



Chi non si aspetta l'inaspettato... non troverà la felicità¹ di Giorgio Lavelli

*Non abbiate paura delle vostre ferite,
dei vostri limiti, della vostra impotenza.*

*Perché è con quel bagaglio
che siete al servizio dei malati
e non con le vostre presunte forze,
con il vostro presunto sapere.*

Frank Ostaseski

“Nella pazienza possiederai il tuo cuore” è scritto nel Vangelo di Luca².

Vorrei partire da qui per raccontare quello che è stato per me il viaggio di scoperta della qualità della pazienza. La scoperta della possibilità di *divenire uno col mio cuore* grazie alla qualità della pazienza.

In un libro intitolato *Compassione*, Henry Nouwen scrive:

“Se non siamo pazienti, non possiamo diventare compassionevoli.

Non possiamo essere compassionevoli, se non siamo capaci di soffrire,

se non sappiamo soffrire con gli altri, che è il significato della compassione.”³

Se non riesco ad essere aperto alla mia sofferenza, se non sono pronto a fare un'esperienza diretta della mia sofferenza, non ci sono molte possibilità che possa entrare in contatto, provare “simpatia” per la sofferenza degli altri.

Quando parlo di pazienza intendo la capacità di vedere, sentire, toccare, assaporare e odorare il più pienamente possibile gli eventi interiori ed esteriori della nostra vita.

La pazienza è entrare nella vita con occhi, orecchie e mani aperte in modo da conoscere veramente quello che accade. La pazienza è una disciplina assai difficile proprio perché è un movimento opposto al nostro impulso irreflessivo a fuggire o a combattere. La pazienza ci chiede di andare al di là della scelta tra fuggire e lottare. È la terza via ed è la più difficile. Richiede disciplina perché va contro la tendenza dei nostri impulsi.

“Andare controcorrente” mi sembra renda molto bene l'idea.

La pazienza comporta lo “stare con”, il vivere interamente, l'ascoltare attentamente ciò che si presenta nel “qui e ora”. A me sembra che l'affinità tra la descrizione di cos'è la pazienza, così come la racconta Nouwen, e la definizione di presenza mentale, di consapevolezza, sia molto forte, tanto che potremmo unire i linguaggi e parlare, con Corrado Pensa, di consapevolezza paziente, così come, nella tradizione *vipassana*, si parla di consapevolezza non giudicante, di consapevolezza equanime, di consapevolezza affettuosa.

“Pazienza è essere semplicemente aperti a ogni momento e accettarlo nella sua pienezza così com'è, sapendo che, come la farfalla nella crisalide, le cose maturano quando è il loro tempo.”

Jon Kabat-Zinn

Come tutto ciò che ho scritto finora può avere a che fare col nostro modo di essere counselor?

A cosa dovrebbe servirci? O come direbbero i gestaltisti: *so what?*

¹ Il testo è tratto dall'intervento dell'autore al convegno di AssoCounseling tenutosi a Firenze il 5 e 6 aprile 2014.

² Luca 21, 19 - Citazione tratta dal discorso “La consapevolezza paziente”, Corrado Pensa, Roma, 2002.

³ Nouwen Henry, 1983, *Compassion*, McNeill Morrison, New York, p. 92.

Per provare a fare un passo in avanti e uno di lato.

*"Nella mente del principiante ci sono molte possibilità, in quella dell'esperto poche."*⁴

Quante volte vi sarà capitato di leggere oppure sentire citata questa frase di Suzuki-Roshi.

Magari così tante volte che ormai ha perso di significato, ha smarrito il senso e il valore originari per assumere quello di una frase di circostanza, perlomeno in un certo ambito.

Qui sto naturalmente parlando di me.

A me è accaduto spesso, ma io ho una mente giudicante molto attiva. Talvolta pregiudicante... Se all'interno di un discorso tenuto da una persona che stimo, la persona stessa pronunciava una frase che io consideravo "banale", staccavo l'attenzione e partiva il giudizio.

Da un po' di tempo a questa parte, anche se non tanto quanto mi piacerebbe, invece, automaticamente mi si accende una lampadina.

Provo a "stare" e spesso la vita mi regala delle piacevoli sorprese.

"Mettiamo che io sia in un negozio di abbigliamento alla ricerca di una cintura indiana da regalare. Non trovo niente di mio gusto, ma mi attardo nel negozio perché ho scoperto che il commesso è cugino di un mio vecchio conoscente. Parliamo di lui per qualche tempo. Mentre parliamo (normalmente me ne sarei andato da un pezzo) entra un cliente che vuole restituire una cintura indiana. È splendida e la prendo io."

*Queste fortunate coincidenze non sono poi così rare, ma è meno probabile che accadano a chi procede coi paraocchi, tirando diritto senza lasciarsi distrarre da nulla. Quando si lascia aperto il varco dell'inaspettato, aumentano le probabilità che esso si presenti veramente."*⁵

Chiudo la parentesi personale, credo che la frase *"Nella mente del principiante ci sono molte possibilità, in quella dell'esperto poche"* sia un passaggio fondamentale sia per chi pratica la meditazione sia per chi è impegnato in una cosiddetta "relazione di aiuto".

Coltivare "la mente che non sa".

Si tratta di un'espressione molto difficile da capire, che non sono ben sicuro di aver ancora capito fino in fondo.

Nella pratica zen esiste un'espressione che recita: *"Nel non sapere c'è la maggiore intimità"*.

Si riferisce al fatto che, quando non sappiamo, dobbiamo stare molto vicini all'esperienza per creare in tal modo un'intimità con l'esperienza stessa. È esattamente come entrare in una grotta buia senza alcuna luce: non conoscendo la strada, la seguiremo a tentoni lungo le pareti, restando molto vicini all'esperienza.

Trovare la strada attraverso l'esperienza è come usare il metodo Braille. Quando non conosciamo, abbiamo la possibilità di avere una visione molto più ampia, un quadro globale della situazione. Se entriamo in contatto con le cose o con le persone pieni del nostro conoscere, vedremo solo una parte limitata delle possibilità.

I pensieri stessi che abbiamo sull'esperienza ci limitano e ci allontanano dall'esperienza e dalla persona che stiamo incontrando.

Per questo *"nel non conoscere c'è la maggiore intimità"*.

Se paragoniamo ciò che sappiamo a ciò che non sappiamo, dobbiamo ammettere che ciò che non sappiamo è molto più vasto. Perciò dobbiamo essere disposti ad accoglierlo.

⁴ Suzuki-Roshi Shunryu, *Mente zen, mente di principiante. Conversazioni sulla meditazione e la pratica zen*, Astrolabio Ubaldini, Roma 1977.

⁵ Polster Erving, *Ogni vita merita un romanzo*, Astrolabio Edizioni, Roma 1988, p. 72.

In questo campo, io ho la fortuna di avere un amico che è anche il mio personale spacciatore di storie, Frank Ostaseski. Durante un ritiro di meditazione, alcuni anni orsono, Frank ha raccontato questa sua esperienza che trovo calzante:

“Un mio amico, ormai prossimo alla morte, aveva grosse difficoltà a respirare, la testa era reclinata all’indietro e la gola molto tesa. Ogni respiro gli costava uno sforzo terribile. Seduto accanto a lui, non sapevo che cosa fare.

Un insegnante spirituale molto rinomato lo venne a trovare e mi disse: “Devi fare così: toccagli la cima della testa: il suo spirito sta tentando di lasciare il corpo e se tu farai come ti dico lo incoraggerai ad andare via”. Feci come mi aveva detto ma non successe nulla.

Più tardi venne pure il medico curante che disse: “Bisogna dargli più morfina”. Lo feci ma non successe nulla.

Arrivò poi un famoso esperto di terapie corporee che mi mostrò dei punti speciali sui piedi del mio amico che avrei dovuto toccare. Feci come aveva detto ma non successe nulla.

Tutte queste persone avevano delle idee, erano anche delle buone idee, ma non consideravano l’intero quadro.

Ricordo che io sentivo solo che sarei dovuto andargli più vicino, così mi sdraiai accanto a lui nel letto e cominciai a carezzargli la gola e poi il cuore. Cominciai a “cullarlo” e un po’ alla volta la testa si raddrizzò e il respiro divenne più rilassato. Ancora oggi non so se feci la cosa giusta, forse gli ho impedito di fare chissà quale esperienza spirituale, non lo so.

Credo però che per consentire a ciascuno di noi di essere libero, i nostri cuori debbano essere morbidi, teneri.”⁶

Che cosa mi insegna questa storia?

Che tutte le strategie che a Frank Ostaseski erano state suggerite e che lui aveva messo in atto fino al momento in cui aveva deciso di dare fiducia al suo sentire, avevano un denominatore comune, ossia l’idea che vi fosse qualcosa di negativo nella condizione del suo amico e si riproponevano sostanzialmente di alleviare i suoi sintomi.

Indubbiamente il suo amico stava morendo, ma non era questo il nocciolo della questione.

Il punto era che in tutto questo processo, il contatto tra di loro, come esseri umani, sembrava essersi perduto.

“Quando le cose arrivarono al punto che non sapevo più cos’altro fare, misi in pratica ciò che avevo imparato.”

George G. Ritchie

Frank dovette arrivare al punto di non poterne più delle strategie per potersi arrendere, e mettere da parte le idee preconcepite sui **risultati da ottenere**.

Fu solo allora che la mente e il cuore cominciarono ad aprirsi, facendogli intravedere possibilità che fino a quel momento non aveva saputo riconoscere.

In certe circostanze, la disponibilità a non sapere è la risorsa più importante.

La capacità di essere realmente di aiuto agli altri è proporzionale alla capacità di vivere il presente come qualcosa di sempre nuovo.

Scrivevo poc’anzi che consideravo la frase di Suzuki Roshi un passaggio fondamentale sia per chi pratica la meditazione sia per chi è impegnato in una cosiddetta “relazione di aiuto”.

Vorrei proporre a questo punto alcuni contributi che, seppur ricavati dall’esperienza di psicoterapeuti e psicoanalisti, ritengo possano essere stimolo fecondo di riflessioni, per chiunque lavori

⁶ Ostaseski Frank, estratto da un discorso tenuto nel corso di un ritiro di meditazione nel marzo 2006.

nell'ambito delle cosiddette "relazioni d'aiuto".

"Lo psicoterapeuta è vuoto e generante, si fa vuoto perché si diano generazioni. Se non fosse vuoto non potrebbe essere attraversato dai fantasmi dei suoi pazienti.

(...) Lo psicoterapeuta, ritiene Carotenuto, ha i pazienti che si merita. Il che andrebbe ulteriormente considerato dal punto di vista della sincronicità. E allora accade che, con uno psicoterapeuta prossimo a vivere le proprie ossessioni, fobie, depressioni, siano pronti a entrare in analisi paziente ossessivi, fobici, depressi. Un monito, questo della sincronicità, per lo psicoterapeuta. Se non attraversa i propri fantasmi sino alla fine, come può pensare che il paziente attraversi i propri? Carotenuto la chiama la psicopatologia dell'analista. Certo, appunto di questo si tratta. La mia psicopatologia alimenta la sincronicità. Mi prepara, per così dire, all'incontro. Il setting è un potente attivatore di sincronicità."

Giorgio Antonelli

Il facilitare lo sviluppo di una funzione di sostegno più elastica nei nostri pazienti dipende dal sostegno che abbiamo in noi stessi e dalla consapevolezza di ciò che è utile per i nostri clienti. Un buon terapeuta non usa tecniche, ma applica se stesso nella situazione con qualsiasi conoscenza, abilità ed esperienza di vita che è parte integrante del suo bagaglio e con qualsiasi consapevolezza egli abbia in quel preciso momento.

Laura Perls

Se un analista si mantiene vulnerabile al sentimento evitando di irrigidirsi nell'apparato teorico della sua formazione e proteggendosi così da qualsiasi urto, potrà far risuonare dentro di sé le richieste di comprensione avanzate dal paziente.

Aldo Carotenuto

"Senza memoria e senza desiderio" – con l'aggiunta ancora più radicale, se possibile, di "e senza comprensione" – è il monito che Bion rivolge ai colleghi psicoanalisti per orientarli ad assumere l'atteggiamento che egli ritiene essere quello "corretto" durante il lavoro in seduta.

Cioè bisognerebbe, una volta "riconosciuto" il paziente nella sua identità anagrafica, dimenticare ogni altro dato relativo a lui, al rapporto con lui, a quanto già sperimentato fin là nel percorso analitico condiviso, per cercare un'apertura mentale totale verso quella che possiamo indicare come l'essenza di quella persona e l'ignoto relativo a quell'incontro.

Inoltre bisognerebbe prendere distanza da qualsiasi desiderio, sia nei confronti del paziente (che cambi, che guarisca, che stia meglio,...) sia rispetto a sé e alla propria situazione contingente (desiderio che finisca la seduta, desiderio di andare finalmente a mangiare, desiderio dell'agognato riposo, delle vacanze,...)

Agnese Galotti

E mi piace concludere questa parte del mio intervento con una poesia, *Il trionfo dello zero*, di Gianni Rodari:

*C'era una volta
un povero Zero
tondo come una O,
tanto buono ma però
contava proprio zero*

*e nessuno lo voleva in compagnia
per non buttarsi via.
Una volta, per caso,
trovò il numero Uno
di cattivo umore perché
non riusciva a contare
fino a tre.
Vedendolo così nero
il piccolo Zero
si fece coraggio,
sulla sua macchina
gli offerse un passaggio,
e schiacciò l'acceleratore,
fiero assai dell'onore
di avere a bordo
un simile personaggio.
D'un tratto chi si vede
fermo sul marciapiede?
Il Signor Tre che si leva
il cappello
e fa un inchino
fino al tombino...
e poi, per Giove,
il Sette, l'Otto, il Nove
che fanno lo stesso.
Ma cosa era successo?
Che l'Uno e lo Zero
uno qua, l'altro là,
formavano un gran Dieci:
nientemeno, un'autorità!
Da quel giorno lo Zero
fu molto rispettato
anzi da tutti i numeri
ricercato e corteggiato:
gli cedevano la destra
con zelo e premura.
di tenerlo a sinistra
avevano paura,
lo invitavano a cena,
gli pagavano il cinema,
per il piccolo Zero
fu la felicità.*

Riparare, aiutare, servire

Con la parola "servizio" ho percorso un viaggio di scoperta simile a quello sperimentato con il termine "pazienza". Ho sempre pensato al servizio come all'essere servili o come un peso per me e un obbligo verso gli altri. Per molto tempo ho continuato a vivere il fatto di poter "essere al servizio di qualcuno" con una valenza negativa.

Avevo letto quanto scritto da Serge Ginger nel suo libro circa l'etimologia delle parole "terapeuta"

e “servitore”, ma all’epoca non era servito.

“Terapeuticos è colui che si prende cura degli dei o di un maestro (e non che dona loro delle cure), vale a dire il servitore devoto, zelante, cortese, il cortigiano o lo schiavo.

Dato che il campo semantico del terapeuta ci ha condotti fino al «servitore», diamo ora un’occhiata all’etimologia di quest’ultimo termine.

Servitore proviene dalla radice indoeuropea «swer», «ser» o «wer», che significa «fare attenzione», «stare attento a...» ed eccoci ritornati alla consapevolezza, cioè all’atteggiamento di base del gestaltista! Il «servus» è incaricato di «os-servare», vale a dire di «vegliare su». [...] Ecco dunque che le parole «terapia» o «guarigione» sono entrambe apparentate non alla malattia, bensì al servizio, alla vigilanza, alla consapevolezza. Il terapeuta, dunque, non è colui che detiene un potere su un altro, quanto invece colui che sta al potere di un altro, ne è il servitore.”⁷

Quando ora “parlo” di servizio, invece, intendo qualcosa di simile all’accompagnare un’altra persona. E per farlo devo essere disposto a osservare la mia esperienza. Se dico all’altra persona: “Io capisco” senza averlo fatto, l’altro capirà che mi sto buttando a indovinare.

“Quando serviamo è il nostro intero essere a servire. Inclusi i nostri talenti e le nostre ferite e paure”.

Mi sono ritrovato piano piano a fare questo lavoro (il counselor) lasciando andare l’aspettativa di ottenere dei successi o che le cose vadano per il meglio. Ho scoperto che inseguire simili gratificazioni è il modo più sicuro per esaurirmi e per rischiare di cadere in una dinamica di controllo, di manipolazione, in quanto mi sento spinto a voler cambiare le condizioni in vista del risultato voluto invece di lasciarmi guidare dalla situazione del momento. Ho anche scoperto il piacere di fare questo lavoro “senza scopo”: nel farlo servo anche me stesso. È stato un processo nel quale sono arrivato a “capire” che prendendomi cura dell’altro mi prendo invariabilmente cura di me stesso.

Talvolta nel prendermi cura di una persona posso correre il rischio di non essere presente per capire cosa serve ma di cercare conferme alla mia identità. Posso mettere in campo differenti strategie per prendere le distanze dalla sofferenza dell’altro: posso farlo con la pietà, con la paura, con il calore professionale, con la tecnica. Se non faccio attenzione può diventare una prigionia sia per me sia per il mio cliente. E, a rigor di termini, l’esistenza di un soccorritore prevede una persona inerme dall’altra parte.

Si potrebbe parlare di essere un “compagno compassionevole”. Intendendo un compagno di strada, qualcuno con cui condividere un percorso. Si tratta quindi di un rapporto nel quale non ci sono ruoli prestabiliti di guaritore e di guarito, di giusto o da aggiustare...

“Alcuni terapeuti, si considerano appartenenti alla categoria delle «professioni d’aiuto» e perciò si impegnano in «relazioni d’aiuto». Attenzione: queste persone sono pericolose!

Infatti, se tali terapeuti hanno successo, uccidono l’umanità dei loro pazienti, impedendo loro di crescere; e questo processo rappresenta proprio il peggior meccanismo che ogni terapeuta tenta di cambiare. Il terapeuta, ha l’obiettivo di far crescere, vivere e far diventare se stesso il paziente, ma fornendogli il suo «aiuto», ottiene l’esatto contrario. La differenza tra il vero sostegno e l’«aiuto» è chiara: fare per un altro ciò che egli è in grado di fare per sé, impedisce che questi diventi consapevole della capacità di sapersi reggere sulle proprie gambe. La difficoltà in questo, sta nel valuta-

⁷ Ginger Serge e Anna, *La Gestalt. Terapia del con-tatto emotivo*, Edizioni Mediterranee, Roma 2004, p. 154.

*re se una persona sia in grado o meno di reggersi da sola, e ciò è influenzato da quello che ognuno pensa degli esseri umani, che dipende dal personale bisogno di «essere d'aiuto».*⁸

Quale potrebbe quindi essere la differenza tra riparare, aiutare e servire?

Si tratta di tre modi di vedere i nostri rapporti interpersonali e la “relazione d'aiuto”. Quando si ripara qualcosa ci si fida delle proprie conoscenze e si ripara qualcosa che si vede come rotta. Nell'aiutare si usa tutta la propria forza per aiutare qualcuno che si vede come debole. Ma quando si serve, si è al servizio sempre di un nostro pari. La cosa interessante del servizio è che è reciproco.

Aiutare e riparare possono essere molto stancanti, mentre ho scoperto che servire mi rinnova, mi rigenera. Vorrei concludere prendendo a prestito la parole di Rachel Naomi Remen che, in un'intervista di una decina di anni fa, dice: “In un certo senso servire è come guarire, mentre riparare e aiutare equivalgono a curare. In che modo il servizio guarisce chi serve? Il servizio è il passo finale nel processo di guarigione da qualsiasi ferita profonda. Quando le persone recuperano è possibile che sentano un senso più profondo di connessione con gli altri, di altruismo, di sentirsi aperti al semplice stare lì per gli altri. Qualche volta le nostre ferite possono aiutarci nella sofferenza, rendendoci più dolci e gentili con le ferite degli altri e insegnandoci la compassione”.

Questo modo di “interpretare” il servizio non ha niente a che vedere con il sacrificio. In un certo senso il messaggio fondamentale del servizio è quello che viene ripetuto su ogni aereo all'inizio del volo: “Se la pressione della cabina dovesse scendere, indossate la vostra maschera di ossigeno prima di aiutare gli altri”. È proprio questo il messaggio: se intendiamo onorare la nostra vita, siamo noi la risorsa della vita e non possiamo sacrificare noi stessi perché la *nostra* vita ha bisogno di noi.

⁸ Resnick Robert W., “Chicken soup is poison”, 1967. L'intero articolo, nella sua traduzione italiana curata da Giada Bruni, può essere consultato sul sito www.cipog.it.