il dolore è uno strumento di crescita, ha inventato il senso di colpa. La teologia della Colpa, di cui tutti noi occidentali siamo imbevuti, ci insegna che solo dopo grandi patimenti potremo lasciare la nostra croce e risorgere nella gloria. Non è vero. È nonostante il dolore, grazie al dolore, che noi possiamo trasformare la nostra vita. Si può comunque scegliere la via della gioia. Non è mai stata insegnata da nessuno la via della sofferenza, ma sempre e solo la via della Liberazione. È con la gioia che si va in paradiso, non con la sofferenza. Bisogna liberarsi da questa sovrastruttura millenaria che ci condanna al delirio d'espiazione. La sofferenza è nata dalla tradizione magica del farmakon, il capro espiatorio che redime i peccati del clan. La sofferenza non è il dolore: è il nostro attaccamento al dolore, il nostro non voler

consolazione, è la volontà di espiare e di sacrificarsi per essere redenti. Si tratta dell'equivoco più spaventoso della nostra civiltà. Non è il sacrificio che ci redime, ma l'amore. L'amore per una vita, in ogni caso degna di rispetto.

Io voglio amore, non sacrifici (Osea 6,6)

La nostre tradizioni dicono che Dio (il Sé? La Vita?) non vuole sacrifici, vuole Amore. Secondo questa tradizione il Figlio è sceso sulla Terra per farcelo toccare con mano, ma l'*Ego* del sacrificio lo ha, appunto, sacrificato immediatamente.

Nella sofferenza c'è volontà di auto-immolazione, di bruciare sull'altare di un Dio geloso e pignolo. Non importa se crediamo di essere atei o credenti. Tutti quanti passiamo per questo equivoco, che è all'origine della sofferenza ed è diventato ormai una memoria presente nel nostro DNA animico.

Il counselor del senso di vita è vicino alla figura dell'educatore-operatore, gli interessa l'individuo nella sua interezza, sa che il benessere è un'integrazione di tutto l'organismo fisico, animico e spirituale. I cambiamenti degli schemi filosofici lasciano il tempo che trovano, se non sono dimostrati da cambiamenti esistenziali.

La mente che mente, la mente dell'*Ego*, chiamata da alcuni anche *la mente della scarsità* o la mente della paura, è in grado di trovare un alibi a qualsiasi dipendenza e una spiegazione a qualsiasi sofferenza, può simulare perfino il piacere in mezzo al conflitto di coppia più distruttivo. Può arrivare addirittura a simulare l'orgasmo! La storia va da schifo, sempre a litigare, ma a letto è una bomba. Vuol dire che c'è amore? No! Dove c'è sofferenza (intendiamo qui la sofferenza che ci auto-infliggiamo e non quella che ci infligge la vita) non c'è amore. Ci sono proiezioni, film, che non sono nella realtà dei fatti, ma dei bisogni nelle nostre illusioni. La mente si proietta nel passato o nel futuro, non sopporta di stare nel presente; il cuore invece può essere solo nel presente. Non può palpitare nel passato né nel futuro. E difatti, quando accade una trasformazione nel cuore, accade anche una trasformazione nella vita.

Il Counseling è un lavoro creativo, pratico, che richiede flessibilità. Non è il cliente che si adatta al metodo, ma è il metodo che si adatta al cliente. Schemi, tecniche e metodi servono, ma solo come strumenti di lavoro, utensili che servono a sbloccare viti arrugginite, ma che poi si lasciano andare nella meraviglia dell'incontro.

L'empatia insegna a parlare e a sintonizzarsi con il linguaggio del cliente.

La consapevolezza è la chiave dell' Illuminazione.

La consapevolezza è l'autenticità con noi stessi. Non importa quel che facciamo, "ama e fa ciò che vuoi" diceva San Agostino, ma ama, accetta e sii consapevole di te. Piuttosto di una verità sparata irresponsabilmente (senza consapevolezza) è meglio una bugia detta consapevolmente. Secondo la tradizione dei monaci copti del deserto è importante fare attenzione a se stessi, non a ciò che si fa, ma all'intenzione con cui lo si fa. Significa assumersi la responsabilità del proprio agire cosciente. La responsabilità è l'opposto della proiezione ed è diametralmente opposta al senso di colpa. Chi è consapevole sceglie. La fiducia adulta e consapevole non è fidarsi di un altro, ma fidarsi di Sé, del proprio sentire. E poi fare una scelta.

Possiamo conoscere solo noi stessi e nella conoscenza di noi stessi sta anche la conoscenza degli altri e del mondo. La verità è dentro di noi, non al di fuori.

Fidarsi di sé è accettare di essere accettati.

È accettare se stessi, osservandosi senza paura. Sapere di essere persone degne d'amore, nonostante tutto. Amarsi è non farsi fare dal prossimo ciò che non vogliamo ci sia fatto e ovviamente non farlo neanche a lui. La fiducia adulta è fidarsi a occhi aperti, guardando ciò che sta succedendo. La fiducia e l'amore non sono ciechi, al contrario: ci vedono benissimo. Grazie all'amore siamo in ascolto attento di noi e dell'altro.

Fiducia è amarsi e non volersi fare male. Accettare l'altro a occhi aperti è sapere che l'altro ha difetti e problemi, e non negarli né sublimarli; è ascoltarlo mentre parla, ma contemporaneamente guardarlo mentre fa. Conviene credere più a ciò che uno fa piuttosto che a ciò che uno dice di fare. Per amarlo non è necessario che sia Super-Man o Super-Woman, l'amore vero sta nell'accettazione della comune e inevitabile imperfezione. E liberarsi una volta per tutte della lagna che ci lega ancora alle nostre frustrazioni infantili e adolescenziali. Neanche per amare i nostri genitori è necessario che siano perfetti. Un genitore può essere nevrotico come qualsiasi altro essere umano, a cominciare da suo figlio e dal suo partner. È sempre stato così'. Ognuno è figlio della sua storia, ognuno si confronta con il proprio destino, in oriente direbbero *karma*. Qualsiasi

siano state le condizioni di partenza, sono state in ogni caso le migliori (Bert Hellinger⁹ direbbe “perché sono state le uniche”). A noi sta in ogni caso cercare di arrivare svegli al traguardo della nostra gara.

L'unica responsabilità che abbiamo nella vita e in questo corso è di conoscere noi stessi, non cercare qualcuno di cui poterci fidare, ma imparare a diventare affidabili. Sul serio.

Ma come si può lasciare andare la memoria delle ingiustizie patite o il rimorso per le colpe inflitte? “Non è giusto!” reclama il nostro *Ego*. Sicuramente non è giusto, ma cosa ha a che vedere la giustizia con la felicità? Preferisci avere ragione o essere felice? La legge dell'*Ego* è la legge del taglione: occhio per occhio, dente per dente. Alla fine resteremo tutti ciechi, direbbe il Mahatma Gandhi. Il perdono dal punto di vista dell'*Ego* è ingiusto. Ma è una via di liberazione, la liberazione dalle pretese e dalle aspettative infantili. Ora che siamo adulti, siamo in grado di comprendere che gli altri adulti, compresi i nostri genitori e anche i nostri partners hanno diritto a essere ciò che sono, come del resto noi abbiamo diritto a essere ciò che siamo. Non abbiamo alcun diritto di pretendere che qualcuno sia come noi vorremmo che fosse, e nessuno può pretenderlo da noi. Il perdono scioglie questa congiunzione di aspettative che sono una trappola e creano dipendenza. Il perdono non è rassegnazione. Il perdono è consapevole e non dimentica, si ricorda del fatto accaduto, e non è semplice un lasciar correre, ma un sapere come stanno le cose e andare oltre. Da adulti, in qualsiasi relazione, siamo liberi di andare o restare, ma non di imporre all'altro come dovrebbe essere per farci felici. Farci felici è una responsabilità nostra, non dell'altro.

Finché non saremo completamente centrati e saggi, avremo ancora l'impressione di avere dei nemici e di doverci difendere. Un saggio non viene intaccato da niente. Ma noi non siamo saggi, e dobbiamo imparare a perdonare e allo stesso tempo a difenderci. Anche questo è insegnato dalla tradizione: se qualcuno ci attacca, noi utilizziamo l'energia del suo attacco per difenderci. La difesa è la non re-azione, porgere l'altra guancia, un altro punto di vista, uscire dalla trappola del condizionamento stimolo/re-azione, creare fra i due uno spazio, un silenzio, una scelta. La via pacifica non è subire. Gandhi o San Francesco, o lo stesso Gesù non erano persone che subivano. Non subivano, ma stupivano, spiazzavano, mostravano un'altra possibilità oltre alla reazione meccanica e inconsulta. Non è necessario odiare per combattere, come ci mostra la tecnica orientale del guerriero gentile: se arriva il vento, mi piego. Se mi ergo, il vento mi spezza.

⁹ Bert Hellinger è uno psicoanalista, noto a livello internazionale per avere creato il metodo terapeutico delle Costellazioni familiari. Libro di riferimento: *Costellazioni familiari*, Bert Hellinger, Edizioni Tecniche Nuove.

1.4 La via di mezzo

La fiducia è la capacità di percepire il valore unico e irripetibile del proprio esistere. L'auto-stima è la capacità di percepire esattamente il proprio rapporto con il Valore. Questa percezione si basa sul sapere che siamo ponti (pontefici: costruttori di ponti) fra l'angelo e l'animale. Fra il divino e il diabolico, *Ego* e *Sé*. L'autostima è data dalla percezione della sintesi. Sta nella via di mezzo.

L'esperienza ci insegna che non è bene navigare né troppo vicino a Scilla né troppo vicino a Cariddi. Se facciamo come Icaro e voliamo troppo basso o troppo alto finiremo a mollo. Se accogliamo il bisogno di qualcuno di idealizzarci, poi, per l'innato senso di equilibrio che guida la coscienza umana, dovremo anche accogliere il suo bisogno di abbatteci. Poco male se il gioco non coinvolge il nostro *Ego*, ma forse è meglio non rischiare identificazioni con le immagini che i bisogni e le aspettative degli altri ci proiettano addosso. Noi, del resto, dovremmo aver già imparato a risparmiare gli altri dalle proiezioni delle nostre aspettative e dei nostri bisogni. Fra le vette e gli abissi non possiamo trovarci una sistemazione comoda in qualche altopiano? Che ognuno si trovi il suo e non si faccia incastrare dalle definizioni che di lui dà il mondo e soprattutto non le solleciti. Misero è l'uomo che vive secondo l'opinione degli altri, dice Martin Buber. Impariamo a fidarci del nostro sapere interiore. Chi può conoscerci veramente se non chi ci accetta veramente? E non siamo forse noi l'essere che la nostra coscienza ama di più?

Il lavoro del Counselor presuppone la centratura in se stessi. Il centro è lo sguardo innocente, l'amore senza desiderio, come lo chiama Hermann Hesse. Non abbiate neanche l'aspettativa di essere bravi. Credere di essere bravi nel proprio lavoro è un ostacolo alla riuscita. Non vogliamo essere né bravi o, peggio, buoni. Siamo bravi e incapaci, buoni e cattivi. Siamo ciò che siamo in questo momento, ciò che siamo stati e ciò che saremo non hanno ora nessuna importanza. Ora è importante la stupenda dimensione dell'incontro, nell'ascolto della verità dell'altro. Se siamo consapevoli di tutto ciò, siamo centrati, possiamo fidarci di quello che sentiamo. Scopriamo sempre di sapere quale è il bisogno dell'altro, perché pur nella molteplicità stupefacente delle forme mai identiche a se stesse, scopriamo che la ricerca di tutti noi è quella della felicità. Tutti vogliamo essere amati. Tutti soffriamo in questo anelito. La buona novella è che tutti noi possiamo amare

noi stessi incondizionatamente, amando il nostro prossimo nella stessa maniera. Tutto il nostro sentire ci guida a questo.

L'educazione occidentale è una repressione progressiva e sistematica del sentire a scapito del capire. Il bambino viene condizionato a seguire solo gli schemi mentali dell'emisfero sinistro (la razionalizzazione per essere schematici) a discapito degli schemi dell'emisfero destro: la sensibilizzazione, sempre per banalizzare. L'emisfero occidentale ha sviluppato la mente analitica, della separazione, dell'*Ego*, mentre l'emisfero orientale ha sviluppato più la ricerca dell'unione, della dissoluzione nel Sé. C'è bisogno di una sintesi tra i due, di integrare la tradizione della ricerca scientifica con la tradizione della ricerca spirituale. Del resto non sono mai state separate. L'ideologia scientifica può entrare in antitesi con l'ideologia religiosa, ma la libera ricerca scientifica non può essere antitetica alla libera ricerca spirituale. Come ci ha dimostrato Rudolf Steiner¹⁰ con i risultati ottenuti dalle applicazioni della sua Scienza dello Spirito, non esiste conflitto tra la logica e il Logos.

Il Counselor non deve essere per forza sano, se per sano si intende immunizzato dall'egocentrismo. Chiunque scelga questo mestiere lo fa perché spinto da un'inquietudine, un senso di stranezza. Ci siamo messi alla ricerca per risolvere i nostri problemi. Poi abbiamo scoperto che la ricerca non finisce mai. Conviene prendercela con calma: non gasarsi troppo per i successi e non abbattersi troppo per i fallimenti. In ogni caso non possiamo tener sotto controllo tutto. Questo lo abbiamo imparato. E tale consapevolezza ci aiuta a restare umili e compassionevoli. Se in una relazione di ascolto si insinua lo spirito della relazione Io-Tu, allora è vero quanto si dice: da qualunque incontro autentico usciremo cambiati, diversi. È vero che il cliente cura il terapeuta e l'allievo insegna al maestro. Scoprite che è proprio vero e non è soltanto un modo di dire. Il vostro cliente vi cura, e il vostro allievo vi insegna. Allora l'unica differenza nella relazione tra chi aiuta e chi è aiutato, a parte il pagamento ovviamente, è che il Counselor dovrebbe avere consapevolezza della propria esperienza di vita, e anche se forse non ha trovato il senso della propria vita sa per certo che un senso c'è. E lo ha cercato abbastanza per sapere come si fa a cercarlo. In questo senso, "sano" ha la stessa etimologia di "santo" e allora non occorre santi, ma consapevoli dei meccanismi di pensiero del nostro *Ego*. Sappiamo che ci siamo incarnati in questo mondo e quindi siamo imperfetti, in quanto *Ego* e in quanto materia. Accettiamoci così come siamo.

¹⁰ Rudolf Steiner, uno dei grandi illuminati del 1900, fondatore dell'Antroposofia. Per informazioni sulle sue opere: www.rudolfsteiner.it.

Questo è amore, ed è la premessa per poter ascoltare l'altro, il nostro prossimo, non come un estraneo ma come un compagno di viaggio.

La via che intendiamo percorrere in questo mestiere è la via dell'accettazione incondizionata di noi stessi. È la Via di Mezzo, che significa camminare in bilico tra la nostra volontà di essere e la nostra naturale aspirazione al divenire. Avere la pazienza di abitare nel "già e non ancora". Viviamo come se stessimo dormendo, confondendo i sogni del sonno con quelli della veglia. Se impariamo a uscire dal sogno scopriremo che la gioia non è qualcosa da portare dove prima non c'era, semplicemente vedremo qualcosa che prima non vedevamo e che c'è sempre stato.

Siamo già e non ancora: questa è la via di mezzo.

Nell'essere umano ci sono due tendenze, due nature: una guidata dalla realizzazione del progetto interiore ci induce a cercare l'armonia, l'amore, l'unione con gli altri esseri; l'altra a voler la solitudine, il silenzio, l'individuazione. Non sono una buona e l'altra cattiva. Queste due nature sono indistricabilmente intrecciate una all'altra. Interdipendenti. Entrambe vanno conosciute, redente e armonizzate. Ci sono molti metodi, pratiche e validi sentieri proposti oggi al ricercatore. Ma si tratta di una ricerca personale, e sebbene sia utile confrontarsi con l'esperienza altrui e disporre di mappe e guide, la ricerca è la nostra stessa vita. Si può vivere solo singolarmente, non per interposta persona. La tentazione più comune è affidare a qualcun altro il compito di renderci sani e felici, e di scaricare su di lui, o su qualcos'altro, la responsabilità della riuscita o dello scacco della nostra esistenza. Noi abbiamo scelto la via, a volte difficile, della responsabilità e del perdono. Quello che ci importa non è avere doni psichici e sapere leggere il pensiero e vedere l'aura dell'altro o dargli facili soluzioni per risolvere i suoi problemi. Spesso sono lucette, esche, lasciate alla voracità di un *Ego* che si crede ancora magico e onnipotente.

La via dell'imperfezione, dell'umiltà è più semplice: ci basta essere consapevoli di come trattiamo il nostro vicino di casa, che a volte ci sta antipatico. Ci importa rimanere radicati alla terra per essere in connessione con il cielo stellato sopra di noi. Che valore può avere sapersi smaterializzare e andare su Sirio, se non siamo in grado di raggiungere il centro della città senza aver mandato a quel paese tutti i nostri vicini nella coda della tangenziale?

“Se anche parlassi tutte le lingue degli uomini e degli angeli, ma non avessi la carità, sono come un bronzo che risuona o un cembalo che tintinna. E se avessi il dono della profezia e conoscessi tutti i misteri e tutta la scienza, e possedessi la pienezza della fede così da trasportare le montagne, ma non avessi la carità, non sono nulla”. (Lettera di San Paolo ai Corinzi)

Non è dunque tanto importante quello che si fa, ma COME lo si fa. Essere nell'amore. Non ci stiamo riferendo all'amore astratto per un Dio lontano e assoluto, ma all'amore per il nostro vicino di casa che non sempre ci sta simpatico. Non vuol mica dire che dobbiamo volergli bene come ci dicevano, stupidamente, da bambini. Si tratta solo di accettarlo per quello che è.

Le tentazioni dell'*Ego* sono molte e si camuffano anche sotto forma di luci meravigliose, pur di attirarci e conquistarsi la nostra fiducia. Anche Gesù è dovuto andare nel deserto per fare il punto della situazione. Nel deserto tradizionalmente si incontravano i diavoli. Andare nel deserto è entrare nelle profondità della propria coscienza per incontrarvi i propri demoni, quelli che chiamiamo i “mostri interiori”. Entriamo nell'abisso per guardare in faccia il nostro *Ego*. La nostra insopprimibile materialità. Lucifero, il portatore di luce, è il maestro che saggia la nostra motivazione. Rappresenta la tentazione che ci aiuta a capire a che punto del percorso siamo.

Gesù fu condotto dallo Spirito Santo, lo spirito della Ricerca, nel proprio deserto, dove per quaranta giorni fu tentato dal diavolo. (Diavolo: il divisore, colui che passa attraverso, oggi lo chiameremmo *Ego*). *Ego* lo condusse in alto, e lo allettò mostrandogli il potere, la gloria, il piacere. Anche Dante dovette confrontarsi con le belve del proprio *Ego*: la Lussuria, l'Avidità e la Superbia.

Ego dice: *“Ti darò tutta questa potenza e la gloria di questi regni, perché è stata messa nelle mie mani e io la do a chi voglio. Se ti prostri dinnanzi a me tutto sarà tuo”*. Ma il Maestro rispose: *“Solo al Signore Dio tuo ti prostrerai, lui solo adorerai”*. (Luca, 4,1)

Il trucchetto è sapere che questo Signore è dentro di noi, non nelle profondità degli spazi infiniti, ma nella profondità del nostro essere. Roberto Assaggioli lo chiama Sé Transpersonale¹¹. Tante tradizioni gli hanno dato nomi belli quanto fantasiosi.

¹¹ Per approfondimenti vi rimandiamo al libro di Roberto Assaggioli *Lo sviluppo transpersonale*, Ed. Astrolabio
CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erasacra.com
Dispense del Corso La relazione Io-Tu e l'arte del dialogo solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

La possibilità della caduta in tentazione ci rende cauti; sappiamo che la luce accecante impedisce di vedere, esattamente come le tenebre più fitte. La via di mezzo è saper tenere lo sguardo puntato sulla penombra. Siamo esseri dell'umbratilità, direbbe Giordano Bruno. Tanti ricercatori si perdono andando a caccia di luci, cercando cose strane, che in realtà sono del tutto normali. Nella ricerca, conta la predisposizione del cuore. Noi abbiamo scelto di restare qui a parlare del cuore, perché crediamo che proprio in questi tempi di grande trasformazione e di passaggio da un'era all'altra, da uno stato di coscienza a un altro, sia la compassione il *pharmakon* che può salvare il mondo. E la compassione è semplice. A molti di noi

è stata insegnata dalla nonna, spesso una povera contadina analfabeta. Ma con la saggezza dell'umiltà. Se restiamo ancorati alla vibrazione della compassione, possiamo essere felici.

La via di mezzo di cui parla Seneca - *in media res stat virtus* -, è quella di cui parla anche il Buddha: se le corde di un liuto sono troppo tirate si romperanno, se troppo allentate lo strumento non suonerà. È una filosofia perenne, che sempre è cercata. La via di mezzo è la via del cuore ed è un incontro. Il cuore è la sintesi tra il cervello e la pancia, tra razionalità ed emotività. Il cuore compatisce le passioni ma non vi si identifica, osserva con il sorriso con cui si osserva il tumulto dei bambini. Se le ragioni della mente si stemperano nel cuore e le emozioni della pancia altrettanto, può crearsi una sintesi, una forma di razionalità che Goleman¹² chiama intuitiva. È l'intelligenza affettiva, la sintesi tra istinti e ragione.

Il femminile è tendenzialmente meno analitico del maschile. Il femminile porta in grembo la vita, la nutre direttamente con il proprio amore, ha un rapporto più diretto con la vita. Il femminile partorisce la vita, e la vita vuole svilupparsi e riprodursi e non farsi tante menate. Lo si capisce bene quando ci si trova in situazioni estreme, quando emerge lampante il valore assoluto della vita. Se non mangi muori e non c'è tempo per chiedersi se lei/lui mi ama o no, si mangia e basta. Per il femminile - l'archetipo della Grande Madre che ama incondizionatamente ogni suo figlio e lo difende da qualsiasi attacco- la vita ha un valore assoluto. Nel maschile, invece, la vita ha un valore relativo ed è soggetta a una gerarchia di prestazione. Per il padre ciò che conta è il valore, il rispetto delle norme, la coerenza a un codice prestabilito. Questa è una differenza e una separazione fondamentale tra il

¹² Daniel Goleman è uno dei più rinomati psicologi al mondo. La sua opera più conosciuta è *Intelligenza emotiva*, Milano, Rizzoli 1997.

femminile e il maschile, ma questi due archetipi possono incontrarsi nel cuore. Se il femminile riesce a nutrire compassione per il maschile e viceversa, avviene l'incontro, ed è la compassione a permettere l'incontro, non il femminile, né il maschile in sé. *Cum-pathos* vuol dire condividere il pathos. Per poter comprendere le ragioni del femminile dovrò sintonizzarmi con il mio aspetto femminile e viceversa. Allora potremo condividere il pathos e rinunciare ad avere ragione l'uno sull'altra.

La compassione non significa compatire, non è uno sguardo dall'alto al basso, ma da pari a pari. Tornando al nostro esempio, la compassione è la comprensione che io maschio senza l'amore femminile sarò anche un giovane selvatico, ma rischio di diventare un vecchio gretto. E che io donna senza l'orientamento del maschile sarò anche una bizzosa principessa, ma rischio di divenire una vecchia rancorosa e supponente. La mia mente senza i miei istinti e le mie emozioni non è niente, e viceversa. Quindi, si ritorna in ultima analisi ancora a sé, all'accettazione incondizionata di se stessi e all'accettazione incondizionata dell'altro. Riconoscendolo prima di tutto in noi stessi.

Quando parliamo di accettazione incondizionata, intendiamo accettazione incondizionata dell'essere dell'altro e non dei suoi comportamenti. Questa differenza è la chiave di volta del Counseling. Carl Rogers¹³ la chiama accettazione positiva e incondizionata del mio essere e dell'essere altrui, ma non del mio comportamento e del comportamento altrui, perché essere e comportamento non coincidono. Un esempio: io accetto incondizionatamente l'essere del ragazzo che mi sta di fronte, il quale mi sta dicendo: "Voglio andare a farmi un tiro di cocaina". Pur accettando il ragazzo, non posso appoggiare questa sua affermazione e, come Counselor cercherò di comprendere insieme a lui il reale bisogno celato dietro alla sua dipendenza dalla sostanza. L'empatia mi permette di trovare il linguaggio migliore che riuscirà a farsi comprendere. La compassione mi aiuta a non giudicarlo e a sostenerlo come essere umano alla ricerca di un Senso. Insieme inizieremo un percorso che forse, come il miracolo di un fiore che sboccia, darà vita a un incontro autentico.

¹³ Carl Rogers (1902-1987) psicologo statunitense. Partendo dal convincimento che il bisogno di autorealizzazione è la motivazione principale del comportamento umano, elaborò una tecnica terapeutica chiamata Terapia centrata sul cliente. Secondo questa modalità il terapeuta instaura un rapporto di empatia e facilita nel cliente il raggiungimento di una autonoma comprensione della propria realtà psichica.