

Scuola di cura di sé

www.scuoladicuradise.com

Il laboratorio di cura di sé

Il “Manualetto”

Tullio Carere-Comes

1. Lo spirito laico

Il laboratorio di cura di sé nasce dalla convergenza di due motivi: lo *spirito laico* e i *fattori comuni* della cura.

La nostra scuola è laica in primo luogo come lo è la scuola pubblica: cioè *non confessionale*, ma aperta a tutte le fedi senza nessuna discriminazione. In secondo luogo è laica perché il nostro lavoro si basa sullo studio di tutte le tradizioni che si sono occupate della cura del sé attingendo da ciascuna ciò che ci sembra ancora valido e attuale. Ma le nostre basi non sono rivelative, né dogmatiche, né istituzionali. *Le nostre uniche fonti, oltre allo studio, sono l'esperienza, la riflessione, il confronto, il dialogo*. La nostra fede è questa: che sia possibile indagare sull'enigma del sé e della sua cura, e in questa indagine attivare effettivamente un processo di cura di questa cosa enigmatica, attingendo solo allo studio, l'esperienza personale, la riflessione, il dialogo – cioè alle *risorse accessibili a ogni umano* che voglia prendersi la briga di accedervi. È stato detto che la filosofia si occupa delle stesse domande fondamentali di cui si occupa la religione: come curare le passioni, che senso ha la nostra vita, come trovare se stessi. Ma se ne occupa senza l'aiuto di rivelazioni divine, sistemi dogmatici, istituzioni che amministrano questi sistemi. In questo senso la nostra posizione laica è basilarmente filosofica – in questa seconda accezione del termine l'aggettivo laico è sostanzialmente sinonimo di filosofico.

Lo *spirito laico* può essere sinteticamente definito come la posizione di chi rinuncia a qualsiasi dogma per affidarsi unicamente alla propria coscienza. Non solo alla propria coscienza individuale, occorre precisare, ma anche e soprattutto a quella coscienza che si forma nel dialogo con le altrui coscienze. Lo spirito laico è quindi radicalmente ed essenzialmente *dialogico*: rinuncia a qualsiasi certezza dogmatica per lasciarsi guidare dalla verità sempre incerta e provvisoria che emerge nel dialogo interno ed esterno con la propria coscienza e con quella degli interlocutori significativi.

È stato spesso obiettato che la coscienza è fragile e molto facilmente fuorviata, e che il dialogo con gli altri si arena regolarmente nel momento in cui si mettono in questione le convinzioni più radicate. Per questo la coscienza ordinaria non può essere una guida sicura, ma occorre farsi guidare dai grandi maestri illuminati come Buddha, Mosè, Gesù o Maometto, e soprattutto da coloro che amministrano i loro lasciti. Questa obiezione non è infondata. Infatti l'evoluzione dello spirito laico è ferma oggi nella gran parte dei casi alla forma immatura del *laicismo*, termine con cui per lo più si designa la posizione caratterizzata dal rifiuto di ogni tipo di autorità tradizionale e dal-

l'assunzione della ragione come unica guida. Grandi laici come Norberto Bobbio hanno visto lucidamente che il campo illuminato dalla ragione è molto piccolo, e che al di fuori di questo si apre un'immensità al cui cospetto la ragione si sente umiliata. Un laico come Bobbio accetta questa umiliazione e non pretende di estendere il potere della ragione al di là dei suoi legittimi confini, interrogandosi poi su come porsi di fronte a ciò che sta oltre quei confini senza protezioni dogmatiche o istituzionali. Chi, invece, non ha sufficiente consapevolezza di questi limiti, attribuisce alla ragione un potere molto maggiore di quello che effettivamente ha, cadendo in tal modo in qualche forma di *razionalismo* (con le sequele più o meno inevitabili di scientismo, tecnicismo, consumismo, individualismo).

La maturazione dello spirito laico oltre la fase del laicismo richiede la comprensione del fatto che il suo fondamento non è la ragione, ma la *coscienza* (essendo la ragione solo una delle funzioni della coscienza). Ma la coscienza ordinaria, condizionata da ogni sorta di fattori biologici, culturali, economici, non può essere di per sé la fonte di conoscenza, ispirazione e guida di cui l'uomo contemporaneo ha bisogno. Per poter essere questo fondamento, deve sottoporsi a un lavoro di decondizionamento e rischiaramento, nella prospettiva di *formazione personale permanente* che è il motivo di essere della nostra scuola.

2. I fattori comuni della cura

Qui si inserisce il secondo motivo da cui nasce il laboratorio: lo sviluppo della psicoterapia nel ventesimo secolo, che ha visto la nascita di una miriade di scuole basate su principi teorici diversi e spesso incompatibili. Benché gli aderenti alle diverse scuole rivendichino per i rispettivi metodi effetti specifici e ben distinguibili da quelli di altri metodi, è noto che le diverse pratiche si differenziano tra di loro assai meno di quanto si potrebbe dedurre dalle teorie cui si ispirano. Il fatto che le pratiche psicoterapeutiche si assomigliano tra di loro ben più delle rispettive teorie ha la sua spiegazione nel fatto che la relazione di cura ha una sua *logica interna* che si fa valere indipendentemente dall'orientamento teorico e tecnico del terapeuta. In altre parole, la relazione di cura tende a svilupparsi secondo una logica propria, cioè *in funzione dei bisogni di cura delle persone che sono relativamente costanti* e indipendenti dai presupposti teorici e tecnici del terapeuta.

Diverse ricerche hanno messo in evidenza il fatto che alle procedure specifiche delle diverse psicoterapie – come l'interpretazione psicoanalitica o la desensibilizzazione comportamentale – si può ricondurre solo una parte minore dei risultati ottenuti, mentre la parte maggiore deve essere attribuita ai *fattori comuni* a tutte le psicoterapie. Questi fattori comuni sono prevalentemente di ordine relazionale, e corrispondono ai *modi generali del prendersi cura che si ritrovano in ogni relazione di cura*, da quella genitoriale in avanti. Se questi modi sono gli stessi in qualsiasi relazione, è perché i *bisogni di cura* sono basilariamente gli stessi in tutti gli esseri umani. Per esempio, ogni essere umano che si affida alle cure di un altro ha bisogno di trovare nella relazione una base sicura, cioè uno spazio relazionale in cui si sente incondizionatamente accolto, capito, giustificato (al di là di qualsiasi colpa possa essergli attribuita: un altro bisogno basilare sarà infatti quello di essere messo, al momento e nei modi opportuni, di fronte alle sue responsabilità).

C'è una figura professionale che si muove elettivamente in questa area: è il *counselor*, che propriamente *non cura, ma attiva le capacità di cura* che sono *competenza comune* di ogni umano. Il counselor utilizza professionalmente i modi di cura

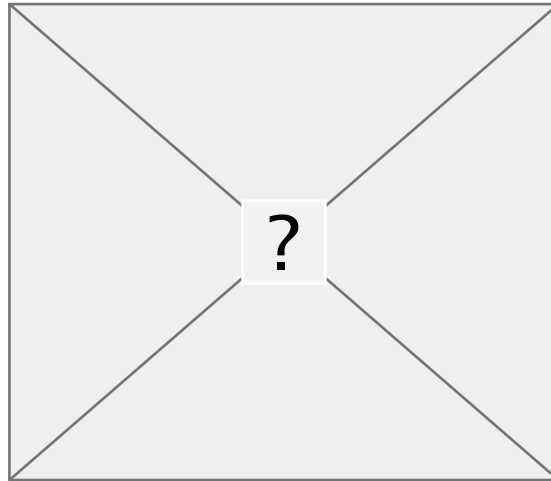
che sono competenza comune, almeno potenzialmente, di ognuno. Li utilizza e aiuta i suoi clienti a svilupparli per conto proprio. Lo psicoterapeuta si avvale di questi fattori comuni, ma a questi aggiunge anche fattori specifici delle diverse scuole. Di regola le scuole psicoterapeutiche e psicoanalitiche dedicano molta attenzione a ciò che hanno di specifico e molto meno ai fattori comuni, quando non li ignorano del tutto. Il counselor invece, non essendo distratto dall'apprendimento di metodi specifici, può dedicare tutta la sua attenzione all'area comune a ogni relazione di cura. E se si considera che questi fattori di base sono in generale più efficaci di quelli più sofisticati, il counselor può trovarsi a disporre di competenze di cura per questo aspetto persino superiori a quelle dei suoi colleghi psicoterapeuti.

Tutto ciò che segue può essere riferito tanto alla coppia psicoterapeuta-paziente che a quella counselor-cliente. Poiché questo manuale è destinato primariamente alla Scuola di cura di sé, che è una scuola di counseling, nel seguito userò prevalentemente la seconda dizione.

3. Il modello a quattro vertici

Per orientarsi nel campo della cura servono delle mappe. La mappa è la rappresentazione grafica di un territorio. Dello stesso territorio si possono disegnare diversi tipi di mappe, a seconda degli aspetti che si vogliono evidenziare, ma il referente resta sempre un territorio realmente esistente. Non è un'affermazione così ovvia, in un'epoca in cui le descrizioni sono post-modernamente 'decostruite' come semplici costruzioni culturali o effetti di linguaggio, con il risultato che il referente reale diviene evanescente o scompare del tutto. È come se un territorio reale, base di tutte le costruzioni, non esistesse più, sostituito dai territori virtuali che ogni scuola o al limite ogni counselor si costruisce per conto suo. Questo esito post-moderno, o semplicemente scettico, è contraddetto tanto dal senso comune, quanto dalla massa di ricerche che hanno confermato l'osservazione di un *terreno comune* a tutte le relazioni di cura, sul quale possono essere edificate costruzioni di ogni sorta senza che questo di per sé cancelli il territorio su cui sono costruite (anche se è vero, mantenendo la metafora, che la cementificazione di un territorio può snaturarlo al punto da renderlo irricognoscibile). La mappa che viene qui presentata serve per un orientamento generale su questo terreno che ha una sua struttura comune a tutte le *pratiche* di cura, quale che sia la *teoria* adottata dal curante.

Naturalmente una distinzione netta tra ciò che è naturale e ciò che è costruito, o tra ciò che è essenziale e ciò che è contingente, non è possibile. Tuttavia, passare dalla difficoltà di questa distinzione alla negazione *tout court* di una natura umana, non è giustificato. Possono essere descritte alcune caratteristiche distintive della natura dell'*homo sapiens* – qualcosa di non assolutamente immutabile, ma sufficientemente stabile da poter essere considerato una caratteristica essenziale dell'uomo, attraverso le epoche e le culture. Per esempio, per una crescita psicologica sana occorrono due fattori dialetticamente bilanciati: un fattore 'materno' inteso come base sicura o accoglimento incondizionato, e un fattore 'paterno' inteso come confronto responsabilizzante con la realtà. Nessuno, in nessuna cultura umana immaginabile, può avere uno sviluppo psicologico sano se mancano questi due fattori, opportunamente bilanciati secondo le circostanze. Non è un esempio a caso. Questi due fattori sono i primi due punti cardinali della nostra mappa, in cui il campo della cura è descritto come un quadrato definito da due assi ortogonali che congiungono quattro vertici:



L'asse orizzontale, spesso chiamato *supportivo* o *riparativo*, corrisponde a quella parte della cura in cui il counselor assume il ruolo di una figura genitoriale. L'asse congiunge infatti i primi due vertici del campo della terapia, detti rispettivamente *materno* e *paterno*, o vertice A (per *accettazione*) e vertice C (per *confronto*). Sono le posizioni in cui il counselor si colloca quando risponde al bisogno del cliente di sentirsi accolto, rassicurato, validato da un lato, e confrontato con la realtà e responsabilizzato dall'altro. L'asse verticale, detto anche *esplorativo* o asse della *scoperta*, congiunge i vertici K (da *knowledge*, conoscenza) e O (il circolo che rappresenta lo zero o l'infinito, quindi l'*ignoto*). Sono le posizioni che il counselor assume in risposta ai bisogni del cliente di padronanza e controllo cognitivo da un lato, e di abbandono e affidamento al processo (della cura e dell'esistenza) dall'altro.

Tutte le interazioni tra cliente e counselor si collocano all'interno del campo descritto dai due assi e quattro vertici, corrispondenti ai quattro bisogni fondamentali di cura (di sicurezza, confronto, conoscenza, abbandono al processo) e alle quattro risposte cardinali a questi bisogni. Ogni singolo bisogno e ogni singola risposta possono essere intesi come combinazioni di questi quattro elementi fondamentali (come nella stampa in quadricromia ogni colore risulta dalla combinazione di quattro colori elementari). Questi quattro fattori cardinali sono i componenti di base di ogni relazione di cura, da quelle naturali (come la relazione madre-bambino) a quelle professionali (come la relazione medico-paziente). In particolare, questi fattori entrano nella relazione di *cura reciproca*, e specialmente nella relazione di coppia: la coppia funziona e cresce nella misura in cui i quattro bisogni fondamentali trovano al suo interno accoglimento e risposte sufficienti.

4. Il lavoro a coppie e la regola fondamentale

La tecnica fondamentale del laboratorio è semplice. **Si formano delle coppie di lavoro, al cui interno uno dei due partner assume il ruolo del cliente e l'altro quello del counselor.** Nel corso della stessa giornata di laboratorio i due si scambieranno le parti: il counselor diventerà cliente e viceversa. L'idea alla base del laboratorio è che la funzione di cura non è una prerogativa di professionisti addestrati a svolgerla. La cura di sé e dell'altro è basilare in tutte le relazioni di crescita e avviene grazie alla risposta che il curante dà ai bisogni di cura propri di ogni essere umano. Il laboratorio

ha la finalità di addestrare i partecipanti a riconoscere questi bisogni elementari e a rispondervi in modo adeguato.

Anche l'istruzione di base data al cliente è semplice: "**Metti l'attenzione sul respiro e dimmi quello che ti succede**". Questa istruzione può essere considerata una variante della regola fondamentale della psicoanalisi ("dimmi tutto ciò che ti passa per la mente"), con un paio di differenze significative. "Dimmi che cosa ti succede" include "tutto ciò che ti passa per la mente", ma dirige l'attenzione sull'**esperienza del momento**, piuttosto che sulle libere associazioni. È un "dimmi che cosa senti", piuttosto che "dimmi che cosa pensi" ("dimmi anche che cosa pensi, ma secondariamente a ciò che senti"). Il cliente è invitato a cogliere l'esperienza del qui-e-ora, con particolare riferimento alle sensazioni corporee, alle emozioni e ai sentimenti. È invitato a **usare il linguaggio prevalentemente per descrivere l'esperienza del momento, riducendone per quanto possibile l'uso discorsivo, argomentativo e narrativo**. In particolare, il cliente è invitato a prestare attenzione all'esperienza del rapporto con il partner (il suo counselor) e con il gruppo.

La differenza principale con la psicoanalisi consiste nel fatto che il cliente è invitato non solo a prestare attenzione a sentimenti e pensieri e verbalizzarli, ma anche a **riportare continuamente l'attenzione al respiro**. Questa tecnica, mediata dalle "breath therapies", e prima ancora da molte tecniche tradizionali di meditazione, ha diversi obiettivi. In primo luogo il tornare continuamente al respiro è un modo per spezzare gli automatismi percettivi, verbali e comportamentali, riportando il soggetto alla presenza a sé stesso qui-e-ora. In altre parole è un modo per tornare continuamente all'esperienza genuina del momento, abitualmente coperta dai circuiti automatici che catturano l'attenzione. In secondo luogo, il suggerimento di praticare una **respirazione profonda** (lenta ma più profonda del normale e "a pieni polmoni", cioè diaframmatica) oltre a facilitare il compito di dirigere l'attenzione sul respiro facilita il contatto con l'**esperienza profonda**, cioè con emozioni abitualmente escluse dalla coscienza. In altre parole, la respirazione profonda facilita la comunicazione con l'inconscio (è stato detto che se il sogno è la via regia all'inconscio, la respirazione profonda ne è la via imperiale). In terzo luogo la respirazione, con le due fasi inspiratoria ed espiratoria, è naturalmente strutturata secondo un ritmo di **prendere e lasciare andare** che ha una particolare affinità con la dialettica del controllo e dell'abbandono, di cruciale importanza nella cura di sé.

5. L'asse orizzontale

La funzione principale del counselor è di **accogliere l'esperienza** del cliente. Con riferimento allo schema quadrangolare descritto sopra, potremmo dire che il punto di partenza della cura è il **vertice A**. Il modo migliore per descrivere questa funzione è quello di paragonarla all'atteggiamento di una madre con un bambino piccolo: accettazione incondizionata, attenzione empatica per ogni sua minima espressione, attivazione di uno scudo protettivo per proteggerlo da sentimenti ostili o impropri, rassicurazione, contenimento, validazione. Questo atteggiamento di accoglimento e rassicurazione può essere veicolato sia con le parole che con il linguaggio corporeo. Il **contatto corporeo** è molto importante, spesso indispensabile. D'altra parte, occorre tener conto del fatto che il cliente, anche se può regredire a stati infantili molto precoci (e persino perinatali e prenatali), non è un bambino e i suoi bisogni nella seduta possono essere i più diversi, corrispondenti agli altri vertici del campo. Per esempio può aver bisogno di essere confrontato con una resistenza come quella di continuare a chiac-

chierare superficialmente. Confrontando il cliente con questa resistenza, e invitandolo a riportare l'attenzione al respiro o a respirare più profondamente, il counselor compie un'operazione di **vertice C**. Tuttavia, se questo è il reale bisogno del cliente in quel momento (cioè essere riportato a se stesso contro la tendenza a fuggire divagando), è possibile che con questo intervento confrontativo il cliente si senta *capito* nel suo bisogno più vero e contenuto rispetto alla sua tendenza a fuggire. Di conseguenza, questo intervento potrà essere contemporaneamente di **vertice A** – ma non necessariamente: è ugualmente possibile che il cliente non senta l'intervento confrontativo del counselor come particolarmente corrispondente a un suo bisogno, e quindi lo accetti solo per senso di disciplina oppure lo rifiuti. Tornando al **vertice C**, appartengono a questo vertice tutti gli interventi in cui il counselor confronta il cliente con qualcosa che questi preferirebbe evitare, ma (secondo l'impressione del counselor) deve affrontare se vuole procedere in direzione maturativa. Tipicamente il counselor interviene per invitare il cliente a tornare al respiro quando ha l'impressione che questi si lasci prendere troppo dal desiderio di parlare, soprattutto se è un parlare argomentativo, o se è troppo legato al passato o al futuro e troppo poco presente. Lo inviterà a respirare più profondamente se si lascia prendere dalla sonnolenza, o a dire quello che sta succedendo quando sembra che si chiuda in se stesso e non comunichi. Lo incoraggerà a esplorare tensioni somatiche, zone dolorose del corpo, esperienze penose o problematiche che affiorano. Lo incoraggerà anche a esprimere le emozioni, ad affidarsi (se sembra che abbia difficoltà in questo senso), a fare delle richieste (in particolare di contatto). Alcuni pazienti ipercritici hanno facilità nel rimproverarsi e accusarsi, mentre è per loro molto più difficile perdonarsi e accettarsi; per altri tendenti all'autoindulgenza è vero il contrario. Il counselor deve confrontare il cliente con l'una o l'altra difficoltà e invitarli a sperimentare l'atteggiamento per loro più difficile (che a seconda dei casi può essere più indulgente o meno indulgente).

Una necessità fondamentale del counselor è quella di cercare continuamente il feed-back del cliente. È possibile per esempio che il counselor prenda una posizione A quanto il cliente ha bisogno di C, o viceversa. Non è un problema, il processo della cura è sempre per **tentativi ed errori**. L'errore è parte del processo. Il problema c'è invece se il counselor non coglie il feed-back correttivo e insiste sulla sua linea. Per esempio il cliente può passare tutta la seduta parlando, senza mai tornare al respiro per più di pochi secondi. Il counselor può richiamarlo alla regola base una o due volte, ma se il cliente riprende subito a parlare delle cose che gli stanno a cuore, vuol dire che ha bisogno di questo, e dunque il suo **bisogno va accolto e rispettato, anche se è in contraddizione con la tecnica base**. Il laboratorio fornisce indicazioni generali per facilitare il processo, ma poi **ogni coppia deve trovare il suo stile di lavoro**, combinando le esigenze dell'uno e le capacità dell'altro in un insieme che è unico per ogni coppia.

6. Il governo dell'attenzione

Il movimento sull'asse orizzontale che congiunge i vertici A e C del campo è la base della cura. Le funzioni dell'accoglimento e del confronto sono del resto basilari in qualsiasi rapporto significativo, in particolare sono il pane quotidiano della comunicazione di coppia. Rispetto a quanto avviene nella comunicazione ordinaria, il lavoro di cura reciproca introduce due importanti correzioni: la prima è la **divisione dei ruoli**, che significa **darsi i turni tra colui che riceve e colui che dà attenzione**. Non si può sottolineare abbastanza l'importanza di questa divisione. Nella comunicazione ordina-

ria le tematiche dell'uno e dell'altro si intrecciano e interferiscono spesso in modo ingestibile. Quando per esempio uno dei due esprime un disagio relativo alla vita di coppia, il suo bisogno di essere ascoltato e accolto trova molto spesso un limite nel bisogno dell'altro di difendersi o di lamentarsi a sua volta di qualcosa. Nel lavoro di cura reciproca invece ognuno dei due ha un tempo a sua completa disposizione. In questo tempo il counselor è tenuto ad accogliere incondizionatamente il suo cliente e solo secondariamente a confrontarlo, ma soprattutto deve esercitare il massimo della disciplina per non permettere a tematiche o bisogni propri di interferire con le esigenze del suo cliente.

La seconda correzione che il lavoro di cura reciproca introduce rispetto alla comunicazione ordinaria è la **neutralizzazione dell'attenzione** (una variante e uno sviluppo dello stile di lavoro psicoanalitico). L'accorgimento tecnico fondamentale che viene suggerito tanto al cliente quanto al counselor per neutralizzare l'attenzione è quello di **riportarla continuamente al respiro**. La coscienza ordinaria è naturalmente rivolta al suo oggetto del momento e se ne distacca solo per rivolgersi a un oggetto diverso. Cioè noi normalmente pensiamo a qualcosa, e smettiamo di pensare a quella cosa solo per pensare a qualcos'altro che ha attirato la nostra attenzione. Non appartiene alla coscienza ordinaria il non pensare a nulla pur restando vigili, cioè il dirigere consapevolmente l'attenzione su un oggetto di per sé privo di interesse come il respiro. Questo perché la coscienza ordinaria, che non ha ancora iniziato un addestramento alla **consapevolezza**, è governata dagli interessi che di momento in momento la attirano. **Una coscienza è libera nella misura in cui è in grado di prendere le distanze da tutti gli interessi in gioco**. Questa presa di distanza richiede però l'ancoraggio a un punto neutro, cioè privo di per sé di interesse o di capacità di attirare in quanto tale l'attenzione. Il respiro è un oggetto neutro particolarmente adatto, perché è sempre a disposizione in qualsiasi circostanza (oltre a trovarsi in una posizione speciale, all'interfaccia tra il corpo e la mente).

Se vogliamo essere più precisi, anche il desiderio di liberarsi è un interesse. Ma è un interesse di livello superiore a tutti gli interessi ordinari. Possiamo dire che l'esercizio di neutralizzazione dell'attenzione comporta una neutralizzazione di tutti gli interessi, salvo quello di liberare l'attenzione. Così come diciamo che un counselor deve cercare di neutralizzare tutti gli interessi, salvo quello di curare il suo cliente, o lo scienziato deve prendere le distanze da tutti gli interessi, salvo quello di conoscere oggettivamente gli oggetti del suo studio.

Vediamo dunque che il **governo dell'attenzione** è di importanza cruciale sin dall'inizio. Il cliente deve riportare continuamente l'attenzione al respiro sia per non farsi catturare dal chiacchiericcio superficiale della mente, sia per prendere continuamente le distanze dai contenuti della sua esperienza allo scopo di osservarli e indagarli e non esserne condizionato. Il counselor per parte sua deve a maggior ragione disciplinare l'attenzione, per impedire che questa sia catturata da interessi personali e distolta dalla cura del suo cliente, quindi dall'**attenzione momento per momento al processo**. L'attenzione al processo significa che il counselor deve imparare a prestare attenzione a tutto quello che succede durante la seduta, cioè quello che succede al cliente come quello che succede a lui stesso. In particolare **il counselor deve prestare attenzione ai propri stati emotivi**. Se per esempio il counselor avverte fastidio o rabbia, è essenziale che non se ne faccia prendere, cosa che lo porterebbe a esprimere queste emozioni al cliente, oppure a isolarsi, privando il cliente della sua cura. Deve invece cercare di neutralizzare queste emozioni, cioè prenderne le distanze, invece di razionalizzarle, giustificarle o condannarle. Riportando l'attenzione al respiro, il coun-

selor osserva le sue emozioni e cerca di capirne il significato. Se per esempio si rende conto di essere arrabbiato perché il cliente non segue le sue indicazioni oppure continua a lamentarsi e accusarlo di qualcosa, deve lasciare che questi vada per la sua strada per esempio esprimendo tutte le sue accuse e lamentele, salvo confrontarlo con eventuali resistenze al momento opportuno e solo dopo essere riuscito a neutralizzare a sufficienza la sua rabbia o il suo fastidio.

Il counselor ideale è sempre giustamente attento, non si fa mai prendere dall'impazienza, non scarica mai sul cliente le proprie frustrazioni, eccetera. **Il counselor reale** (anche quello professionale) **è sempre più o meno lontano da questo ideale**. Il counselor reale spesso e volentieri si confonde, si smarrisce, si irrita, e così via. Il fatto che nel gioco uno sia il counselor e l'altro il cliente non vuol dire che il primo sia sano e l'altro malato (nemmeno nel counseling o nella psicoterapia professionale). **La cura è sempre un processo di risanamento e maturazione per entrambi**. Il cliente può imparare solo a poco a poco **l'arte di essere cliente**, cioè di tollerare tanto le proprie imperfezioni, quanto quelle del suo counselor.

7. L'osservazione dell'esperienza

Sull'asse orizzontale del campo, congiungente i vertici A e C, si svolge il lavoro di base della terapia. Abbiamo visto che questo lavoro è sin dall'inizio inseparabile dal lavoro sull'attenzione. È impossibile gestire la dialettica tra A e C se la nostra attenzione non è sufficientemente libera di oscillare tra questi due poli, ma è catturata da una parte o dall'altra, o peggio ancora da fattori estranei alla terapia. Il lavoro di **controllo dell'attenzione è l'operazione fondamentale del vertice K** del campo. K, come si è detto, viene dalla parola inglese *knowledge*, conoscenza. Appartengono a questo vertice le operazioni relative tanto alla conoscenza **implicita** (*know-how*, saper fare) quanto a quella **esplicita** (conoscenza di tutti i dati che è possibile e necessario conoscere per una cura adeguata di sé e delle proprie relazioni).

La cura o governo dell'attenzione è il 'saper fare' fondamentale. Un aspetto centrale della cura consiste nel **rafforzare il controllo dell'attenzione** (con la tecnica del riportarla continuamente al respiro) **riducendo parallelamente una serie di controlli impropri, di tipo manipolativo o nevrotico**. I controlli impropri consistono per esempio nel tentativo di garantirci la presenza delle persone e degli oggetti di cui abbiamo bisogno esercitando su di essi delle forme di possesso e di potere; oppure nel negare l'esistenza di situazioni e conflitti spiacevoli con diverse modalità di rimozione, scissione, proiezione, razionalizzazione, e simili. In tutti questi casi si può affermare che **l'attenzione è catturata dall'ansia** e messa al servizio di operazioni difensive improprie che hanno l'obiettivo illusorio di rendere meno precaria l'esistenza. Neutralizzare l'attenzione significa liberarla dal domino dell'ansia. Per usare delle immagini, legare l'attenzione al respiro è come legarsi all'albero della nave per ascoltare le sirene senza essere sedotti dal loro canto, o scendere dalla giostra per osservare i meccanismi che ci fanno girare su noi stessi. Vuol dire **guadagnare un punto neutro dal quale osservare tutto ciò che deve essere osservato**, tutto ciò che lega e condiziona la coscienza ordinaria.

Solo nella misura in cui sappiamo sospendere o prendere le distanze da tutto ciò che "sappiamo", possiamo imparare qualcosa di nuovo. Soprattutto occorre saper sospendere il flusso discorsivo con cui abitualmente razionalizziamo e giustifichiamo i nostri modi abituali di esperire. Portare l'attenzione al respiro è anche un modo per distoglierla dai contenuti mentali e dirigerla all'**esperienza corporea**. Mettendo a fuo-

co le tensioni e sensazioni corporee, con un'**attenzione fluttuante tra queste e la respirazione**, si osserverà una progressiva trasformazione. Per esempio, una tensione muscolare rivelerà un'emozione di rabbia, questa a sua volta una paura sottostante, e sotto la paura affiorerà un desiderio o un bisogno. Se il cliente riesce a restare in presenza di un conflitto, senza evitarlo e senza tentare di risolverlo, ma semplicemente osservandolo, noterà anche qui una trasformazione. Gli sarà più facile cogliere il significato del conflitto, e affioreranno spontaneamente indicazioni per la sua soluzione.

Il **counselor nel vertice K** cerca di stimolare e sostenere nel suo cliente questa posizione di osservazione ed esplorazione, che porta a rafforzare tanto la conoscenza implicita (il "saper fare" l'osservazione di sé) quanto quella esplicita (la conoscenza concreta degli schemi automatici e meccanismi di difesa, di emozioni nascoste e di risorse impreviste).

8. La fede filosofica

Il vertice K è il polo superiore dell'asse verticale del campo. Possiamo intendere questo asse come una rappresentazione grafica della colonna vertebrale dell'uomo, che congiunge un polo cefalico e un polo caudale. In questa figura, che gli antichi vedevano come una pianta rovesciata (il cervello è la radice da cui scende il midollo spinale con tutte le sue diramazioni nervose; alla base della colonna si trova il fiore, cioè l'organo sessuale), il polo superiore è il centro della padronanza e del controllo (*mastery and control*), quello inferiore è il centro dell'eros, o dell'abbandono. **L'asse verticale rappresenta la dialettica fondamentale tra controllo e abbandono**. La pulsione del controllo è la *volontà di potenza* che nell'*Homo sapiens* diventa *volontà di conoscenza*. Nel mito biblico questa pulsione è rappresentata come un serpente che invita l'uomo ad appropriarsi della capacità divina di conoscere il bene e il male. Con questa capacità, l'uomo inizia il proprio cammino di autodeterminazione ed esce dalla condizione naturale in cui si trovava in precedenza (il paradiso terrestre).

Al polo opposto si trova un'altra potenza, anche questa rappresentata (in un'altra mitologia, quella vedica) da un serpente: *kundalini*, la dea serpente. Nella filosofia dei Veda il principio femminile che risiede alla base della colonna vertebrale è la necessaria controparte del principio maschile (coscienza, discriminazione) che si trova al vertice. **L'armonizzazione di questi due principi** è la chiave di ogni sviluppo psicologico e spirituale, oltre che dell'arte e della scienza medica. Questa antica dottrina ha un suo parallelo occidentale nella sapienza ermetica, la cui immagine centrale, il **caduceo**, è tuttora il simbolo della scienza medica. Il caduceo rappresenta precisamente le due potenze opposte raffigurate come due serpenti che si avvolgono intorno a un asse centrale (la colonna vertebrale). **La dialettica tra le due potenze fondamentali** (il controllo e l'abbandono, o il maschile e il femminile) è la sostanza della cura di sé sull'asse verticale del campo.

Il principio femminile o dell'abbandono corrisponde al **vertice O** del campo terapeutico. La respirazione, con le sue fasi inspiratoria ed espiratoria, si presta ancora una volta a ben rappresentare questa alternanza tra prendere e lasciar andare. Ma abbandonare il controllo è possibile solo a patto che si sia stabilita una sufficiente fiducia nel processo; vale a dire, io *posso rinunciare a regolare il processo solo nella misura in cui posso fidarmi del fatto che il processo è fornito di una intrinseca capacità di autoregolazione*. Lo psicoanalista inglese (ma nato in India) Bion, che ha reintrodotto in psicoanalisi la centralità della dialettica tra K e O, parlava di **fede in O**, usando deliberatamente un termine che appartiene al vocabolario religioso per indicare un

atteggiamento che è certamente imparentato con la fede religiosa, ma se ne differenzia per alcuni aspetti decisivi. La fede laica o filosofica (Jaspers) è *una fede senza credo*. Nello spirito laico o filosofico tutte le conoscenze sono insuperabilmente *congetturali*, contro la tendenza a trasformare una serie di congetture nelle certezze dogmatiche su cui si fondano le religioni istituzionali. Tuttavia, a differenza del laicismo, lo spirito laico maturo non getta il bambino con l'acqua del bagno. Recupera **il sentimento e l'intuizione dell'infinito** che è il nucleo originale di tutte le religioni, liberandolo da sovrapposizioni dogmatiche e proiezioni consolatorie.

La *fede filosofica si differenzia dalla fede dogmatica*, sia nella forma religiosa che in quella razionalista del laicismo. Quest'ultima discende da una visione dell'uomo in lotta contro le forze ostili della natura o del destino, armato solo della sua razionalità. È una visione titanica, ancora impregnata di onnipotenza, ma con un ribaltamento rispetto alla fede religiosa: mentre in questa l'onnipotenza è proiettata sull'ente supremo, in quella è attribuita alla ragione umana. È del resto inevitabile che la ragione sia sovraccaricata di aspettative, se è intesa come l'unica risorsa di cui si dispone per far fronte alla *radicale precarietà* dell'esistenza. La ragione è uno strumento indispensabile, ma le sue capacità sono *finite* a fronte dell'*infinità* di fattori che in ogni momento influiscono sulla nostra vita. La percezione dell'immensità che si stende oltre i confini della minuscola sfera illuminata dalla ragione umilia la nostra pretesa di autocontrollo, osservava Bobbio. Ma questa umiliazione è salutare, se ci insegna a non estendere i poteri della ragione oltre la loro legittima sfera di competenza. Occorre fermarsi al limite di ciò che possiamo conoscere, e a quel limite porsi in rapporto con ciò che lo supera con un atteggiamento radicalmente diverso. Tuttavia, se ciò che sta oltre quel limite non è più percepito come un *macrocosmo in rapporto di corrispondenza con il microcosmo umano*, ma come un *caos indifferente all'uomo*, il soggetto potrà proteggersi dalla precarietà minacciosa e insensata che lo avvolge solo aggrappandosi all'unica cosa di cui si fida: la sua ragione. La quale, di conseguenza, sarà inevitabilmente caricata di aspettative esagerate e illusorie, *snaturandosi e corrompendosi a razionalismo*.

La fede filosofica si differenzia tanto dalla fede religiosa quanto da quella laicista perché riconosce il pari valore, la pari dignità e l'interdipendenza dei due poli del controllo e dell'abbandono, o della conoscenza e dell'ignoto. Per contrasto, la fede religiosa riduce l'autonomia della libera ricerca intellettuale, nella misura in cui impone come verità dogmatiche delle congetture su cui la ragione dovrebbe essere libera di indagare senza alcun vincolo. Dall'altro lato la fede razionalista estende la volontà di conoscenza (di cui ignora la radice nella volontà di potenza) oltre i limiti che le sono propri, nel vano tentativo di conoscere l'inconoscibile e controllare l'incontrollabile.

9. Il “non fare”

Il respiro profondo è uno strumento particolarmente adatto per il lavoro nel **vertice O** del campo. Abbandonarsi al flusso del respiro è un modo per abbandonarsi al flusso dell'esperienza. La respirazione profonda attiva sensazioni ed emozioni profonde. Frequentemente il cliente sperimenta contratture, parestesie o dolori in varie parti del corpo. Continuando a respirare, queste sensazioni tendono a modificarsi, spesso rivelando le emozioni sottostanti. A differenza che nel vertice K, l'intenzione qui non è quella di prendere le distanze per dominare cognitivamente l'esperienza, ma al contrario quella di lasciare che il processo si sviluppi per forza propria e secondo la propria logica, quale che sia. Tuttavia, l'interdipendenza dialettica dei due vertici dovrebbe essere evidente. Infatti è improbabile, e in ogni modo sconsigliabile, che una persona si abbandoni a un processo su cui non ha già raggiunto un sufficiente grado di controllo. Posso lasciarmi andare a un'esperienza con la ragionevole sicurezza di non perdermi, se sono sufficientemente sicuro di poter riprendere il controllo in qualsiasi momento. Inoltre, affidarsi al processo non vuol dire lasciarsi andare ciecamente e acriticamente a quello che succede. Un certo grado di vigilanza critica è opportuno che non sia mai abbandonato: vale a dire, anche quando il lavoro avviene prevalentemente nel vertice O del campo, un certo contatto con il vertice opposto K deve essere mantenuto.

Per evitare cadute in atteggiamenti unilaterali, in particolare nelle posizioni razionalistiche o irrazionalistiche proprie dell'eccessivo attaccamento a K o rispettivamente a O, è necessario che sia continuamente esercitata e sviluppata la consapevolezza della **natura dialettica** dei processi di formazione e trasformazione. In particolare per quanto riguarda l'asse verticale del campo, questa consapevolezza si traduce in una continua oscillazione tra i due poli del controllo e dell'abbandono, senza che a nessuno dei due sia data a priori un'importanza maggiore. Solo in funzione della fase del processo che viene attraversata si darà più importanza al lavoro in un vertice, senza però mai perdere di vista l'altro.

Con queste precisazioni, cerchiamo di comprendere meglio il lavoro nel **vertice O**. È chiaro a tutti che l'organismo è dotato di capacità autorisorative e autogenerative notevoli, anche se non illimitate. Per esempio è per lo più in grado di rimarginare una ferita, saldare una frattura o rigenerare un tessuto per forza propria, purché sia messo in condizione di farlo (per es. pulendo la ferita, steccando l'arto, fornendo il necessario riposo). Quello che vale per il fisico, vale in linea di massima anche per il mentale. L'atteggiamento necessario per permettere all'organismo di svolgere il suo lavoro risanativo e rigenerativo è espresso molto bene dal suggerimento di **non fare**, presente con diverse sfumature nella maggior parte delle filosofie asiatiche. Il motivo di questo suggerimento sta nel fatto che in genere la mente è continuamente indaffarata nel tentativo di eliminare i disturbi o risolvere i problemi. Questa attività è fino a un certo punto necessaria e benefica, ma oltre un certo limite, peraltro quasi sempre raggiunto e sorpassato, diventa inutile e dannosa. Tutti gli esercizi di tipo meditativo sviluppati nelle culture asiatiche hanno lo scopo di frenare e possibilmente arrestare l'attività mentale controproducente, per consentire alle funzioni ricostruttive inconscie (la "*mente saggia*") di attivarsi. L'allenamento a dirigere l'attenzione sul respiro è parte di quasi tutte le pratiche meditative tradizionali, ed è adottato in questo laboratorio per lo stesso motivo.

Il *non fare* è in realtà un *fare* di tipo speciale. È un *lasciar fare* che richiede una particolare disciplina, quella di non fare ciò che i meccanismi automatici spinge-

rebbero a fare. Molti di questi meccanismi sono di natura difensiva, cioè hanno la funzione di nascondere o mascherare esperienze per diversi motivi sgradevoli, e per di più sono inconsci, per cui il cliente non saprebbe come fare per disattivarli nemmeno se volesse. La respirazione profonda ha il potere di mettere temporaneamente fuori gioco molti di questi meccanismi, attivando le sensazioni e le emozioni abitualmente escluse dal campo della coscienza. La disciplina consiste nel continuare a respirare profondamente, riportando continuamente l'attenzione sul respiro e **accogliendo** tutto quello che si presenta (in particolare tutto ciò che è sentito come doloroso, noioso, insensato, o altrimenti sgradevole). L'atteggiamento base in questo vertice è **F in O**, la formula proposta da Bion per un affidamento al processo, **confidando nel potere di risanare, ispirare, rigenerare che si attiva quando l'io si fa da parte**.

Il punto di equilibrio, nella polarità O-K dell'asse verticale, non è necessariamente a metà strada: può benissimo essere spostato da una parte o dall'altra. In una seduta di lavoro o in una fase del processo o in una certa persona può senz'altro esserci una prevalenza di un lato o dell'altro: purché il polo minoritario non sia dimenticato e la dialettica del processo non sia smarrita.

10. L'immaginazione simbolica

Quando il malessere è troppo forte, o l'automatismo dei meccanismi difensivi è molto tenace, la tecnica della respirazione profonda può non essere sufficiente. Molte volte è di grande aiuto la **ripetizione mentale di una parola o di una frase chiave** di particolare significato. Per esempio quando il soggetto è attanagliato da sensi di colpa che sembrano insuperabili, può essere di grande utilità la ripetizione della parola *perdono*, che significa tanto *chiedo perdono* quanto *offro perdono*. Ma ognuno deve trovare la parola, la frase o l'immagine che funziona meglio per lui o per lei, sperimentandone diverse. A questo scopo occorre attivare e addestrare l'**immaginazione simbolica**, cioè la capacità di creare simboli. Il *simbolo* (dal greco *symbollein*, mettere assieme) è letteralmente ogni oggetto, immagine o parola che serve a riunire ciò che è separato. Le grandi tradizioni spirituali sono delle miniere di simboli di grande valore. Per esempio la parola *padre* funziona bene per molti come simbolo o *cifra* di O (dell'inconoscibile si può parlare solo con un linguaggio simbolico o cifrato)¹. Un simbolo può essere *evocato* e *invocato*, attivando così emozioni e forze trasformative potenti. Il lavoro sull'asse verticale si avvale di *concetti* nel suo momento conoscitivo (vertice K), e di *simboli* per attivare le energie profonde di trasformazione e risanamento (vertice O).

A parte questo, l'innovazione decisiva del laboratorio rispetto alle tecniche di cura di sé di tipo semplicemente meditativo è il **lavoro di coppia**, con l'alternanza dei ruoli del cliente e del counselor. È decisiva la **comunicazione** da parte del cliente della sua esperienza, a un counselor che per lo più si limita ad accoglierla empaticamente, fornendo feed-back o interpretazioni con parsimonia e solo su richiesta del cliente. Il contatto tra cliente e counselor oltre che verbale può essere non verbale, cioè un

¹ La differenza nell'uso dei simboli in ambito laico e religioso consiste nel fatto che il simbolo è spesso reificato dal credente, cioè trasformato in un ente che esiste come tale (per esempio un Padre eterno che esiste realmente in cielo come persona o ente supremo). Per il laico invece un simbolo non è altro che un prodotto dell'immaginazione simbolica. Per esempio la parola padre si presta molto bene a essere utilizzata come simbolo per la sua capacità di evocare emozioni proprie dell'infanzia, quando il padre era percepito come una figura straordinariamente potente e benefica.

contatto corporeo. Il lavoro con la respirazione profonda attiva vissuti spesso profondamente regressivi, preverbal, in cui il contatto corporeo più che utile può essere necessario (come per un bambino piccolo essere preso in braccio può essere un'assoluta necessità). Inoltre il contatto è di grande utilità nel caso delle contratture dolorose spesso evocate dalla respirazione profonda, soprattutto nelle fasi iniziali del lavoro. Il contatto e la leggera pressione sulle zone contratte aiuta a sciogliere le tensioni e a trasformarle, soprattutto permettendo la trasformazione dell'esperienza puramente fisica in esperienza emotiva.

Al di là di tutte le tecniche occorre soprattutto tener presente *lo spirito della cura di sé* nella forma della cura reciproca. Il *cliente* deve cercare di entrare in contatto con un'esperienza dotata di *pathos*: deve cioè, con l'aiuto della respirazione ma non solo, cercare di dislocarsi dall'esperienza abituale, scontata e priva di pathos, governata dai consueti automatismi mentali, per entrare in contatto con l'esperienza autentica qui e ora, nel rapporto con il suo corpo e con l'altro, per quanto dolorosa e apparentemente insensata essa possa apparire. Il counselor deve cercare anche lui di dislocarsi dai suoi modi consueti di intendere la cura dell'altro, e soprattutto deve cercare di *porre tra parentesi le proprie personali esigenze per mettersi al servizio del bisogno di cura del suo cliente*, per come si presenta di momento in momento. Entrambe le cose sono difficili. Tanto il cliente quanto il counselor saranno spesso e inevitabilmente in difetto rispetto al loro ruolo, quindi sempre più o meno distanti dal cliente ideale e dal counselor ideale.

Tollerare le reciproche inadeguatezze e aiutarsi l'un l'altro a correggerle nei tempi e nei modi possibili è la base e la sostanza del rapporto di cura reciproca. Questa tolleranza è l'elemento distintivo dello spirito filosofico, ed è fondata sull'impegno costante a *riconoscere e superare i dogmatismi e le fantasie di onnipotenza che impregnano le forme immature di spiritualità.*