



Io, guaritore ferito **di Giorgio Lavelli**

guaritóre

(-trice), sm, chi guarisce; in particolare, chi riesce a curare o pretende di saper curare le persone dai loro mali facendo ricorso a personali poteri terapeutici o a mezzi empirici di norma non accettati dalla scienza medica.

guaritóre ferito

l'immagine del guaritore ferito simbolizza l'acquisizione cosciente del terapeuta della perenne disponibilità al conflitto per farne sempre nuove sintesi. L'impossibilità iniziale del paziente a trarre frutto dalla propria "ferita" è ciò che fa la differenza tra i due.

(M.T. Traversa)

Indice

• <i>Perle brillanti nella rete di Indra</i>	2
1. Una differenza per me c'è stata	6
2. Nello specchio del mito	7
• <i>Itaca di Kostantin Kavafis</i>	10
3. La consapevolezza e il problema del dolore	11
4. Il discorso sulle due frecce	15
• <i>San Francesco e la scrofa di Galway Kinnel</i>	18
5. La sindrome del soccorritore	19
• <i>Il profeta di Kahlil Gibran</i>	27
6. Portatori sani vs portatori malati	28
7. Conclusione	31
• <i>L'arte di scomparire di Naomi Shihab Nye</i>	32
Bibliografia	34

Perle brillanti nella rete di Indra

Si dice che nel cielo di Indra esista una rete di perle disposta in modo tale che, osservandone una, si vedono tutte le altre riflesses in essa.

Nello stesso modo, ogni oggetto nel mondo non è semplicemente se stesso, ma contiene ogni altro oggetto e, in effetti, è ogni altra cosa.

F. Capra, Il Tao della fisica

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

Il compito del terapeuta, contrariamente ad un diffuso malinteso, non è affatto quello di «trovare» cos'è che non va nel paziente per poi poterglielo «dire».

Altri glielo «avevano già detto» per tutta la sua vita e, nella misura in cui ha accettato le parole altrui, egli stesso «se lo diceva». [...] Il lavoro del terapeuta non consiste nemmeno nell'imparare delle cose riguardo al paziente per poi insegnargliele, bensì insegnare al paziente come imparare ciò che concerne se stesso. Questo significa che il paziente deve diventare direttamente consapevole di come realmente funzioni in quanto organismo vivente; e questo avviene sulla base di esperienze concrete e non verbali.

Perls - Hefferline - Goodman, La Terapia della Gestalt

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

Di fatto, un guaritore non è veramente un guaritore, perché non c'è niente che lui faccia.

La guarigione accade attraverso di lui, lui deve solo annullarsi.

Essere un guaritore significa proprio non essere.

Meno ci sei tu, meglio la guarigione può accadere.

*Più ci sei tu, più il passaggio è bloccato.
È Dio, o il Tutto, o comunque tu
preferisci chiamarlo, il Guaritore.
È la Totalità a guarire.
Una persona malata è semplicemente qualcuno
che ha creato dei blocchi tra sé e il Tutto,
c'è una sconnessione.
La funzione del guaritore è di riconnettere,
di ricreare quel collegamento.
Ma quando dico che la funzione del guaritore
è di riconnettere, non intendo che il guaritore
debba fare qualche cosa.
Il guaritore è solo una funzione,
chi fa è Dio, è il Tutto...
... Entra in quel contesto con profonda umiltà:
abbi un profondo rispetto per il paziente.
Mentre lo curi, metti a disposizione
tutto il tuo sapere e diventa semplicemente
un tramite per l'Energia di guarigione del Divino.
Allora guarire diventa quasi un'esperienza
di preghiera, un'esperienza di Dio,
dell'Amore, del Tutto.
Osho*

Un giorno, mentre stavamo tornando da scuola, un cavallo senza cavaliere, con le briglie sul collo, superò al gran galoppo il nostro gruppo e si infilò nel cortile di una fattoria in cerca di un sorso d'acqua. Grondava di sudore. Siccome il contadino non lo riconosceva, mi avvicinai e gli salii in groppa; dato che aveva le briglie, afferrai le redini gridando: "Su, andiamo" e puntai verso la strada. Sapevo che il cavallo avrebbe preso la direzione giusta, ma non sapevo quale fosse la sua direzione.

Il cavallo trottava e galoppava. Ogni tanto abbandonava la strada e prendeva per i campi. Allora tiravo le redini e richiamavo la sua attenzione sul fatto che era tenuto a mantenere la strada. Infine, dopo quattro miglia dal posto dove lo avevo incontrato, entrò nel cortile di un'altra fattoria.

Il contadino disse: "Ah, è così che si torna a casa?", e rivolgendosi a me: "Dove l'hai trovato?"

"A circa quattro miglia da qui", risposi.

"Come hai fatto sapere che sarebbe venuto qui?"

Risposi: "Non lo sapevo io... lo sapeva lui. Quello che ho fatto io è fargli mantenere viva l'attenzione sulla strada".

Milton H. Erickson, La mia voce ti accompagnerà

Andando dove dovete andare, facendo quel che dovete fare, vedendo quel che vi tocca vedere, lo strumento che usate per scrivere si rovina e si smussa.

Ma preferisco che sia smussato e dovergli ridare forma e affilarlo di nuovo sulla mola, sapendo di avere qualcosa da scrivere, anziché averlo lucido e brillante e non aver niente da dire, averlo liscio e ben oliato, ma inutilizzato in un cassetto.

Ernest Hemingway

Dall'inferno al paradiso

"C'è un antico dipinto Zen che mostra l'inferno e il paradiso. Nell'inferno gli spiriti affamati, tutti seduti a una grande tavola imbandita con ogni genere di cibi prelibati, cercano di nutrirsi con lunghissimi cucchiai. Ma per quanto si diano da fare, non riescono a portarsi quel cibo alla bocca.

In paradiso gli spiriti affamati siedono attorno a un'identica mensa. Tuttavia in questo caso gli spiriti si nutrono l'un l'altro con i loro lunghissimi cucchiai, e così tutti riescono a mangiare.

Ecco il modo di trasformare il nostro mondo da inferno in paradiso.

Solo quando offriamo una porzione del nostro cibo agli altri spiriti affamati possiamo soddisfare la nostra fame più profonda."

Bernie Glassman e Rick Fields, *Il pane e lo zen*

Pensando in termini di 'io' e autogratificazione, quando noi neghiamo il processo del quale facciamo parte insieme a tutti gli esseri viventi, ci stiamo procurando una vita d'inferno. Riconoscendoci parte di questo tutto, ci nutriamo l'un con l'altro e, così facendo, ci saziamo.

Ci aggrappiamo a quasi tutti i momenti di soddisfazione della nostra vita, trasformando un paradiso temporaneo in un inferno sempre peggiore. Temiamo di perdere il nostro effimero paradiso e ci accucciamo nell'angolo più buio, negando l'inevitabile. Aggrapparsi al paradiso crea una vita d'inferno.

Stephen Levine, *Chi muore? Quando si muore*

Una leggenda africana narra che Hilolombi, il creatore, teneva in mano una lampada con cui illuminava il mondo. Ma quando il suo primogenito Kwan ebbe un rapporto incestuoso con la madre, Hilolombi lasciò cadere la lampada, che andò in mille pezzi. Per riportare la luce sulla terra, gli esseri umani cominciarono a raccogliere quei frammenti.

Oggi ciascuno ne possiede uno solo, e crede di avere la lampada intera.

Se non ci uniamo, la luce non tornerà mai sulla terra nella sua pienezza.

Costruire la pace, riportare le cose all'unità, è un compito infinito.

Ci sono molti modi per definire un costruttore di pace.

Tra questi, uno dei miei preferiti è che il costruttore di pace, sapendo che il pozzo ha bisogno d'acqua, sale sulla montagna fino a raggiungere la neve, prende un cucchiaino di neve, scende a valle, lo getta nel pozzo e ritorna sulla montagna. Sa che quel compito è infinito, eppure, giorno dopo giorno, fa quello che può.

Bernie Glassman

La figura mitica del genitore che ferisce, o che è ferito, diventa l'enunciato psicologico che il genitore è la ferita. In termini letterali questo significa che riteniamo responsabili i nostri genitori; ma lo stesso enunciato, visto come metafora, può significare che quel che ci ferisce ci può anche essere genitore. Le nostre ferite sono i padri e le madri dei nostri destini.

James Hillmann

Se decidi di essere meno di ciò che potresti essere, sei libero di farlo, ma ti avverto: sarai infelice per il resto della tua vita.

Abraham Maslow

Nella mente del principiante ci sono molte possibilità, in quella dell'esperto, poche.
Shunryu Suzuki, *Mente zen, mente di principiante*

Non chiederti di cosa abbia bisogno il mondo. Chiediti cosa ti rende vivo, vai e fallo. Perché quello di cui il mondo ha bisogno sono persone vive.
Harold Thurman Whitman,

Do I want to be comfortable or do I want to be free?
Carol Wilson

*...è giusto che abbiate dubbi e perplessità, perché sono dubbi che riguardano argomenti controversi. [...] non fatevi guidare da dicerie, da tradizioni o dal sentito dire.
Non fatevi guidare dall'autorità dei testi religiosi, né solamente dalla logica e dall'inferenza, né dalle apparenze, né dal piacere della speculazione intellettuale, né dalla verosimiglianza, né dall'idea «questo è il mio maestro».
Ma quando capite da soli che certe cose non sono salutari, sbagliate e cattive, allora abbandonatele [...] e quando capite da soli che certe altre sono salutari e buone, allora accettatele e dimorate in esse.*
dal discorso del Buddha ai Kalama - Anguttara Nikaya N65 Kalama Sutta

*Un giorno la madre di un ragazzino che mangiava troppi dolci si recò da un vecchio saggio chiedendogli se poteva farlo smettere. Il vecchio ascoltò la donna con attenzione e le disse di ritornare un mese più tardi, portando con sé il figlio. Trascorso un mese la madre ritornò con il figlio, che nel frattempo non aveva affatto smesso di mangiare dolci.
Il saggio guardò il ragazzino e gli disse: «Dovresti smettere di mangiare tutti quei dolci!», dopodiché congedò entrambi.
Dopo qualche tempo la donna tornò per ringraziarlo, mostrandosi al contempo perplessa: “Ti debbo ringraziare di cuore per quello che hai fatto per mio figlio che ha smesso di mangiare dolci, ma c'è una cosa che non capisco. Le semplici parole che gli hai detto avresti potuto dirglielo senza bisogno di attendere un intero mese”.
Al che il saggio le rispose: “Vedi, il fatto è che la prima volta che ci siamo incontrati anch'io mangiavo troppi dolci. Mi ci è voluto un intero mese per smettere di farlo e solo allora ho potuto dire a tuo figlio di fare la stessa cosa, in modo da essere veramente convincente”.
Stefano Boschi, *Pragmatica della comunicazione terapeutica**

*C'è un uomo che ne vede un altro in lontananza sulla spiaggia che si abbassa e si rialza di continuo. Incuriosito gli si avvicina e gli domanda:
“Ma che cosa stai facendo?”
Al che l'altro risponde: “Vengo qui ogni volta che c'è la bassa marea per raccogliere le stelle marine che sono rimaste all'asciutto e ributtarle in mare”.
Allora l'uomo lo guarda pensieroso e gli dice: “Ma tu sei completamente pazzo, non puoi pensare di salvare tutte le stelle marine”.
A quel punto l'altro raccoglie dalla sabbia una stella marina, la rimette in acqua e dice: “Sicura-*

mente una differenza per questa stella marina c'è stata".

Anonimo

1. Una differenza per me c'è stata.

Affrontare la metafora del guaritore ferito ha per me un significato particolare: si lega alla mia vita, in particolare ai miei ultimi vent'anni, in un modo che oserei definire salvifico. Naturalmente non basta essere stati feriti ed essere 'portatori della ferita'. Lo siamo tutti, nessuno escluso. Quello che ha fatto la differenza, per me, è stato divenirne consapevole e assumermi la responsabilità di questo "compagno di strada".

Averla cicatrizzata, o perlomeno averla tenuta aperta e pulita, è stato quello che ha trasformato la mia ferita in un compagno di strada compassionevole che mi è stato accanto, spronato e aiutato. L'aver intrapreso, nel corso della mia vita, percorsi molto diversi tra loro, tutti affrontati con l'intenzione di acquisire strumenti che mi facessero diventare una persona più abile nell'aiutare gli altri - senza che questo comportasse un ri-mettermi in gioco - mi ha infine reso consapevole che la prima persona da aiutare ero io. E che fintanto che non fossi stato in grado di fare questa unica e semplice cosa tutto il resto sarebbe stato un'illusione. Viene un momento nel quale bisogna smettere di recriminare sull'effetto che le ferite che abbiamo subito nei primi mesi e anni di vita hanno avuto sulla direzione che la nostra vita ha preso e chiederci cosa vogliamo farne. Tutti siamo portatori della ferita, la differenza è quello che facciamo di lei, una differenza che ci rende portatori sani o portatori malati.

E ora, quando ogni cliente e, quasi, ogni seduta mi regalano nuove scoperte su di me e sul mio modo di essere nella relazione, grande è la gratitudine per la testardaggine che mi ha fatto procedere su questo sentiero.

La scelta di iniziare questo mio lavoro con quelle che ho chiamato *Perle brillanti nella rete di Indra* (in particolare quella iniziale di Frank Ostaseski e quella finale della stella marina che mi accompagnano da molti anni), vuol indicare un percorso personale di scoperta. Questo mio scritto vuole rendere onore a questo percorso di formazione; al modo nel quale ho integrato nella mia esistenza i differenti elementi che ho incontrato. Per fare ciò mi sono impegnato in un'opera di ricomposizione dei frammenti che ho raccolto nel corso degli anni.

L'esperienza, nello scrivere queste pagine, è stata quella di compiere un sorta di discesa agli inferi. Andata e ritorno, naturalmente.

Nel Vangelo di Luca si legge: "Nella pazienza possiederai il tuo cuore".¹ Questo è stato per me anche un 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*, l'autore cristiano Henry Nouwen dice:

*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.*²

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 empatia o simpatia per la sofferenza degli altri.

Ancora Nouwen:

La pazienza è la capacità di vedere, sentire, toccare, assaporare e odorare il più pienamente possibile gli eventi interiori ed esteriori della nostra vita. È entrare nella nostra vita con occhi, orecchie

¹ Luca 21, 19

² Nouwen, McNeill, Morrison, *Compassion*, New York 1983, p. 92

*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 irriflessivo 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.*³

«Andare controcorrente» mi sembra renda molto bene l'idea, mi convince. 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.

2. Nello specchio del mito

[...] è necessario che le situazioni sperimentate rimangano nella mente. Ma che non rimangano rinchiuse dentro una spiegazione che non permetta più di ritornare ad affrontare tale situazione in un altro modo.

Adriana Schnake

Il mito di Chirone

Il primo frammento dal quale voglio partire per affrontare la figura del guaritore ferito appartiene alla tradizione mitologica greca: il mito di Chirone.

Apollodoro racconta che la ninfa Coronide, dopo essere stata amata dal dio Apollo, si unì con un mortale. Accecato dalla gelosia, Apollo la ferì mortalmente. Prima di morire Coronide disse al dio di portare in grembo il frutto della loro unione. A quel punto, Apollo, pentitosi del suo gesto, tentò invano con le sue arti mediche di riportarla in vita. Quando la ninfa fu sulla pira, non tollerando che anche suo figlio si tramutasse in cenere, trasse dalle fiamme il neonato e lo portò nell'antro del centauro Chirone.

Questo è, per sommi capi, il racconto della nascita di Asclepio (nome latino, Esculapio) considerato il dio greco della medicina. Ci sono alcuni elementi interessanti in questo racconto che forniscono spunti di riflessione rispetto, in primo luogo, alla medicina, ma che credo possano essere estesi anche a tutte quelle che sono genericamente definite «professioni d'aiuto».⁴ Asclepio nasce sulla pira della madre morente: una nascita miracolosa, che ricorda il motivo archetipico della nascita prodigiosa dell'eroe, segnata da una totale separazione dall'ambiente materno. Da un lato, quindi, il mito ci ricorda la necessità di una separazione dal materno come tappa indispensabile nel cammino terapeutico, nel risvegliare il proprio guaritore interiore. Dall'altro segnala l'esistenza di un rapporto problematico con la madre in una fase molto precoce della vita, nello sviluppo. Possiamo quindi dire che Asclepio ha sofferto, nel suo corpo e nella sua anima, l'assenza di una figura materna protettiva e accogliente.

Al tema del guaritore ferito poi sembra alludere il mito quando ci racconta che dopo la nascita Asclepio viene affidato al centauro Chirone. Come narra il mito, Chirone venne per sbaglio colpito da una freccia avvelenata di Eracle, che gli lasciò una ferita inguaribile al ginocchio. Essendo figlio di Crono, il centauro era immortale e quindi il veleno non lo uccideva, ma gli causava atroci dolori. Interessante anche un altro aspetto legato alle polarità presenti in questa figura mitologica: Chirone,

³ *Ibid.*, p. 93

⁴ Il virgolettato è in relazione alle riflessioni che Robert Resnick ha scritto e pubblicato nel 1967 nel suo articolo intitolato "Chicken soup is poison" (traduzione italiana *Il brodo di pollo è veleno*). Per una più ampia trattazione dei rischi insiti nella pratica delle relazioni d'aiuto, si veda il capitolo 5 intitolato "La malattia del soccorritore"

maestro di Asclepio nell'arte medica, è detto anche 'dalla doppia natura', perché in lui si compenetrano la natura animale, il soma, l'energia istintuale, e quella umana, la psiche, lo spirito. Potremmo azzardare quindi una lettura, ovvero che può essere maestro nell'arte medica non colui che è sano, ma colui che è portatore consapevole della propria ferita ed è stato capace di non rimanere prigioniero di un atteggiamento vittimistico e rivendicativo, facendo di un proprio limite una risorsa.

In un libro intitolato proprio *La ferita di Chirone*,⁵ ho trovato la riflessione del neurologo tedesco Viktor von Weizsacker che, nel 1926, denunciava il rischio di un'idea di medicina dove la competenza scientifica non fosse accompagnata da un'adeguata comprensione dell'uomo:

*Il fatto che la medicina odierna non posseda una propria dottrina sull'uomo malato è sorprendente, ma innegabile. Essa è capace di evidenziare le manifestazioni di malattia, di individuare le differenze tra cause, effetti, rimedi delle malattie. [...] Certamente, il medico al letto del paziente parla con lui e di lui. Ma poi passa dalla sfera della scienza a quella della prassi (salendo o scendendo?) e lì tutto è di nuovo completamente diverso. Proprio questo passaggio è interessante.*⁶

Forse uno dei tanti significati dell'immagine mitica di Chirone - che imparò da Apollo l'arte di guarire e la trasmise ad Asclepio, ma fu portatore, allo stesso tempo, di una ferita inguaribile - si può riferire proprio alla strutturale fragilità della medicina, dove la possibilità di curare è condizionata alla capacità di percepire la propria ferita, vale a dire alla conoscenza del limite e alla disposizione a imparare da esso.

I professionisti non piangono

Vorrei concludere questo capitolo con le parole di due autrici che molto hanno riflettuto sul «rapporto di potere» che si instaura tra medico e paziente e sulla «gestione» della vulnerabilità del primo.

Breve la citazione per Elisabeth Kübler-Ross, autrice che non dovrebbe aver bisogno di presentazioni, della quale riporto un passo relativo all'insegnamento che i morenti possono dare, invitando alla lettura integrale del suo libro, *La morte e il morire*:

La risposta dipende da due cose. La più importante è il nostro atteggiamento (come medici, ndr) e la nostra capacità personale di affrontare una malattia senza speranza e la morte. Se questo è un grosso problema nella nostra vita e la morte è vista come un argomento spaventoso, come un tabù, non potremo mai affrontarlo con calma e con utilità con un malato. [...] Se noi non possiamo affrontare la morte con serenità, come possiamo essere di aiuto ai nostri malati? Allora speriamo che i nostri malati non ci pongano questa terribile domanda. Divaghiamo e parliamo di banalità varie o del tempo magnifico, e il malato delicatamente starà al gioco e parlerà della primavera prossima, anche se è perfettamente consapevole che non ci sarà primavera prossima per lui. Poi questi medici, se interrogati, ci diranno probabilmente che i loro malati non vogliono sapere la verità, che non la chiedono o che credono a tutto.

*[...] i medici che hanno bisogno di negare la morte loro stessi, troveranno un rifiuto anche nei loro malati, mentre quelli che sanno parlare della malattia senza speranza troveranno i loro malati disposti ad affrontarla e riconoscerla.*⁷

Decisamente più ampio - anche per il fatto che questo libro non mi risulta sia stato tradotto in italiano - lo spazio che voglio dedicare alle parole che Rachel Naomi Remen, autrice di *Kitchen Table Wisdom*,⁸ utilizza per raccontare la sua esperienza di medico:

⁵ Maria Teresa Russo, *La Ferita di Chirone. Itinerari di antropologia ed etica in medicina*, V&P 2006, p. 3

⁶ V. von Weizsacker, *Filosofia della medicina*, Guerini e associati, Milano 1990, p.70

⁷ Elisabeth Kübler-Ross, *La morte e il morire*, Cittadella Editrice, 1976, p. 43

⁸ Rachel Naomi Remen, *Kitchen Table Wisdom*, Penguin Putnam, New York, 1996

La perdita e la delusione sono senza dubbio tra le esperienze più comuni che si incontrano nella professione medica. È proprio dei medici, infatti, provare ogni settimana innumerevoli delusioni: dalla piccola contrarietà per un test di laboratorio che rivela che una certa cura non è efficace fino al colpo rappresentato da un paziente che muore. È un grosso carico da portare per coloro che si prendono cura degli altri. Eppure la gran parte di queste perdite restano ignorate e non elaborate. Attualmente insegno in un corso per gli studenti del primo e secondo anno della scuola di medicina locale. In uno dei seminari serali stiamo esplorando i nostri atteggiamenti riguardo alla perdita, scoprendo alcune delle credenze che abbiamo ereditato dalla nostra famiglia a tale riguardo e identificando le strategie abituali con cui gestiamo la perdita. Insomma esaminiamo tutto ciò che facciamo invece di elaborare il lutto. Spesso si tratta di un'esperienza ricca e profondamente toccante che permette agli studenti di conoscere se stessi e di conoscersi tra loro in modi diversi.

Una volta, al termine di una di queste serate, una donna si alzò per dirmi che la classe aveva già seguito due seminari sul lutto tenuti dal dipartimento di psichiatria. Non ne ero stata informata e così mi scusai dicendo che forse sarebbe stato meglio scegliere un altro argomento per la nostra discussione serale. «Oh, no» mi disse «era un'altra cosa. Ci hanno insegnato la teoria del lutto e come riconoscere quando i nostri pazienti stanno elaborando un lutto. E a rispettare questo processo. Ma non ci hanno mai detto nulla sul fatto che anche noi avremmo avuto qualcosa da elaborare».

L'aspettativa di trovarsi immersi nella sofferenza e nella perdita tutti i giorni senza venirne toccati è altrettanto irrealistica di quella di camminare nell'acqua senza bagnarsi. Non è certo una negazione da poco. Il modo in cui affrontiamo la perdita forma la nostra capacità di essere presenti alla vita più di qualsiasi altra cosa. Il modo in cui ci proteggiamo dalla perdita è il modo in cui ci distanziamo dalla vita.

Il proteggerci dalla perdita - piuttosto che elaborare e guarire le nostre perdite - rappresenta una delle cause principali del burn-out. Sono pochissimi i professionisti che ho aiutato per problemi di burn-out che sono venuti da me dicendo che era questo il loro problema. Ritengo che la maggior parte di loro non lo sapesse. La cosa più comune che mi sono sentita dire era: «C'è qualcosa che non va dentro di me. Non mi importa più di nulla. Intorno a me succedono le cose più terribili e io non sento niente».

Però le persone a cui realmente non importa nulla raramente sono vulnerabili al burn-out. Agli psicopatici non succede. Non conosco dittatori o tiranni che ne abbiano sofferto. Solo coloro che si prendono realmente cura degli altri possono arrivare a questo luogo di ottundimento. A noi succede non perché non ci prendiamo cura degli altri, ma perché non elaboriamo i nostri lutti. Perché abbiamo permesso ai nostri cuori di riempirsi così tanto con la perdita da non avere più posto per provare del sentimento verso gli altri.

La letteratura sul burn-out parla dei fattori che lo guariscono: riposo, esercizio, gioco e lasciare andare aspettative irrealistiche. Ma in base alla mia esperienza si inizia a guarire dal burn-out solo quando si inizia a imparare a come elaborare il lutto. Elaborando il lutto ci prendiamo cura di noi stessi.

I professionisti della salute non piangono. Purtroppo.

Il secondo giorno del mio periodo di formazione in pediatria, accompagnai il medico al quale ero stata assegnata a informare dei giovani genitori che nell'incidente automobilistico da cui erano usciti indenni era invece morta la loro unica bambina. Ero nuova a questo tipo di situazioni e quando scoppiarono in lacrime io piansi con loro. Più tardi il mio medico mi prese da parte per dirmi che mi ero comportata in modo molto poco professionale. «Quelle persone contavano sulla nostra forza» mi disse «e io avevo deluso le loro aspettative». Presi molto a cuore la sua critica. Quando a mia volta divenni anch'io medico responsabile, erano anni che non piangevo più.

Durante quell'anno ci capitò un bambino di due anni che, lasciato solo per un attimo, era affogato nella vasca da bagno. Tentammo di tutto, ma dopo un'ora dovemmo accettare la sconfitta. Portando con me il giovane medico che stava facendo tirocinio, andai a dire ai genitori che non eravamo riusciti a salvare il loro figlio. Sopraffatti dal dolore scoppiarono in singhiozzi. Dopo un po' il pa-

dre mi fissò. Io stavo lì, forte e silenziosa nel mio camice bianco, con accanto a me il giovane medico molto scosso.

«Mi scusi, dottore» disse «tra un minuto mi riprenderò». Ricordo quell'uomo, con il volto bagnato dalle lacrime di un padre, e penso alle sue scuse con vergogna. Convinta allora che il dolore che provavo fosse solo una perdita di tempo inutile, un'auto indulgere, ero diventata quel tipo di persona davanti alla quale ci si scusa per aver provato dolore.

Ricordo un periodo di servizio al reparto di pediatria al Memorial Sloan-Kettering Cancer Center di New York. Moriva un bambino ogni giorno e ogni mattina iniziavamo il nostro giro dal locale per le autopsie, parlando con il patologo del bambino che era morto il giorno prima o durante la notte. E ogni mattina lasciavo quel posto per tornare al reparto pediatrico dicendomi: «Su, passiamo al prossimo».

Questo tipo di atteggiamento che è stato così prevalente nella mia formazione, era anche lo stesso approccio alla perdita che avevo imparato in famiglia. Il pomeriggio in cui la mia gattina di dieci settimane fu investita e morì, mia madre mi portò in un negozio di animali e me ne comprò un altro. Fin da molto piccola mi è stato insegnato che se succede qualcosa di doloroso, la cosa migliore da fare è non pensarci su e lasciarsi prendere da qualcos'altro. Purtroppo in medicina il «qualcos'altro» da cui lasciarsi prendere spesso è un'altra tragedia. Ciò che dobbiamo sottolineare è che la nostra elaborazione del lutto è mirata a non aiutare nessun paziente in particolare, ma serve invece ad aiutare noi stessi, rendendoci capaci di andare avanti dopo una perdita. Ci guarisce rendendoci nuovamente capaci di amare. Dire: «Passiamo al prossimo» equivale a negare la nostra umanità, significa affermare che qualcuno può morire davanti a noi senza che la cosa ci tocchi. È il rigetto dell'interezza, della connessione umana che invece è fondamentale. Non ha nessun senso quando pronunci queste parole ad alta voce.⁹

ITACA

*Quando ti metterai in viaggio per Itaca
devi augurarti che la strada sia lunga,
fertile in avventure e in esperienze.*

I Lestrigoni e i Ciclopi

*o la furia di Nettuno non temere,
non sarà questo il genere di incontri
se il pensiero resta alto e un sentimento
fermo guida il tuo spirito e il tuo corpo.*

*In Ciclopi e Lestrigoni, no certo,
né nell'irato Nettuno incapperai
se non li porti dentro
se l'anima non te li mette contro.*

*Devi augurarti che la strada sia lunga.
Che i mattini d'estate siano tanti
quando nei porti - finalmente e con che gioia -
toccherai terra tu per la prima volta:
negli empori fenici indugia e acquista
madreperle coralli ebano e ambre
tutta merce fina, anche profumi
penetranti di ogni sorta; più profumi inebrianti che puoi,
va in molte città egizie
impara una quantità di cose dai dotti.*

⁹ Tratto da un articolo pubblicato sulla rivista La Rete di Indra - Buone Notizie, 1/2002, pp. 24-25, consultabile sul sito www.reteindra.org

*Sempre devi avere in mente Itaca -
raggiungerla sia il pensiero costante.
Soprattutto, non affrettare il viaggio;
fa che duri a lungo, per anni, e che da vecchio
metta piede sull'isola, tu, ricco
dei tesori accumulati per strada
senza aspettarti ricchezze da Itaca.
Itaca ti ha dato il bel viaggio,
senza di lei mai ti saresti messo
sulla strada: che cos'altro ti aspetti?*

*E se la trovi povera, non per questo Itaca ti avrà deluso.
Fatto ormai savio, con tutta la tua esperienza addosso
già tu avrai capito ciò che Itaca vuole significare.*
Kostantin Kavafis

3. La consapevolezza e il problema del dolore

La spiritualità non incarnata diventa misticismo.
Alexander Lowen

Prima di proseguire, vorrei aprire una parentesi a proposito di un paio di argomenti, spesso fonte di fraintendimenti a causa di visioni parziali o semplificate.

Esistono il buddhismo, con e senza la «h», il vero buddhismo, il buddhismo originario e tanti altri ancora: al supermercato degli «ismi» c'è una gran varietà di scelte. Apro, quindi, questa parentesi, per chiarire qual è il mio universo di riferimento in questo campo (e, anche, perché alcuni dei termini che utilizzerò potrebbero avere un senso e un significato diversi da quelli che hanno nel linguaggio comune). Faccio questo non perché ritenga che quello che esporrò sia l'approccio giusto e consideri, di conseguenza, gli altri sbagliati o negativi, ma solo perché è stato il percorso giusto per me. Quello che ho scelto come il più benefico e salutare per me e, mi vien da dire, utile e funzionale per la mia struttura di personalità. Chi sa, o crede di sapere, tutto sul buddhismo è libero di saltare tranquillamente questo capitolo. Assumendosi la responsabilità, in prima persona, di equivoci ed errate interpretazioni successive.

Gli argomenti che vorrei approfondire sono centrali negli insegnamenti del Buddha¹⁰ e nella pratica della meditazione di consapevolezza (vipassana): il primo è il tema della sofferenza (*dukkha*), che è affrontato nell'insegnamento e nella pratica delle Quattro Nobili Verità¹¹. Il secondo, è il tema che definirei del risveglio o dell'illuminazione.

¹⁰ Giangiorgio Pasqualotto, *Illuminismo e illuminazione*, Donzelli 1997, p. 9. Rispetto a questa definizione, faccio mio il punto di vista dell'autore, docente universitario e fondatore, a Venezia, della Fondazione Maitreya, che nel suo libro scrive "Usiamo la locuzione 'insegnamenti del Buddha' al posto del termine 'Buddhismo' per una serie di motivi. Innanzitutto l'equivalente di 'Buddhismo' è *Buddhadharma* (in sanscrito) e *Buddhadhamma* (in pali), termine che significa 'Dottrina del Buddha'. Tuttavia 'dottrina' indica, nella nostra lingua, un sistema codificato di precetti e di teorie, mentre nel caso di ciò che ha originariamente detto il Buddha si tratta di un'ampia e varia gamma di insegnamenti intenzionalmente offerti in modo tale da non dover né subire né esigere una definizione sistematica. In base a tale considerazione, oltre a preferire 'insegnamento' a 'dottrina', si è anche scelto di adottare il plurale. Per quanto poi riguarda la locuzione 'del Buddha', si ricorda che in origine 'buddha' non è nome, ma solo attributo proprio in quanto indica la qualità di 'risvegliato' (o 'illuminato') acquisita da Siddharta Gautama Sakyamuni. Quindi usare la locuzione 'di Buddha' non avrebbe altra motivazione se non quella di enfasi retorica imputabile, a sua volta, a una volontà di rendere divino un essere umano."

¹¹ 1. la verità della sofferenza; 2. la verità dell'origine della sofferenza; 3. la verità della cessazione della sofferenza; 4. la verità del cammino che porta alla cessazione della sofferenza.

Le Quattro Nobili Verità

Quando negli insegnamenti del Buddha si parla di «dukkha» si intende qualcosa di più onnicomprensivo di ciò che noi definiamo abitualmente con la parola «sofferenza». Infatti il termine «dukkha» sta a indicare, oltre alla sofferenza comunemente intesa, “tutto ciò che è disagio, a cominciare dal grande e variegato disagio esistenziale e mentale che siamo abituati a infliggere a noi stessi e che poi si riverbera fuori di noi”.¹²

Particolarmente forte, e talvolta fonte di fraintendimento, è l’affermazione contenuta nella prima delle Quattro Nobili Verità che recita: “Tutti gli elementi dell’esistenza sono dolorosi”. Contrariamente a una interpretazione superficiale che potrebbe intendere queste parole come espressione di un radicale pessimismo, ciò che si vuole affermare è che l’esistere in quanto tale non è intriso di male, ma che può diventarlo quando, non comprendendo la natura impermanente di ogni realtà fisica e mentale, si prova per essa attaccamento: ogni elemento dell’esistenza implica sofferenza «qualora sia connesso ad attaccamento»¹³. In proposito, Giangiorgio Pasqualotto scrive:

*La sofferenza non è intrinsecamente connessa agli elementi e alle condizioni dell’esistenza, ma nasce non appena scatta il riflesso condizionato che ci porta a dire «questo è mio, questo sono io»: la nascita, la vecchiaia, la malattia e la morte comportano un surplus di sofferenza solo se pensiamo di essere permanenti ovvero immortali. In ultima analisi, quando non comprendiamo che l’impermanenza è una caratteristica che ci accomuna a qualsiasi altra cosa che esiste sia essa inanimata come una roccia oppure fin troppo animata come una verità.*¹⁴

Proseguendo la sua riflessione, l’autore analizza le successive Nobili Verità dichiarando infondata, a suo modo di vedere, l’interpretazione pessimistica dell’etica buddhista che avrebbe ragion d’essere solo se ci si fermasse alla prima Verità:

*Tuttavia, se restassero ancora dubbi circa l’illegittimità e, quindi, l’impraticabilità di una simile interpretazione pessimistica dell’etica buddhista, verrebbero sciolti dalle ultime due Nobili Verità che dichiarano rispettivamente la possibilità di liberarsi dall’origine della sofferenza, e il modo in cui farlo.*¹⁵

Arrivando infine a proporre un parallelo con la visione di Ippocrate:

*Non è difficile a questo punto notare che lo schema generale in cui vengono presentate dal Buddha le Quattro Nobili Verità ha scansioni proprie della scienza medica, così come le ha formulate, nella tradizione del pensiero occidentale, Ippocrate: la prima Verità costituisce la diagnosi che individua la presenza del «male»; la seconda Verità contiene l’eziologia che coglie nel desiderio smodato la causa prima del «male»; la terza Verità indica la prognosi positiva, ossia la possibilità di guarire dal «male»; e la quarta Verità propone infine, come terapia, l’Ottuplice Sentiero.*¹⁶

Uscendo dal linguaggio dharmico, vorrei azzardare un ampliamento del concetto di «dukkha» definendolo come tutto quel che impedisce il pieno e completo dispiegarsi della nostra umanità e poten-

¹² Corrado Pensa, *Il silenzio tra due onde*, Mondadori 2008, p. 19. Insegnante guida dell’A.Me.Co. di Roma e senior teacher presso l’Insight Meditation Society di Barre, Massachusetts, è considerato un autorevole insegnante di meditazione buddhista.

¹³ G. Pasqualotto, opera citata, p.76. L’enunciato del Buddha che riguarda la seconda Nobile Verità esplicita direttamente l’origine della sofferenza: «È quella brama di voler esistere nuovamente, accompagnata da voglia e da avidità, da voler questo e quello; ossia la brama per i piaceri sensuali, la brama di esistere e la brama di non esistere. Questa è chiamata l’origine della sofferenza».

¹⁴ Ibid., p.77

¹⁵ Ibid., p.77

¹⁶ Ibid., p. 78. Il Nobile Ottuplice Sentiero è: retta visione, retta intenzione, retta parola, retta azione, retto comportamento, retto sforzo, retta presenza mentale, retta concentrazione (*ndr*)

zialità, tutto quello che ci impedisce di essere quello che siamo. Oppure, con linguaggio gestaltico, tutto ciò che interrompe «il continuo processo di emergenza e scomparsa delle diverse gestalt nell'interazione individuo ambiente».¹⁷

*Perché le persone si rivolgono a un counselor? Perché essenzialmente soffrono. Una delle cose che il counselor fa è cercare di aiutare il cliente a mettere a fuoco l'origine della sofferenza, cercare di capire che tipo di «problema» stia coinvolgendo la persona. La corretta assegnazione di un nome è un passaggio necessario per orientare efficacemente la soluzione. Così come un medico fa una diagnosi prima di prescrivere la terapia, anche nel counseling è necessario far precedere alle soluzioni una corretta definizione del «problema» che mette in moto la sofferenza.*¹⁸

La questione del risveglio

Per affrontare la questione del «risveglio», le illusioni e la idealizzazione spesso ad esso collegate, queste parole di Carol Wilson, insegnante presso l'Insight Meditation Society di Barr, Massachusetts, mi paiono dotate di una particolare forza chiarificatrice:

Ho passato parecchi anni della mia pratica di meditazione in attesa del momento in cui, una volta per tutte, sarei approdata al risveglio. Pensavo che questo evento avrebbe avuto luogo mentre ero immersa in uno stato di meditazione profonda, dopodiché il resto della mia vita sarebbe stato tutto una crociera. Ora, se noi consideriamo la pratica meditativa in questo modo, ossia la concepiamo come un insieme di attività (per esempio sedute formali e meditazione camminata) culminanti in una esperienza specifica e idealizzata - l'illuminazione - dopo la quale la vita scorre libera e chiara, noi rischiamo di farci sfuggire l'essenza della pratica. Ed è poi facile che ci sentiamo scoraggiati e confusi se vediamo che la chiarezza e il potere dell'esperienza meditativa non si trasferiscono automaticamente nella nostra vita attiva. Per me fu un enorme sollievo sbarazzarmi di questa aspettativa non realistica.

*Allorché noi ci rendiamo conto che la pratica meditativa più profonda è la coltivazione di un atteggiamento (un processo in divenire, ndr) e non la ricerca di una esperienza speciale, allora tutta la nostra vita si apre e ogni attività può diventare un veicolo di risveglio. La vita è fatta di momenti. La pratica di consapevolezza è semplicemente la coltivazione dell'abilità di incontrare qualunque cosa emerge di momento in momento con totale presenza e a cuore aperto.*¹⁹

Quando per la prima volta ho ascoltato queste parole non ho subito colto la valenza liberatoria che avrebbero potuto avere nella mia pratica meditativa e, soprattutto, nella mia vita quotidiana. Anzi. Il bambino presuntuoso e prepotente che è in me, aveva subito emesso una serie di piccoli e grandi giudizi: «Questa cosa non mi riguarda. Io ho ben altri e più alti obiettivi. Forse dovrei trovarmi un insegnante migliore, più bravo, all'altezza delle mie aspettative». E avanti di questo passo.

Quando poi, tempo dopo, le ho rilette, anche alla luce della pratica meditativa, la sensazione è stata rassicurante e liberatoria: è come se avessi potuto deporre un grande fardello che gravava sulle mie spalle. Lasciare andare, per esempio, l'ansia da prestazione di essere un «bravo meditante», variante adulta e spirituale del «bravo bambino».

Vedere il quotidiano come una risorsa anziché come un ostacolo mi ha permesso di accostarmi alla pratica meditativa e, di conseguenza, alla vita con una maggiore leggerezza e, non sembri un paradosso, profondità. Più seriamente e meno seriamente. Naturalmente, a patto di non nascondermi la difficoltà dell'impresa. Lasciando spazio all'amore e tenendo sempre presenti queste parole, di comune buonsenso, che recitano:

¹⁷ Riccardo Zerbetto, *La Gestalt. Terapia della consapevolezza*, Xenia 1998, p. 49

¹⁸ Paolo Baiocchi, «Il Counsellor come diffusore sociale in una cultura fondata sull'etica e sull'empatia», in *INformazione Psicologia Psicoterapia Psichiatria*, n° 41-42, settembre-dicembre 2000/gennaio-aprile 2001, pagg. 56-59, Roma

¹⁹ C. Wilson, «Do I want to be comfortable or do I want to be free?» in *Inquiring Mind*, 2/1999, p. 35.

Ma quando capite da soli che certe cose non sono salutari, sbagliate e cattive, allora abbandonatele [...] e quando capite da soli che certe altre sono salutari e buone, allora accettatele e dimorate in esse.²⁰

Questo atteggiamento è stato anche quello che mi ha consentito di «abbandonare» per un periodo la pratica meditativa senza sensi di colpa e inadeguatezza. Dandomi il permesso di lasciare andare quello che in quel momento doveva essere lasciato.

Mi viene a questo punto da fare un collegamento, che a me non sembra affatto arbitrario, tra le parole di Carol Wilson e quest'ultima citazione attribuita al Buddha, da un lato, e quello che Robert Resnick dice, usando un linguaggio differente, nel suo articolo «Il brodo di pollo è veleno»:

Nessuno di noi può vivere senza alcun sostegno ambientale e io stesso non vorrei mai trovarmi in una situazione simile; ma c'è una gran bella differenza tra l'ottenere dall'ambiente quello che non sono in grado di procurarmi, e il pretendere che gli altri facciano ciò che invece posso fare da solo. La maggior parte di noi, in misura diversa, si fa ingannare dai «non posso». Ho scoperto che quasi sempre «non posso», significa «non correrò il rischio». Volere l'aiuto e il comodo sostegno dell'ambiente, anche quando sono capace di autosostegno, porta infatti con sé il rischio di doversi assumere la responsabilità di chiedere aiuto. Mi prendo la responsabilità di chiedere aiuto, piuttosto che manipolare l'altro affinché mi fornisca ciò che crede io sia incapace di procurarmi da solo. La manipolazione, può essere addirittura una modalità di autosostegno, purché io sia consapevole di ciò che sto facendo; questa consapevolezza infatti, mi permette di scegliere e mi lascia la libertà di fare altrimenti. Se mi assumo la responsabilità di ciò che faccio, sono quindi ancora io senza rinunciare alla mia autonomia o al mio potere, almeno che non sia io a volerlo.

Spesso le persone arrivano in terapia perché vogliono cambiare qualcosa. Altrettanto spesso chiedono «aiuto», cercando con la terapia il modo di cambiare le conseguenze del loro comportamento, senza voler cambiare comportamento. [...] Dichiarano che mangiano piccante e questo fa venir loro mal di stomaco: «Puoi fare qualcosa per il mio mal di stomaco? Sono sicuro che non posso smettere di mangiare piccante, fai smettere il mio mal di stomaco o almeno fammi scoprire perché il cibo piccante mi fa venire il mal di stomaco» (si illudono che l'unico modo per cambiare ciò che stanno facendo, sia quello di scoprire perché lo stanno facendo).²¹

Continuando ad esplorare tra gli incontri della mia vita, sempre sul tema dell'essenza della pratica e il suo rapporto con la vita quotidiana, questa volta nel campo dello Yoga, Gérard Blitz²², in un libro a lui dedicato dai suoi allievi milanesi, dice:

Che cosa lo Yoga può portarci nella vita di tutti i giorni è una buona domanda.

Molto spesso si prende lo Yoga per un fine, uno scopo. Forse la prima cosa che bisogna dire è che, per noi, «lo scopo è la vita, lo Yoga è un mezzo». Forse necessario per meglio comprendere e meglio vivere, per meglio essere in relazione con gli altri o forse per essere più disponibili, in ogni modo per facilitare la relazione.²³

Mi piace infine condividere una citazione dalla tradizione cristiana, offerta dalle parole di Karl Rahner: «Tutto dipende da come sopportiamo la vita quotidiana. Essa può renderci quotidiani ma può anche renderci liberi da noi stessi come nient'altro».²⁴

²⁰ dal discorso del Buddha ai Kalama - Anguttara Nikaya N65 Kalama Sutta

²¹ Robert W. Resnick, "Chicken soup is poison", 1967. L'intero articolo, nella sua traduzione italiana curata da Giada Bruni, può essere consultato sul sito www.cipog.it.

²² Gérard Blitz (Anversa, 28 febbraio 1912 – Parigi, 3 marzo 1990), fondatore del Club Méditerranée e promotore dello yoga in Europa fu segretario e poi presidente dell'Unione Europea dello Yoga dal 1974 fino alla morte, avvenuta nel 1990.

²³ *Il filo dello Yoga, L'esperienza del Gruppo di Milano*, Idea Studio

²⁴ K. Rahner, *Parole per una esperienza di fede*, Brescia, Queriniana, 1998, p. 70.

E concludere rendendo omaggio ancora alla mitologia greca, in particolare alla figura di Edipo, in un dialogo a più voci tratto da un bel saggio di Salvatore Pace:

[...] uccidere il mostro «vuol dire incorporarlo, sostituirlo», assumerlo e guarnirsi delle sue spoglie. Edipo, invece, rifiuta il contatto con la Sfinge, i loro corpi non sono avvinti nella lotta, non c'è mescolanza, commistione. Edipo penetra e scioglie l'enigma con l'intelletto, annienta e uccide con la parola. Fra tutte le sue colpe - scrive Roberto Calasso - la più grave è quella che nessuno gli rimprovera: non aver toccato il mostro. [...] La parola permette una vittoria troppo pulita, che non lascia spoglie. Ma proprio nelle spoglie si cela la potenza. La parola può vincere là dove finisce ogni altra arma. Ma rimane nuda, e solitaria, dopo la sua vittoria.

L'io si inebria e si esalta in questo falso trionfo [...]

Edipo - scrive Marie-Louise von Franz - vince lo scontro perché dà una risposta arguta e intellettuale. Alcuni uomini si sottraggono alla madre divorante in questo modo. Non uccidono il drago, ma la fanno in barba al drago. Si costruiscono una specie di regno maschile, mentale, tutto loro, dove le madri non possono seguirli [...]

In altre parole, nel mito edipico, il problema del femminile e del distacco dalla madre viene superato solo in apparenza. La lotta con la Grande Madre, esige un'ulteriore battaglia. Ecco che cosa ci insegna il mito edipico. Edipo, avendo sciolto l'enigma della Sfinge, se ne va, credendo di averla battuta. Ma si tratta di un'illusione.

La sfinge, invece, con un comportamento tipico da strega cattiva lo inganna fingendo il suicidio. Egli pensa perciò: «Ho sconfitto la madre con i poteri della mente».

Ma dovrà ricredersi.

Finisce invece per sposare la sua stessa madre e di conseguenza subisce la punizione divina riservata a coloro che commettono incesto. Il mito dimostra perciò come non sia sufficiente un atteggiamento intellettuale, tipicamente maschile, per sconfiggere il potere divorante dell'inconscio.

La lotta deve essere condotta attraverso la vita, non attraverso il pensiero.²⁵

4. Il discorso sulle due frecce

Un altro frammento, sempre a partire dal racconto di una ferita inferta da una freccia, l'ho trovato, nel corso della mia pratica come meditante nella tradizione *vipassana*, negli insegnamenti del Buddha, in particolare nel discorso sulle due frecce.

All'inizio di questo discorso il Buddha osserva che il discepolo del Dharma e la persona ignorante²⁶ provano entrambi sensazioni piacevoli, spiacevoli e neutre. Qual è, dunque, la differenza tra i due? La risposta è che, nel momento in cui l'ignorante sperimenta una sensazione fisica piacevole - a differenza del «nobile discepolo» - egli si agita e si preoccupa in vario modo:

È come se un arciere, dopo aver colpito un uomo con una freccia, lo colpisse ancora con una seconda freccia. Sicché quell'uomo patirà il dolore di due ferite. Lo stesso accade all'ignorante, che soffre a causa di due dolori, quello fisico e quello mentale.²⁷

Subito dopo, nel discorso, il Buddha illustra tre conseguenze importanti della 'seconda freccia', ossia dell'atteggiamento di avversione nei confronti dello spiacevole. La prima è che, indugiando nell'avversione, si seminano quelle che in linguaggio dharmico sono dette *disposizioni latenti* (*anu-*

²⁵ Salvatore Pace, "Perfezione e completezza: Edipo tra castrazione e sacrificio", consultabile sul sito www.psicoterapia.it/forum

²⁶ Il termine è qui utilizzato con riferimento a quelle che negli insegnamenti del Buddha sono chiamate cause della sofferenza o impedimenti alla felicità: attaccamento, avversione e ignoranza.

²⁷ Samyutta-Nikaya, IV, 207-210. Per la traduzione italiana dell'intero *sutta* cf. P. Confalonieri (a cura di), *La saggezza che libera*, Oscar Mondadori, Milano 1995, pp. 92-94

saya) di ulteriore avversione; la seconda è un simultaneo accendersi di attaccamento per il piacevole. Ciò è dovuto al fatto che "la persona ignorante non conosce altro modo per liberarsi da una sensazione spiacevole che cercare la distrazione di piaceri sensoriali"²⁸. E questo porta a seminare *disposizioni latenti* di ulteriore attaccamento. Infine, l'essere all'oscuro di tutto questo dinamismo genera un accumulo di *disposizioni latenti* di ignoranza.

Le cose vanno altrimenti per il «nobile discepolo», che al dolore del corpo non aggiungerà la sofferenza dell'avversione mentale. E dunque non sarà colpito dalla seconda freccia e, di conseguenza, non seminerà e non permetterà ad avversione, attaccamento e ignoranza di mettere radici.

Prima di continuare, vorrei dare atto che ho un debito di riconoscenza, per alcune delle riflessioni che scrivo, nei confronti di Corrado Pensa, insegnante di meditazione buddhista, che su questi temi ha molto riflettuto, praticato e insegnato. In particolare, sviluppando le riflessioni contenute nel Samyutta-Nikaya, Corrado Pensa propone di cominciare a commentare questo fondamentale discorso del Buddha con un insegnamento di Krishnamurti, che usando un linguaggio diverso, tocca il medesimo tema. Nel corso di una conversazione, qualcuno dice a Krishnamurti di essere pieno di odio e lo prega di insegnargli ad amare. La sua risposta è questa:

*Nessuno ti può insegnare ad amare. Se si potesse insegnare l'amore i problemi del mondo sarebbero molto semplici, no? Non è facile imbattersi nell'amore. È invece facile odiare e l'odio può accomunare le persone. Ma l'amore è molto più difficile. Non si può imparare ad amare: quello che si può fare è osservare l'odio e metterlo gentilmente da parte. Non metterti a fare la guerra all'odio, non star lì a dire che cosa orribile è odiare gli altri. Piuttosto, invece, vedi l'odio per quello che è e lascialo cadere. La cosa importante è non lasciare che l'odio metta radici nella tua mente. Capisci? La tua mente è come un terreno fertile e qualsiasi problema, solo che gli si dia tempo a sufficienza, vi metterà radici come un'erbaccia e dopo farai fatica a tirarla via. Invece, se tu non lasci al problema il tempo di metter radici, allora non sarà possibile che esso cresca e finirà, piuttosto, con l'appassire. Ma se tu incoraggi l'odio e dai all'odio il tempo di mettere radici, di crescere e di maturare, allora l'odio diventerà un enorme problema. Al contrario, se ogni volta che l'odio sorge tu lo lasci passare, troverai che la mente si fa sensibile senza diventare sentimentale. E perciò conoscerà l'amore.*²⁹

L'aspetto che trovo interessante, nei due insegnamenti appena citati, è la descrizione di quella che diversi autori definiscono come *non reattività profonda*, ossia una «capacità» di stare in una relazione basata su consapevolezza, comprensione, accettazione/non giudizio e lasciare andare. Profonda perché fondata su presupposti assai diversi da quelli che sostengono quella che potremmo definire *non reattività superficiale* basata sull'abilità di controllare le proprie reazioni. Abilità, quest'ultima, utile in molte occasioni perché offre una forma di necessaria protezione, ma che non può rappresentare una forza autenticamente pacificante essendo alimentata dal desiderio (attaccamento) di essere in un certo modo e dall'avversione (o dalla paura) di essere in un altro.

Per meglio spiegare con quale accezione intendo il termine «capacità», utilizzato nel capoverso precedente, mi faccio aiutare dalle parole del maestro vietnamita Thich Nhat Hanh, che in un suo discorso, nel corso di un ritiro di meditazione, disse:

Oggi vorrei condividere la mia pratica riguardante ksanti, la tolleranza. Credo che 'tolleranza' non sia il termine più adatto per rendere il significato di questo insegnamento, se con 'tolleranza' intendiamo 'sopportazione', cioè che dobbiamo sopprimere la pena dentro di noi, stringendo i denti per non scoppiare in lacrime, per non insultare. Non è questo che intendo, perché quando pratichiamo ksanti, noi non soffriamo. Se soffriamo molto vuol dire che la pratica non è corretta. Mi piacerebbe trovare una parola migliore. Vorrei usare qui la parola 'capacità', non intesa come

²⁸ Corrado Pensa, *L'intelligenza spirituale*, Ubaldini, Roma 2001, specialmente i capp. 15, 17, 18

²⁹ Krishnamurti, *Think on These Things*, New York 1970, p. 76 Traduzione di Corrado Pensa

capacità intellettuale, ma come capacità di contenere, assimilare e trasformare.

Se cerco nel dizionario il significato della parola 'capacità' trovo: 'facoltà di ricevere, contenere e assorbire'. Ne sono contento perché è esattamente la parola di cui ho bisogno: capacità ovvero la facoltà di ricevere, contenere e assorbire.

Vorrei cercare di spiegarmi con un'immagine: immaginiamo di avere un piccolo contenitore, un catino come quello che usiamo per lavare il viso o la biancheria ogni giorno. Se lo riempiamo d'acqua e poi vi buttiamo una piccola quantità di urina o escrementi, l'intero contenuto non potrà più essere usato per lavare o essere bevuto, dovremo buttarlo via.

Ma immaginiamo di gettare la stessa quantità di sporcizia in un grande fiume dove c'è molta acqua. Il fiume non avrà bisogno di molto tempo per trasformare quella sporcizia e la gente potrà continuare a bere l'acqua del fiume, bagnarsi e portarla a casa per cucinare, lavare e così via. Il fiume non soffre come il nostro piccolo contenitore perché possiede una capacità molto maggiore di ricevere, contenere, assorbire e, aggiungerei, trasformare perché sul fondo del fiume c'è molta sabbia e fango, ma il fiume scorre sempre, ecco perché per il fiume è facile trasformare la sporcizia in non-sporcizia. Lo sporco diventa non-sporco, la spazzatura diventa fiore, in breve tempo.

Così per assimilare, per trasformare la nostra sofferenza dobbiamo essere almeno come un fiume, oppure dobbiamo essere come l'oceano. Il nostro cuore deve crescere. Se abbiamo un cuore che è immenso, che può contenere una grande quantità di acqua, di aria, allora anche se accogliamo dentro di noi cose non piacevoli, insulti, parole sgarbate, ingiustizie, potremo riceverle senza soffrire, potremo trattenerle senza soffrire e trasformarle. Un'altra persona potrà magari soffrire moltissimo avendo dentro di sé la stessa quantità di offese.

Immaginiamo che qualcuno venga da noi e ci dica parole villane. Noi le riceviamo nel cuore e ci paralizziamo, non possiamo più godere del cielo blu, della pioggia, degli uccelli, non possiamo più gustare la nostra colazione, siamo come ammalati, soffriamo come il piccolo contenitore che ha in sé della sporcizia, pensiamo che la nostra vita sia finita, da buttar via. Questo perché la nostra capacità di ricevere e trasformare è così piccola. Ma immaginiamo qualcuno che ha un cuore molto più grande del nostro e riceve le stesse parole e continua a sorridere: ci domandiamo come mai qualcosa che su di noi ha un effetto così forte sembra non influire affatto su di lui. Non è una specie diversa di veleno o di sporcizia, ma come mai una persona può soffrire così tanto e un'altra può continuare a sorridere?³⁰

Arte della consapevolezza e discernimento

Riprendo la riflessione sul discorso sulle due frecce, proseguendo nella traccia indicata da Corrado Pensa, per segnalare tre punti che mi sembrano degni di nota. Anzitutto il testo ci invita a riflettere sul fatto che, di fronte a una sensazione spiacevole, noi tendiamo a generare avversione, cioè un'aggiunta dolorosa e non necessaria. Perciò una cosa è la sensazione spiacevole, altra cosa è l'avversione nei suoi confronti. Non di rado, soprattutto se siamo digiuni di qualsiasi lavoro interiore, noi «mettiamo insieme» sensazione spiacevole e avversione, percependole come una cosa sola. In realtà il saper cogliere e discernere la differenza tra le due è un momento centrale dell'arte della consapevolezza. Una volta toccata con mano questa differenza, ci rendiamo conto che se poco o nulla è in nostro potere quanto alla prima freccia (per esempio una sensazione dolorosa fisica), molto, invece, possiamo riguardo alla seconda cioè alla nostra relazione con la sensazione (spiacevole, piacevole o neutra).

Il secondo punto, anch'esso di grande importanza, è questo: coltivando avversione per una sensazione spiacevole, noi non ci limitiamo a creare disagio sul momento ma *piantiamo i semi* di ulteriore futura avversione. Come se l'avversione lasciasse una traccia che, al ripresentarsi di condizioni simili, accenderà e potenzierà di nuovo l'avversione, alimentando così un progressivo rafforzamento, non diversamente da quanto accade, per esempio, in una dipendenza da sostanze chimiche.

Il terzo punto di rilievo, infine, mi pare che sia l'indicazione circa altre due conseguenze della 'seconda freccia'. Infatti viene detto che, nel seminare avversione, contemporaneamente piantiamo i

³⁰ tratto dalla rivista La Rete di Indra Buone Notizie, consultabile sul sito www.reteindra.org

semi di attaccamento e di ignoranza. E questo «perché, in assenza di lavoro interiore, l'individuo davanti per esempio alla sensazione spiacevole di una frustrazione, facilmente e compulsivamente inclina verso desideri 'compensativi' di tutti i generi, inclusi quelli distruttivi».³¹ E anche il desiderio egocentrico, come l'avversione, tende a prosperare, a mettere radici, come direbbe Krishnamurti. Così come, inevitabilmente, in questa nebbia dolorosa si approfondiscono le radici dell'ignoranza.

Divenire consapevole di questo «processo», del dinamismo della seconda freccia in me, ha avuto delle implicazioni positive che mi hanno portato gradualmente, e con maggiore frequenza, a perdere il vizio di scagliarla. Il risultato è andato nella direzione di una certa diminuzione dell'avversione e a un simultaneo disseccarsi di attaccamento e ignoranza, ossia l'intera costellazione delle cause della sofferenza, o impedimenti alla felicità. È stato, ed è, un passaggio lento e radicale che mi ha portato dalla coltivazione dell'avversione all'addestramento della non avversione, dalla 'pratica' dell'attaccamento a quella del non attaccamento, dalla coltivazione dell'ignoranza alla fecondità del discernimento, qualità indispensabile per guidare tale conversione. E questo mi sembra che possa chiamarsi l'inizio dell'intelligenza spirituale, ossia di una intelligenza che capisce ciò che è importante capire. «La pace che consegue all'esercizio di questa intelligenza, oltre ad essere intrinsecamente appagante, è generatrice, per costituzione, di fiducia e di unità, al contrario della 'seconda freccia' e delle sue implicazioni, che vanno tutte in direzione della divisività dolorosa».³²

Al di là del linguaggio dharmico, che potrebbe a tratti apparire ostico, la mia intenzione è quella di mostrare un percorso per sviluppare la consapevolezza, la capacità di stare nella relazione, talvolta piacevole altre volte fonte di disagio.

Non voglio generalizzare e arrivare a sostenere la necessità di un qualsivoglia parallelismo tra le qualità di un discepolo del Dharma e quelle personali richieste a un counselor gestaltico, ma segnalare un percorso, il percorso dell'attenzione al momento presente che mi ha condotto a sviluppare e coltivare la consapevolezza nella mia vita. Un altro modo di intendere il continuum di consapevolezza.

*La nostra aspirazione è il continuum di consapevolezza, la libera e continua formazione di gestalt, che può esserci solo quando l'eccitazione e l'interesse sono mantenuti vivi.*³³

Vorrei concludere questo discorso con le parole che Isadore Fromm e Michael Vincent Miller hanno scritto nell'introduzione all'edizione del 1995 di Gestalt Therapy:

*Il momento presente fu introdotto nel testo di Perls, Hefferline e Goodman come la metodologia più efficace, non come il miglior modo di vivere. I terapeuti della Gestalt non avrebbero dovuto comportarsi come maestri spirituali buddhisti, che predicano il valore etico o i piaceri di vivere nel presente (...). Se una persona decide di vivere secondo dei principi ispirati al 'qui-e-ora', va bene, ma ciò non ha tanto a che fare con la terapia quanto con una personale concezione di ciò che significa vivere bene.*³⁴

SAN FRANCESCO E LA SCROFA

*C'è un boccìolo in tutte le cose,
anche in quelle che non fioriscono,
perché ogni cosa fiorisce, da dentro, per autobenedizione.
Sebbene a volte sia necessario*

³¹ Corrado Pensa, La consapevolezza paziente, Roma 2002

³² Ibid.

³³ Laura Perls, Concetti e malintesi della Terapia della Gestalt. Traduzione italiana di Roberta Marenzi.

³⁴ F. Perls - R.F. Hefferline - P. Goodman, La Terapia della Gestalt, Roma 1997, p. 20

*insegnare ancora alle cose la loro bellezza,
mettere la mano sulla fronte accigliata del fiore,
e ridirgli di nuovo con parole e col contatto
che è bello,
finché non fiorirà nuovamente, da dentro, per autobenedizione.*

*Così come san Francesco
pose la mano sulla fronte corrugata
della scrofa, e le raccontò con parole e col contatto
la benedizione della terra, e la scrofa
cominciò a ricordare lungo tutto il suo corpo,
dal muso terroso attraverso
il foraggio e il pastone fino al ricciolo spirituale della coda,
dalla ruvida spinosità irsuta del dorso,
attraverso il suo grande cuore spezzato,
fino al sogno blu latteo che freme e sgorga
dalle quattordici mammelle nelle quattordici bocche che sotto succhiano e ansimano:
la lunga perfetta bellezza della scrofa.*
Galway Kinnel

5. La sindrome del soccorritore

*Si sa che la gente da buoni consigli,
sentendosi come Gesù nel tempio.
Si sa che la gente da buoni consigli,
se non può più dare cattivo esempio.*
Fabrizio De Andrè

Visto che il compito di un counselor non è quello di dare consigli, né buoni né cattivi, può almeno dare il cattivo esempio? Io, in qualità di counselor, posso dare il «cattivo esempio» nel senso di poter offrire la mia esperienza e il mio vissuto reali, non degli ipotetici modelli da imitare, se questo è utile al cliente che ho di fronte? Per esempio, mostrando che si può sbagliare senza per questo essere, o diventare, una persona sbagliata.

Quel che ho compreso, pur sulla base della mia limitata esperienza, è che è una illusione pericolosa sperare che una relazione come quella che si instaura tra counselor e cliente possa essere esente da errori; per questo motivo è importante, fondamentale, utilizzarli al meglio per trasformarli da ostacolo in risorsa. Spesso è difficile ammettere che questa sia una possibilità che ci riguarda. Razionalmente tutti sappiamo di poter sbagliare. Razionalmente, anche se intimamente altrettanto spesso non lo accettiamo. Forse questo tipo di negazione fa parte della nostra natura di esseri umani, nel senso che non si tratta di qualcosa di sconosciuto agli antichi, non è un portato della modernità.

Nel poema sacro induista Mahabharata c'è una domanda che mette in luce questa nostra tendenza: «Che cosa, nell'universo, è degno della più gran meraviglia?». E la risposta è: «Non vi è uomo o donna che, pur vedendo morire gli altri attorno a sé, creda di andare incontro allo stesso destino».³⁵

Oppure, per dirlo con le parole della Gestalt, in questo caso particolare con quelle di Sergio Mazzei:

In ogni terapeuta sono presenti aspetti negativi (sottoparti psicotiche, costellazioni narcisistiche, ecc.) che influiscono inconsciamente sul campo terapeutico. Anche nel migliore dei casi questo è

³⁵ Frank Ostaseski, *Saper accompagnare*, Mondadori, Milano 2005, p. 4

*inevitabile ed è necessario accettarne la presenza anche se tale idea tocca la nostra parte narcisistica che non ama accettarla e che tende a scaricare i problemi solo sui pazienti. Non è realistico credere di poter eliminare del tutto questa parte negativa, ma, essendone consapevoli, si può comunque constatarne gli effetti ed eventualmente correggerli. Questo contributo negativo può modificarsi nel corso della terapia e molto dipende dalle circostanze e dalle dinamiche. C'è molta fluttuazione e naturalmente ci sono molti modi in cui la parte negativa del terapeuta può essere stimolata dalla parte negativa del paziente e viceversa.*³⁶

Transfert e controtransfert

L'aspetto centrale della relazione di counseling è quello che verte sui sentimenti, le emozioni e tutto ciò che riguarda, dal punto di vista relazionale, le due personalità in gioco, ovvero, utilizzando termini che non tutti i terapeuti gestaltici considerano utilizzabili, il transfert e il controtransfert.³⁷ Come probabilmente si evince dal titolo che ho voluto dare a questo mio scritto, che rimanda al mito del guaritore ferito, vorrei qui soffermarmi, in modo particolare, sull'aspetto del controtransfert, ovvero la risposta emotiva del counselor.

Per sgombrare il campo da possibili obiezioni riguardanti accuse di sconfinamento (e conseguente invasione del campo della psicoterapia), utilizzo come premessa le parole di Carl Gustav Jung, secondo il quale «il transfert e il controtransfert non sono un prodotto esclusivo del rapporto psicoanalitico, ma un fenomeno sociale che entra, in maniera variabile, in tutte le relazioni: è pacifico che, nel rapportarsi all'analizzando, l'analista, pur riconoscendosi nel compito che svolge, si porti con tutta la sua storia, con le capacità e i limiti. Ciò che lo distingue dall'altro, se l'analista è onesto con se stesso e, in virtù di questo, capace di svolgere un buon lavoro, sarà una maggiore consapevolezza data dalla facoltà di gestire il proprio mondo interiore, con i vissuti, i conflitti, le fantasie, i problemi irrisolti e le contraddizioni».

Una ulteriore puntualizzazione, che mi aiuta a definire il concetto, la trovo ancora nelle parole di Sergio Mazzei: «Per controtransfert attualmente si intende l'insieme delle emozioni (che non provengono necessariamente tutte dal passato) che il terapeuta prova nei confronti del paziente».³⁸

Quindi un aspetto importante per il successo di una relazione di counseling è, in primo luogo, la capacità di gestire il controtransfert, cioè quel coinvolgimento emotivo inevitabile che si viene a creare nel rapporto. È per questo motivo che ritengo che un ruolo di primo piano sia rivestito dalla possibilità di sbagliare ovvero, parafrasando Fabrizio De André, «dare il cattivo esempio». È illusorio sperare che il nostro lavoro possa esserne esente; per questo è fondamentale utilizzare al meglio questa variabile per trasformarla: operando un ribaltamento logico che può avere anche la funzione

³⁶ Sergio Mazzei, La follia del terapeuta: il controtransfert nella psicoterapia della Gestalt e nella body-psychotherapy, estratto da: Qui e Ora. Rivista di Gestalt

³⁷ Sergio Mazzei, Ibid.: «Per quanto sia Fritz Perls sia diversi autorevoli gestaltisti contemporanei (Polster, Zinker, Simkin) abbiano negato del tutto o in parte l'esistenza stessa del transfert e del controtransfert, sottolineando principalmente il valore del vissuto e dei sentimenti attuali, la gran parte dei terapeuti della Gestalt attualmente dissente da questa posizione sostenendo che è divenuto sempre più evidente che tali fenomeni emergono regolarmente durante il lavoro psicoterapeutico. Naturalmente l'enfasi nella terapia della Gestalt rimane sempre sulla relazione basata sul contatto e sulla focalizzazione fenomenologica piuttosto che su una relazione, di tipo psicoanalitico, basata sul transfert e sull'interpretazione. La terapia della Gestalt ha una natura così tanto creativa e spontanea che ovviamente mal si adatta a quell'atteggiamento tipico della psicoanalisi di "benevola neutralità" e di freddo distacco (fatta eccezione per alcuni autori come Ferenczi, Winnicott, Horney, Jung,) a cui oppone piuttosto atteggiamenti di maggiore coinvolgimento.

Mentre nella maggior parte delle scuole psicoanalitiche è regola assoluta di non esprimere il controtransfert [...] o perlomeno di ridurlo al minimo la sua manifestazione [...], al contrario nella Gestalt il terapeuta si autorizza ad atteggiamenti ben più aperti e spontanei. I limiti di tale apertura e spontaneità dipendono dal personale giudizio del terapeuta, infatti se vi sono dei terapeuti che non esprimono mai o quasi mai il proprio controtransfert, altri invece, all'estremo opposto, lo esprimono in continuazione. La maggior parte ha una posizione intermedia e più sfumata che valuta "il se e il come" sulla base delle diverse situazioni che si possono presentare e comunque sempre nell'interesse del paziente piuttosto che per evitare l'accumulo di emozioni personali. Serge Ginger, tra i tanti, mantiene questa posizione "... è ovvio che, se io mi autorizzo a far parte ad un cliente del mio vissuto controtransferale in senso lato, ciò è valido soltanto nel suo interesse. Non è certo per il piacere di raccontargli tutto ciò che sento e tutta la mia vita".»

³⁸ Sergio Mazzei, *Ibid.*

di lasciare andare la tendenza all'idealizzazione. Naturalmente, il modo in cui sappiamo trarre vantaggio dai nostri errori per renderli costruttivi e trasformativi dipende dal livello di consapevolezza, dalla elasticità e prontezza con cui siamo in grado di affrontare le dinamiche in gioco.

La sensazione che provo nei confronti di queste parole è la stessa che ho cercato di descrivere rispetto alle parole di Carol Wilson sul tema del risveglio: libertà, maggiore profondità e un «dare e ricevere allo stesso momento al confine di contatto». Ed essere in grado, non sembrare una conquista di poco conto, di saper dire: "Grazie", quando nella vita di tutti i giorni oppure nei rapporti con i clienti, ricevo una lode o un apprezzamento. Spesso ritrovo poi nei clienti coi quali lavoro questa identica difficoltà a riconoscere i propri meriti e quando questo accade mi tornano in mente le parole di Aldo Carotenuto che recitano: «Lo psicoterapeuta ha i pazienti che si merita».³⁹

Negare o non riconoscere il controtransfert, e le eventuali risposte «controtransferali sbagliate», può essere un intralcio per il prosieguo della relazione. Sia perché le risposte "sbagliate" spesso celano messaggi importanti per me sia per il fatto che il cliente può talvolta essere, più o meno, inconsapevolmente un'ottima guida perché, attraverso tutto ciò che porta nella relazione, illumina la via da seguire. Talvolta inoltre si può correre il rischio di rimanere bloccati, invischiati dal punto di vista affettivo, proiettando dinamiche proprie, frammenti della propria storia personale non ben «assimilati»; oppure entrando in contatto con la propria ombra, con una problematica personale.

Un esempio l'ho avuto quando, nel corso della mia formazione, c'è stato un periodo durante il quale «divenni lo schermo proiettivo privilegiato» sul quale diverse colleghe, anch'esse in formazione, trovarono utile proiettare i loro vissuti di abuso legati all'ambito familiare, facendomi interpretare, di volta in volta, ruoli diversi di familiare abusante. Per mia fortuna, anche se forse non è giusto definirla così, si trattava di proiezioni che non elicitavano mie problematiche irrisolte. Nonostante ciò, il ripetersi di questi episodi, in un periodo limitato di tempo, mi portò a interrogarmi sul mio rapporto col femminile e, in particolare, col femminile che si presentava come debole, indifeso, richiedente. E mi permise di portare alla luce della consapevolezza una paura sotto alla quale c'era la fantasia che il mio essere una persona gentile, disponibile e nonviolenta servisse a nascondere e tenere a bada un «mostro sadico». Grazie al lavoro personale e alla continua supervisione ho potuto fare pulizia e far diventare questo mio «coté sadico», come ama definirlo la mia relatrice, una risorsa.

Al di là di questo, che fare come counselor gestaltico? Sicuramente ci si addentra in un terreno pieno di insidie e anche di possibili opportunità. Su questo terreno l'approccio gestaltico può fornirci un'utile mappa:

*L'espressione del controtransfert è sicuramente una delle innovazioni più originali della terapia della Gestalt e la "non neutralità" è ciò che la caratterizza principalmente. La deliberata manifestazione della propria personalità permette un coinvolgimento autentico ed umano, consapevole di sé ed accettante delle proprie limitazioni, essendo presenti nella propria qualità di persona all'interno della relazione io-tu. Lo scopo implicito è di risvegliare la consapevolezza del paziente affinché si renda conto del suo modo di entrare in rapporto con il proprio mondo e di come meglio può rispondere (respons-ability) ad esso.*⁴⁰

Non mi sembra esista una vasta letteratura che possa aiutare sull'argomento. Sempre che i libri possano, su questo terreno, aiutare. Correndo, forse, il rischio di giocare al piccolo psicoterapeuta, continuo sul tema perché mi sembra che siano interrogativi che è giusto sollevare e continuare a porsi. Visto che il rapporto che si instaura tra counselor e cliente è più «in equilibrio», quasi alla pari, «in caso di errore» la rielaborazione secondo quali forme può avvenire: va condivisa col cliente, in corso d'opera o successivamente, oppure deve essere affrontata soltanto in supervisione? A mio parere la valutazione può essere fatta solo di volta in volta a seconda della persona che ho di fronte e del momento particolare che entrambi stiamo attraversando: immettere nel rapporto un errore può rive-

³⁹ Giorgio Antonelli, estratto da "Cosa è uno psicoterapeuta", in *Giornale Storico del Centro Studi di Psicologia e Letteratura*, 2, Giovanni Fioriti Editore, Roma, 2006

⁴⁰ Sergio Mazzei, *Ibid.*

larsi fatale o, al contrario, salvifico, nel senso che dà una spinta di accelerazione al processo in corso. Per dirla con Serge Ginger:

*Io penso tutto ciò che dico, ma non dico tutto ciò che penso... e neppure faccio - purtroppo - tutto ciò che desidero! Io sono presente in quanto persona specifica io stesso, qui ma non qui per me stesso!*⁴¹

In questi casi, mi pare appropriato evocare il mito del guaritore ferito perché questa è l'immagine che più si addice al tema che stiamo affrontando. Il potenziale «terapeutico» del counselor, il nocciolo della sua arte, è basato sulla sua capacità di comprendere, contenere ed elaborare le proprie reazioni. Il percorso personale è fondamentale poiché la funzione terapeutica deriva soprattutto dall'inconscio del counselor in un processo che è sempre circolare. Aderire ciecamente a una teoria o farsi guidare da istanze puramente difensive è una risposta illusoria. Siamo tutti esposti al rischio di illusioni: è importante vederle perché sono anch'esse strumento di contatto e conoscenza dei nostri processi inconsci e quindi essenziali per favorire la crescita della soggettività di entrambi. Ascoltare e osservare attentamente l'altro prestando attenzione alle risposte emotive che questi ci suscita. È come se mettessimo a disposizione quelle parti di noi che rispondono spontaneamente alle necessità del cliente, «un personale coinvolgimento che favorisce l'introiezione di aspetti transferali e risposte controtransferali adeguate».

Utilizzo ancora le parole di Serge Ginger, che nel suo libro, *La Gestalt. Terapia del con-tatto emotivo*, ha dedicato diverse pagine a questo argomento:

*Per il terapeuta, non si tratta di aver «risolti tutti i suoi problemi» (in tal caso ci sarebbero ben pochi terapeuti a questo mondo!), quanto piuttosto di riuscire ad affrontarli senza eccessi di ansia, senza esserne sopraffatto. A mio avviso, un esperto deve essere in grado di fronteggiare con sufficiente disinvoltura almeno cinque tipi principali di difficoltà esistenziali citate correntemente dai clienti: la solitudine, il dubbio, l'aggressività, la sessualità e la morte. [...] Il gestaltista individuerà e riasserterà incessantemente i propri confini e saprà rifiutare, se necessario, un «accompagnamento» troppo rischioso, esattamente come la guida di montagna insufficientemente esperta o temporaneamente affaticata vieta a se stessa di intraprendere un percorso al di là dei suoi mezzi del momento.*⁴²

Insegnare ancora alle cose la loro bellezza

Vorrei a questo punto, usando come traccia la poesia pubblicata all'inizio di questo capitolo, San Francesco e la scrofa, provare a parlare di un aspetto che cerco di mettere in figura nella relazione con i miei clienti: il riconoscimento della bellezza che è in ognuno di noi. Il poter parlare e condividere con un altro essere umano non solo gli aspetti problematici della nostra esistenza, ma le cose belle che ci accadono senza che l'invidia, la gelosia o il senso di colpa facciano capolino. Quando le cose vanno bene, talvolta pensiamo che ciò sia dovuto a una dose più o meno grande di fortuna. Quando non vanno per il verso giusto, la colpa è nostra o del resto del mondo.

Per entrare in argomento utilizzerò i primi versi di questa poesia: perché mi piace e trovo abbia un approccio maieutico e, in alcuni passaggi, gestaltico. Dell'autore, Galway Kinnel, non so nulla, se non il suo nome e che sento di avere un debito di gratitudine nei suoi confronti per questi versi che ha scritto. Naturalmente, questo senso di gratitudine coinvolge anche Frank Ostaseski che questa poesia mi ha fatto conoscere, nel corso di un ritiro una decina di anni fa. Mi piacerebbe condividere le sensazioni che provo leggendola e quali sono i passaggi che mi emozionano. Che mi «rendono sensibile senza diventare sentimentale».⁴³

Il punto da cui partire è la fiducia nella capacità di autosostegno, nel fatto che non c'è nulla di so-

⁴¹ Serge e Anna Ginger, *La Gestalt. Terapia del con-tatto emotivo*, Edizioni Mediterranee, Roma 2004, p. 162

⁴² *Ibid.*, p. 169

⁴³ Krishnamurti, op. cit.

stanzialmente sbagliato o da cambiare in me nel momento presente, se mi permetto di «essere ciò che sono prima di essere in qualsiasi altro modo» (Beisser, 1970).

*È nel momento in cui mi accetto così come sono che io divengo capace di cambiare.*⁴⁴

E fiducia nella spinta che tutti abbiamo verso la felicità, la nostra realizzazione.

«C'è un bocciolo in tutte le cose, / anche in quelle che non fioriscono, / perché ogni cosa fiorisce, da dentro, per autobenedizione». Sono sempre più convinto che la maggior parte di noi senta questa spinta verso la pienezza (Chi mi conosce da molto, molto tempo, si trattenga dal ridere, per favore). Il problema è il livello di consapevolezza che abbiamo riguardo al come e cosa fare. Le strategie che possiamo, di volta in volta, adottare sono diverse: c'è chi lo fa inseguendo la fama e il successo, altri dedicandosi alla famiglia; alcuni ricercano questa pienezza attraverso avventure eccezionali, altri ancora attraverso la preghiera o qualche forma di pratica spirituale. In un periodo iniziale, quasi tutti possiamo aver percorso un sentiero maggiormente rivolto verso l'esterno, fatto di attività esteriori; finché non abbiamo scoperto che quello che stavamo cercando sta proprio dove non ci è mai venuto in mente di cercare: dentro di noi.

In questi primi versi siamo richiamati, con compassione, a noi stessi. Quello che il poeta ci suggerisce è di affidare a noi stessi la nostra fioritura. «Perché ogni cosa fiorisce, da dentro, per autobenedizione». Questa inizialmente mi era suonata come un'affermazione romantica e sentimentale, una sorta di illusorio «buon proposito», un «pensiero positivo» destinato al fallimento. Ho scoperto col tempo, e la pratica, che si tratta di un passaggio fondamentale. Il poeta non dice che le cose fioriscono così, automaticamente, dice che per fiorire hanno bisogno di qualcosa, e cioè di una «autobenedizione»: di un profondo apprezzamento per noi stessi, di amore per noi stessi, il concime necessario per la nostra fioritura. Di solito una benedizione viene impartita nel corso di una cerimonia religiosa o di un rito di passaggio. Ma in questo caso si dice qualcosa di diverso: la benedizione più profonda e più importante proviene da noi stessi. Quindi, in che modo può accadere? Non può essere un semplice atto di volontà.

Me ne sono reso conto, nel corso del tempo, nella mia pratica meditativa: non bastava che mi limitassi a fare attenzione all'esperienza. Potevo essere concentratissimo, molto attento, e notare il sorgere di ogni pensiero, ma quello che accadeva era che la mia pratica non progrediva, non «fiorivo» perché mancava, nella mia azione e nell'intenzione, l'amore. Se quando siedo in meditazione non faccio altro che osservare e notare ogni esperienza che mi si presenta, e non c'è amore, l'unico risultato che otterrò sarà di indurirmi sempre di più.

Voglio raccontarvi la storia di una donna che praticava la recitazione del mantra del Buddha Amitabha. Era molto tenace e ogni giorno recitava «Namo Amitabha Buddha» per tre periodi di un'ora, accompagnandosi con un tamburo e una campana. Arrivata a mille suonava la campana. Erano dieci anni che andava avanti così, ma non era cambiata di una virgola; era di carattere meschino, brontolava continuamente contro tutti.

Allora un amico pensò di darle una lezione. Aspettò che avesse acceso il bastoncino d'incenso, suonasse la campana e iniziasse a recitare «Namo Amitabha Buddha». Poi si avvicinò al cancello e chiamò: «Signora Nguyen! Signora Nguyen!». Che seccatura, pensò la donna: proprio nella mia ora di pratica! L'amico restava al cancello, continuando a chiamarla. «Devo lottare contro la mia rabbia e ignorare quel maleducato» si disse la donna, e andò avanti a recitare «Namo Amitabha Buddha, Namo Amitabha Buddha».

L'amico continuava a chiamarla e la rabbia continuava a crescere. Era meglio interrompere la pratica e dirgliene quattro, a quel seccatore? Intanto continuava a cantare. Davvero tenace. Pur bruciando di rabbia si costringeva a recitare «Namo Amitabha Buddha». L'amico che la conosceva bene, non demordeva: «Signora Nguyen! Signora Nguyen!».

A un certo punto non resistette più. Gettò via campana e tamburo, uscì sbattendo la porta e marciò infuriata al cancello: «Che cosa diavolo vuoi? Cosa ti salta in testa di urlare il mio nome centinaia

⁴⁴ Carl Rogers, *On becoming a Person*, Boston 1961

di volte?». L'amico sorrise soavemente: «Non sono neanche dieci minuti che ti chiamo e tu sei già arrabbiata. Pensa come deve stare il Buddha, sono dieci anni che continui a chiamarlo». Non è importante fare molto, ma farlo bene. Con la pratica corretta diventerete più gentili, più disponibili, avrete più comprensione e più amore. Sia nella meditazione seduta sia in quella camminata, antepone la qualità alla quantità.⁴⁵

Se davanti a un problema non faccio altro che chiedermi «Di chi è la colpa? Dov'è che ho sbagliato? Perché mi è accaduto questa cosa?» perpetuo l'illusione che l'unico modo per cambiare ciò che sto facendo, sia quello di scoprire perché lo sto facendo. O per dirla con Robert Resnick: «Incolpare i genitori perché lo fanno sentire debole o insicuro non è il suo problema... IL SUO INCOLPARE E' IL PROBLEMA».⁴⁶

Da diversa angolazione questo argomento è affrontato negli insegnamenti del Buddha, in particolare nella risposta che viene data a un discepolo che si era lamentato del fatto che il Buddha non avesse mai fornito spiegazioni alle cosiddette «domande ultime»⁴⁷. Il motivo di questa mancata spiegazione è fornito raccontando la parabola dell'uomo ferito: si immagina che un uomo, ferito da una freccia avvelenata, venga portato dai suoi parenti da un chirurgo per essere curato. E che questo stesso uomo dica al medico di non togliergli la freccia finché non abbia saputo se chi lo ha colpito «è uno Khattiya (della casta dei guerrieri) o un Brahmana (della casta sacerdotale) o un Vessa (della casta dei commercianti e degli agricoltori) o uno Sudda (della casta inferiore); quale è il suo nome e quello della famiglia; se è alto, basso o di statura media; se la sua carnagione è nera, bruna o dorata, da quale villaggio, paese o città egli proviene. Io non voglio che mi si tolga questa freccia finché non conosco il tipo di arco con cui quello ha tirato, il tipo della corda dell'arco usato, il tipo della freccia, quale sorta di penne sono state utilizzate per la freccia e di quale materiale è stata fatta la punta della freccia».⁴⁸ È assai probabile che questo uomo morirebbe prima di conoscere anche una sola di queste cose.

Perciò, in cosa consiste questa benedizione della quale parla la poesia? Quando andiamo incontro alla nostra sofferenza, quando andiamo incontro alla nostra ferita, in quel momento scopriamo la benedizione. Entriamo nel territorio del guaritore ferito. Fino a quando evitiamo il contatto, fino a quando cerchiamo di difenderci dalla sofferenza, e dalla vita, sopravviviamo: ma a quale prezzo?

The only way to get out is to go through⁴⁹

L'amore comincia allorché la sofferenza finisce [...] Sennonché voi alla sofferenza non vi avvicinate neppure. E non vi avvicinate alla sofferenza perché siete sempre intenti a evitarla e a fuggirla. Ora il modo in cui ci si rivolge alla sofferenza è cosa di grande importanza [...] Non riuscirete mai ad accostarvi ad essa se in voi c'è autocompatimento o se avete il desiderio di trovarne in qualche modo la causa, la spiegazione; questo è evitarla [...] Ma, se invece, giunti vicini alla sofferenza, voi la tenete, la guardate, non fuggite via, vedete quello che sta cercando di dirvi, vedete la sua profondità, la sua bellezza, la sua immensità, se voi rimanete così con essa, completamente, [...] allora la sofferenza finisce.⁵⁰

Il guaritore ferito è la persona che si immerge fino in fondo nelle proprie ferite, nella propria vulne-

⁴⁵ Thich Nhat Hanh, *Essere pace*, Ubaldini Editore, Roma 1989, pp. 82-83

⁴⁶ Robert W. Resnick, 1967, art. cit.

⁴⁷ Majjhima Nikaya, Discorso 63 (Cula-Malunkyovada Sutta) www.canonepali.net/mn/mn_63.htm - "Tieni presente quello che ho spiegato perché l'ho spiegato, e quello che non ho spiegato perché non l'ho spiegato. Quali sono le cose che non ho spiegato? Se l'universo è eterno o no; se l'universo è finito o no; se l'anima è la stessa cosa del corpo o no..."

⁴⁸ Majjhima Nikaya, Discorso 63 (Cula-Malunkyovada Sutta), *Ibid.*

⁴⁹ Frederick Perls, "Il solo modo di uscirne è di passarci attraverso (e non l'inibizione o la fuga)", in S. e A. Ginger, *La Gestalt. Terapia del contatto emotivo*, Edizioni Mediterranee, Roma 2004, p. 175

⁵⁰ Corrado Pensa, *La tranquilla passione*, Ubaldini Editore, Roma 1994, p. 233 (da J. Krishnamurti, *The Flame of Attention*, Harper and Row, New York, San Francisco e London 1984, pp. 40-41)

rabilità, nella propria malattia, e «torna da questo viaggio con doni di compassione da offrire agli altri». Non possiamo servire gli altri senza includere noi stessi nell'equazione. È l'esplorazione della nostra sofferenza che ci permette di costruire un ponte empatico fra noi e l'altro. È la disponibilità a «guardare» le nostre ferite che ci dà la possibilità di essere presenti per l'altro, che ci mette in grado di fiorire. A proposito del potersi permettere di «guardare», questa esperienza, raccontatami da Frank Ostaseski nel corso di un ritiro, offre un esempio che trovo emozionante:

Quando ero piccolo, mia madre mi diede la lezione più importante della mia vita. Mi ero tagliato la mano ed ero corso in casa gridando, terrorizzato alla vista del sangue. Ricordo che andai da mia madre, che fece una cosa straordinaria. Prese «lo strofinaccio magico» che era accanto ai fornelli. Mi disse: «Questo è uno strofinaccio magico!» e mi abbracciò. Poi mi avvolse la mano nello strofinaccio magico, e mi parlò con grande gentilezza. E a poco a poco la mia paura diminuì e il respiro si calmò, e fui in grado di percepire il suo amore.

Quello che fece fu molto bello.

Poi fece una cosa ancora più bella. Srotolò lo strofinaccio e mi fece vedere la ferita, mi fece vedere che potevo guardare la ferita, che potevo non solo sopravvivere, ma prosperare.⁵¹

«Sebbene a volte sia necessario / insegnare ancora alle cose la loro bellezza, / mettere la mano sulla fronte accigliata del fiore, / e ridirgli di nuovo con parole e col contatto / che è bello, / finché non fiorirà nuovamente, da dentro, per autobenedizione».

Questo è il passaggio che principalmente giustifica il fatto che abbia deciso di «commentare» questa poesia e inserirla all'interno di questo mio lavoro, riguardante il counseling e il guaritore ferito. È qui che il poeta dice qualcosa che ha un senso importante; dice che a volte è necessario insegnare ancora a qualcuno la sua bellezza. Dice che a volte, dobbiamo aiutarci a vicenda a ricordare. La vita quotidiana spesso ci porta a dimenticare la nostra bellezza, ma possiamo aiutarci a vicenda a ricordare.

Non è forse questo il lavoro del counselor?

Lentamente muore / chi non trova grazia in se stesso.⁵²

Ricordo di aver letto con emozione, alcuni anni fa, un articolo di Paolo Baiocchi, nel quale si parlava del counselor come diffusore sociale in una cultura fondata sull'etica e sull'empatia. E l'idea che l'autore sviluppava era che il cliente di oggi potesse diventare una unità di sostegno ambientale di domani.⁵³

La vera grazia non s'impara: è un dono di natura che l'uomo riceve in quanto creatura di Dio. Ma quando la si perde, la si recupera soltanto a patto di ristabilire la spiritualità del corpo, e per poterlo fare dobbiamo capire perché e come la si è persa. Ma poiché non si può ritrovare un oggetto perduto se non si sa che cos'è, cominceremo con l'indagine del corpo naturale, quello in cui movimento, sensibilità e pensiero si integrano in azioni aggraziate. Studieremo il corpo in quanto sistema energetico controllato e autonomo, che dipende per la propria sopravvivenza dall'ambiente, con cui ha una continua interazione. Una prospettiva energetica ci darà modo di comprendere la vera natura della grazia e della spiritualità del corpo, senza tuttavia diventare mistici, e ci porterà a indagare il ruolo svolto nella grazia umana dal sentimento, in mancanza del quale i movimenti diventano meccanici e le idee astrazioni. Si può predicare l'amore a chi ha lo spirito infranto e l'animo colmo di odio, ma la predicazione rimarrà senza efficacia, perché solo se riusciremo a ristabilire l'integrità del suo spirito, il suo amore riemergerà. Esamineremo alcuni disturbi che spezza-

⁵¹ Frank Ostaseski, estratto da un discorso tenuto nel corso di un ritiro di meditazione nel marzo 2006

⁵² Verso tratto dalla poesia *Lentamente muore*, di attribuzione incerta. Qualcuno sostiene che la poesia sia stata scritta da Pablo Neruda, qualcun'altro (tra cui anche la Fondazione Pablo Neruda) sostiene che sia opera di Martha Medeiros, giornalista e scrittrice brasiliana.

⁵³ Paolo Baiocchi, art. cit.

*no lo spirito di una persona, ne riducono la grazia corporea e ne minacciano la salute. Ponendo l'accento sulla grazia come criterio per la valutazione della salute potremo comprendere molti problemi emotivi che affliggono gli esseri umani e sviluppare la grazia corporea che promuove la salute stessa.*⁵⁴

Il primo passo è una accettazione non giudicante. Non possiamo rammentare a qualcuno la sua bellezza se cerchiamo di cambiarlo. Sarebbe come dirgli che non va bene così com'è, che noi ne sappiamo di più. Quello che possiamo fare è ricordargli con la nostra presenza la sua bellezza, finché non si dà il permesso di riscoprirla da sé.

*Il lavoro del terapeuta non consiste [...] nell'imparare delle cose riguardo al paziente per poi insegnargliele, bensì insegnare al paziente come imparare ciò che concerne se stesso.*⁵⁵

Ciò è ancor più valido per quel che ci riguarda. Come possiamo riscoprire la nostra bellezza, se non facciamo altro che cercare di cambiarci e sbarazzarci di questo e quello?

Aiutare, riparare, servire

Con la parola “servizio” ho percorso un viaggio di scoperta simile a quello sperimentato con il termine “pazienza”. Pensavo al servizio come all'essere servili o come un peso per me e un obbligo verso gli altri. Avevo letto quanto scritto da Serge Ginger nel suo libro circa l'etimologia delle parole “terapeuta” e “servitore”:

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.*⁵⁶

Ma non era bastato (forse perché l'enfasi è posta da Serge Ginger sull'aspetto onnipotente, la polarità opposta). Erano rimaste solo parole. Dimentico poi dell'insegnamento fondamentale di Nico e i Gabbiani: «Parole, non son altro che parole, che tu dici per convincere me», ho continuato a vivere il fatto di poter «essere al servizio di qualcuno» con una valenza negativa.

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. Come dice Frank Ostaseski: «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, *of course*) 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. E' stato un processo nel quale sono arrivato a «capire» che prendendomi cura dell'altro mi prendo invariabilmente cura di

⁵⁴ Alexander Lowen, dalla prefazione a *La spiritualità del corpo*

⁵⁵ F. Perls - R.F. Hefferline - P. Goodman, 1997, op. cit., p. 287

⁵⁶ Serge e Anna Ginger, 2004, op. cit., p. 154

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 prigione 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.

All'inizio di questo scritto ho parlato di «compagno compassionevole». Per compagno intendo 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.

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. E 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».⁵⁷

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.

IL PROFETA

[...]

Come potrò andarmene in pace e senza dolore?

No, non senza una ferita nello spirito lascerò questa città.

Lunghi furono i giorni di pena passati tra le sue mura e lunghe le solitarie notti;

e chi può allontanarsi dalla propria sofferenza e solitudine senza rammarico?

Troppi frammenti dello spirito ho seminato in queste vie,

e troppi sono i bambini della mia nostalgia che camminano nudi tra queste colline,

e io non posso allontanarmi da loro senza peso e dolore.

Non è un indumento quello che tolgo oggi, ma pelle che lacerò con le mie stesse mani.

Non è nemmeno un pensiero quello che lascio dietro di me,

ma un cuore reso dolce dalla fame e dalla sete.

Tuttavia non posso più rimanere.

Il mare che chiama a sé tutte le cose, mi chiama, e io devo imbarcarmi.

Poiché restare, nonostante le ore brucino nella notte, significa congelarsi e cristallizzarsi, ed essere vincolati a un modello.

Io con me porterei volentieri tutto ciò che è qui.

Ma com'è possibile?

Una voce non può portare con sé la lingua e le labbra che le diedero le ali.

Da sola deve cercare l'etere.

⁵⁷ Tratto da un'intervista a Rachel Naomi Remen pubblicata sulla rivista La Rete di Indra Buone Notizie, 1/2001, pp. 21-22, consultabile sul sito www.reteindra.org

E sola e senza il suo nido volerà l'aquila nel sole.

[...]

*Sono pronto a partire,
e il mio desiderio con vele spiegate aspetta il vento.
Solo un altro respiro respirerò in quest'aria calma,
solo un altro sguardo d'amore volgerò all'indietro,
e poi sarò tra voi, un navigante tra naviganti.*

[...]

*E poi verrò da te,
una goccia sconfinata in uno sconfinato oceano.*

Kahlil Gibran

6. Portatori sani vs portatori malati

La figura mitica del genitore che ferisce, o che è ferito, diventa l'enunciato psicologico che il genitore è la ferita. In termini letterali questo significa che riteniamo responsabili i nostri genitori; ma lo stesso enunciato, visto come metafora, può significare che quel che ci ferisce ci può anche essere genitore. Le nostre ferite sono i padri e le madri dei nostri destini.

James Hillmann

Un esempio molto calzante per spiegare cosa vuol dire per me essere un «portatore malato» della ferita l'ho trovato tra i personaggi che popolano i nostri schermi televisivi. Un personaggio che mena vanto del fatto di utilizzare il proprio handicap come una clava nei confronti degli altri pur di raggiungere il suo obiettivo: quello di «curare» il paziente. Anche contro la sua volontà. Il medico che tutti vorremmo al nostro capezzale!

DH: E' una stupida se vuole andar via. Nel suo cervello c'è una tenia. Mi spiace dirlo, ma se non la eliminiamo entro domenica lei sarà morta.

REBECCA: L'ha vista o la immagina?

DH: Quando starà meglio le farò vedere le mie lauree.

R: Lei era sicuro che avessi problemi vascolari, ora non posso più camminare e porto il pannolino. Come mi ridurranno i suoi esperimenti?

DH: Non voglio fare esperimenti, spero di guarirla. Ma capisco che davanti al dubbio è meglio morire.

R: Come mai è zoppo?

DH: Ho avuto un infarto.

R: Un infarto cardiaco?

DH: E' sempre la conseguenza dell'occlusione di una arteria a causa di un embolo. Può essere cardiaco, polmonare. Se è al cervello è un ictus. Io l'ho avuto a una gamba.

R: Non c'era proprio niente da fare?

DH: Ci sarebbe stato, eccome. Con una diagnosi indovinata. L'unico sintomo era il dolore ai muscoli. Non molti conoscono l'atrocità di quel dolore.

R: Ha creduto di morire?

DH: Ho sperato di morire.

R: E così lei si tiene nascosto dai suoi pazienti perché odia il modo in cui la guardano le persone; si sente ingannato dalla vita ed è incapace di accettarsi. Però spinge me a lottare. Perché? Che cosa le fa pensare che io sia migliore di lei?

DH: Ha paura di diventare come me?⁵⁸

⁵⁸ vedi il contributo <1_HOUSE_01_01.divx>, contenuto nel DVD allegato, tratto da *Dr. House Medical Division*, Stagione 1. Sul tema del portare se stessi autenticamente nella relazione vedere anche il contributo <2_WILL_HUNTING_1a.divx> tratto dal film *Will Hunting*. *Genio ribelle*.

Questo breve dialogo, tratto dal primo episodio della serie TV che vede come protagonista il Dr. House, è, per così dire, il biglietto da visita del personaggio. Ci fornisce molti elementi utili per capire subito chi ci troviamo davanti.

Ma non è per questo motivo che l'ho inserito nel mio racconto. L'aspetto interessante è la riproposizione paradossale ed esasperata, che questo personaggio ci offre, di un comportamento molto diffuso tra i professionisti delle «relazioni d'aiuto». Quello che, esplorando la polarità opposta, descrive Frank Ostaseski, parlando di «sindrome del soccorritore»⁵⁹ e dicendo che non dobbiamo avere paura delle nostre ferite, dei nostri limiti, della nostra impotenza perché è con quel bagaglio che siamo al servizio dei malati e non con le nostre presunte forze, con il nostro sapere.

Sempre su questo stesso fronte trovo particolarmente appropriate le parole di Robert Resnick:

*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 valutare 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».*⁶⁰

Tornando al Dr. House, siccome i personaggi delle serie televisive hanno una vita propria e talvolta evolvono, dopo tre anni lo ritroviamo in una situazione simile che però si sviluppa diversamente, apparentemente contro la sua volontà, e alla fine porta a una conclusione inaspettata.⁶¹

The first cut is the deepest⁶²

La prima ferita coincide con quello che Otto Rank chiama «il trauma della nascita»: il bimbo nasce, deve respirare con i suoi polmoni, assumere il cibo da solo; tutto è tremendamente complicato e doloroso. Altra separazione, ancora fisica, ma non solo, è quella che avviene al momento dello svezzamento. La separazione decisiva, psicologica questa volta, dovrebbe poi prodursi a partire dall'ingresso nell'ottavo anno di età: perché l'Io del giovane individuo si formi, è necessario che egli esca psicologicamente dall'avvolgimento protettivo materno ed entri, simbolicamente, nel mondo del padre.

Il bimbo che entra nella relazione col padre, con l'uomo adulto, portatore della norma, sperimenta di non essere onnipotente, di essere vincolato a regole che deve rispettare. Questa accettazione, dolorosa, lo libera però dall'ansia.

Qual è il segno del padre? Il segno del padre è quello della ferita.

*Il padre insegna, testimonia, che la vita non è solo appagamento, conferma, rassicurazione, ma anche perdita, mancanza, fatica. Le esperienze più profonde, a cominciare dall'amore, prendono origine, forma proprio da quella perdita. Nella vita dell'uomo, il padre trasmette l'insegnamento della ferita perché la sua prima funzione psicologica e simbolica è quella di organizzare, dare uno scopo, alla materia nella quale il figlio è rimasto immerso durante la relazione primaria con la madre. [...] Per questo il padre infligge la prima ferita, affettiva e psicologica, interrompendo la simbiosi con la madre e proponendo, da quel momento, allo sviluppo del bambino una direzione, un *télos*, una prospettiva. Ogni prospettiva, però, focalizza lo sguardo su alcune direzioni e ne esclude altre.*

⁵⁹ Frank Ostaseski, 2005, op. cit., p. 37

⁶⁰ Robert W. Resnick, art. cit.

⁶¹ vedi il contributo <3_HOUSE_03_04.divx>, contenuto nel DVD allegato, tratto da *Dr. House Medical Division*, Stagione 3.

⁶² Cat Stevens, 1967

Valorizza dei comportamenti a scapito di altri. L'intervento del padre, dunque, limita, in una prima fase, la vita del giovane.

Chi ha ricevuto il segno del padre porta nel suo organismo psicofisico il marchio della perdita come ferita profonda, ben visibile anche se cicatrizzata. Questo colpo, doloroso, rende chi lo riceve più forte: quando verrà la perdita, esperienza non evitabile nella vita umana, essa non lo distruggerà psicologicamente e spiritualmente. Anzi, egli saprà trarne il succo più prezioso: l'amore. Amore per sé, amore per gli altri: entrambi si temprano nell'esperienza della perdita, non nella vanità del successo, e neppure nell'illusoria sicurezza del possesso.

Quello del padre è anche un segno di iniziazione. [...] Il segno del padre marchia, e differenzia, a distanza, la fisionomia dell'individuo che lo porta rispetto a chi non l'ha ricevuto. Per quest'ultimo la perdita non si è fatta ferita, né cicatrice profonda; è rimasta solo ingiuria (inspiegabile dalla coscienza razionale), offesa di cui protestare in diverse sedi, da quelle giudiziarie a quelle civili, a quelle sanitarie o politiche.

Per poter trasmettere la ferita, senza diventare semplicemente sadico, il padre deve però averla ricevuta su di sé. Deve essere stato iniziato da un padre, che gli abbia trasmesso il senso profondo della paternità.⁶³

Che cosa mi ha colpito, e continua a toccarmi, in queste parole tratte dal bel libro di Claudio Risé intitolato *Il padre, l'assente inaccettabile*? Molte cose a partire dal titolo. Il vissuto e la sensazione di una assenza, l'esperienza dell'assenza alla quale fa riferimento il titolo. Sentire di non aver avuto una guida, di non essere stato accompagnato nel mondo; di esserci entrato da solo con presunzione e paura. Tenendo gli altri a grande distanza per non essere ferito.

E, quindi, quella ferita alla fine me la sono «dovuta» auto-infliggere nel modo più netto. Ma questa è un'altra storia...

Se non c'è stata sfida, non c'è stato conflitto o attrito, il rischio è quello di crescere «impotenti». Se non ci si mette alla prova.

Udii una parabola antica. E deve essere molto antica, perché a quei tempi Dio aveva l'abitudine di vivere sulla terra. Un giorno, un vecchio contadino andò a visitarlo e gli disse: «Guarda, tu sarai Dio e avrai pur creato il mondo, ma c'è una cosa che devo dirti: non sei un contadino. Non conosci neppure l'abc dell'agricoltura, hai qualcosa da imparare».

Dio disse: «Qual è il tuo consiglio?».

Il fattore rispose: «Dammi un anno di tempo e lascia che le cose si facciano come la penso io, vedremo cosa succede. La povertà non esisterà più».

Dio accettò e concesse al contadino un anno. Naturalmente questi chiese il meglio e soltanto il meglio: né temporali né tempeste, né pericoli per il grano. Tutto fu confortevole, comodo, ed egli era molto felice. Il frumento cresceva altissimo. Quando voleva sole, c'era il sole; quando voleva pioggia, c'era tanta pioggia quanto bastava. Quell'anno tutto fu perfetto, matematicamente perfetto.

Il frumento cresceva così alto che il contadino andò a trovare Dio e gli disse: «Guarda! Quest'anno avremo tanto grano che anche se la gente non lavorerà per dieci anni, pur così avremo cibo sufficiente».

Ma quando si fece il raccolto, i chicchi erano vuoti. Il fattore si sorprese. Chiese a Dio: «Che errore c'è stato? Cosa è successo?».

Dio disse: «Poiché non c'è stata sfida, non c'è stato né conflitto né attrito; poiché tu hai evitato tutto il cattivo, il grano è diventato impotente. Un po' di lotta è imprescindibile. I temporali, i tuoni, i lampi, sono necessari perché scuotono l'anima dentro il frumento».⁶⁴

⁶³ Claudio Risé, *Il padre. L'assente inaccettabile*, Edizioni San Paolo, Milano, 2003, pp. 11-12

⁶⁴ Adriana Schnake, *I dialoghi del corpo*, Borla, Roma 1998, p. 173

7. Conclusione

Andando dove dovete andare, facendo quel che dovete fare, vedendo quel che vi tocca vedere, lo strumento che usate per scrivere si rovina e si smussa. Ma preferisco che sia smussato e dovergli ridare forma e affilarlo di nuovo sulla mola, sapendo di avere qualcosa da scrivere, anziché averlo lucido e brillante e non aver niente da dire, averlo liscio e ben oliato, ma inutilizzato in un cassetto.
Ernest Hemingway

Strettamente personale

Cosa mi ha spinto a iniziare questo lavoro? E, soprattutto, come l'ho iniziato?

Sono partito da una urgenza. Volevo e dovevo prendermi cura della morte, della mia morte. Un impulso puramente egoistico e primario: stanco di tirare a campare, di sopravvivere, volevo cominciare a vivere nel modo più pieno mi fosse possibile.

La prima volta, poi, che ho cominciato a scrivere su un blocco le parole di questa conclusione, mi è capitata una cosa, allo stesso tempo, banale e significativa. Stavo scrivendo e la penna ha lentamente cominciato a smettere di funzionare: l'inchiostro stava finendo. L'abitudine a tenere tutto sotto controllo ha lasciato spazio all'irrompere della vita con le sue mancanze e imperfezioni.

Ho scelto di partire dalle parole degli altri perché avevo la sensazione di non avere un alfabeto adatto, adeguato, per esprimere quello che provavo, sentivo e mi emozionava. Avevo la percezione di essere diventato adulto senza possedere uno strumento fondamentale che mi consentisse di «maneggiare» la mia vita. Non un analfabetismo emotivo di ritorno. Un analfabetismo emotivo e basta. Per seguire questa strada talvolta ho percorso quella più facile cercando «al di fuori di me» qualcuno in grado di darmi le soluzioni «giuste per me». Poi ho percorso la strada dell'arroganza, splendida, isolante e mortifera. Ho cercato la strada per tornare a casa, utilizzando la mappe e le indicazioni di chi quella strada stava, a sua volta, percorrendo in direzione della sua propria casa. Conoscendo su questo cammino esseri umani coerenti e meno coerenti.

Esseri imperfetti e, quindi, umani.

L'aver scelto, come titolo, «Io, guaritore ferito» e non la forma impersonale che l'utilizzo dell'articolo determinativo «Il» mi avrebbe consentito, non deriva solo dal fatto che esistono già diversi libri, scritti da autori ben più autorevoli e documentati del sottoscritto, che si intitolano in questo modo né dal semplice rispetto della prescrizione gestaltica di «parlare in prima persona».⁶⁵ L'uso della prima persona singolare maschile vuole indicare l'unicità di questo mio percorso. Unico come unico è ogni essere umano e, nel contempo, simile a tutti gli altri e interdipendente. Una unicità nutrita da consapevolezza differente dall'ipertrofia dell'ego figlia dell'arroganza «hybris».

In una parola, eccitazione. E piacere, e soddisfazione per avercela fatta. Non in barba a qualcuno, ma riconosciuto, vedersi riconosciuto un esserci.

E quindi piacere e soddisfazione come se avessi superato una prova considerata impossibile; ma che ho superato in scioltezza.

Certo un trucco per tenere a bada l'ansia, per pensare che sia più facile, e che sia ininfluente farcela o fallire. E ritrovarsi più libero, più energico, più felice.

E i momenti bui, quelli del fallimento, della rinuncia, dell'impotenza, che ancora ci sono, sono davanti a me meno pesanti e drammatici.

Come se fallire non fosse più annientarsi e sparire.

Attraverso questo processo ho potuto darmi il permesso di contattare, riscoprire, riattivare parti di

⁶⁵ S. Ginger, op. cit., p. 30: «In Gestalt si evita di parlare di qualcuno (presente o assente che sia): gli si rivolge, invece, direttamente la parola, la qual cosa consente di passare da una *riflessione interna*, di *ordine intellettuale*, a un *contatto relazionale*, di *ordine emozionale*».

me che avevo “dimenticate”.

Rinnegare aspetti intrinseci al proprio sé, siano essi bisogni, capacità o comportamenti, è come decidere che non si vuole una particolare stanza nella propria casa, ma non potendosene liberare, in quanto la sua esistenza è indispensabile per l'integrità del resto dell'edificio, tutto ciò che si può fare è sigillarla e fare finta che non esista.

Possiamo relegare queste parti di noi stessi al buio nella stanza sigillata dell'inconsapevolezza, ma esse continueranno a esistere persino mentre fingiamo che tali qualità non “sono importanti”. Posso evitare di esprimermi attraverso modalità emotive, e posso rimuovere l'emotività dall'immagine di me stesso, ma non posso veramente recidere le mie emozioni dal mio essere. Esse (non più “Io”) agiscono a mia insaputa, ma continuano non di meno ad agire.⁶⁶

L'ARTE DI SCOMPARIRE

Quando loro dicono: "Ma non ci conosciamo?"

Rispondi no.

Quando ti invitano ad una festa.

Ricordati come sono le feste

Prima di rispondere.

Quando qualcuno ti dice ad alta voce

Che una volta ha scritto una poesia.

Salsicce unte su un piatto di carta.

Poi rispondi.

Se ti dicono: "Dovremmo vederci!"

Chiedi: "Perché?"

Non è che non li ami più.

Stai cercando di ricordarti di qualcosa

Troppo importante per essere dimenticato.

Alberi.

La campana del monastero al crepuscolo.

Dì loro che hai un nuovo progetto.

Che non finirà mai.

Quando qualcuno ti riconosce in un negozio di verdura,

Annuisci brevemente col capo e diventa una verza.

Quando qualcuno che non vedi da dieci anni

Compare alla tua porta

Non incominciare a cantargli tutte le tue nuove canzoni.

Non recupererai mai.

Vai in giro sentendoti una foglia.

Sapendo che puoi cadere ad ogni secondo.

Poi decidi cosa fare del tuo tempo.

Naomi Shihab Nye

*... io mi dico è stato meglio lasciarci
che non esserci mai incontrati.*

⁶⁶ J.I. Kepner, *Body Process*, Franco Angeli, Milano 1997, p. 42

Bibliografia

Libri

- CONFALONIERI P. (a cura di). (1995). *La saggezza che libera*. Milano: Oscar Mondadori
- GINGER S. e A. (2004) *La Gestalt. Terapia del con-tatto emotivo*. Roma: Edizioni Mediterranee
- GRUPPO DI MILANO. *Il filo dello Yoga, L'esperienza del Gruppo di Milano*. Milano: Idea Studio
- KEPNER J.I. (1997). *Body Process*. Milano: Franco Angeli
- KRISHNAMURTI J. (1970). *Think on These Things*. New York
__ (1984). *The Flame of Attention*. New York: Harper and Row
- KÜBLER-ROSS E. (1976). *La morte e il morire*. Assisi: Cittadella Editrice
- LOWEN A. (1990). *La spiritualità del corpo*. Roma: Astrolabio
- NOUWEN, MCNEILL, MORRISON (1983). *Compassion*. New York
- OSTASESKI F. (2005). *Saper accompagnare*. Milano: Mondadori
- PASQUALOTTO G. (1997). *Illuminismo e illuminazione*. Roma: Donzelli
- PENSA C. (1994). *La tranquilla passione*. Roma: Ubaldini Editore
__ (2001). *L'intelligenza spirituale*. Roma: Ubaldini Editore
__ (2008). *Il silenzio tra due onde*. Milano: Mondadori
- PERLS F. - HEFFERLINE R.F. - GOODMAN P. (1997) *La Terapia della Gestalt*. Roma: Astrolabio
- RAHNER K. (1998). *Parole per una esperienza di fede*. Brescia: Queriniana, 1998
- REMN R.N. (1996). *Kitchen Table Wisdom*. New York: Penguin Putnam
- RISÉ C. (2003). *Il padre. L'assente inaccettabile*. Milano: Edizioni San Paolo
- ROGERS C. (1961). *On becoming a Person*. Boston
- RUSSO M.T. (2006). *La Ferita di Chirone. Itinerari di antropologia ed etica in medicina*. V&P
- SCHNAKE A. (1998). *I dialoghi del corpo*. Roma: Borla
- THICH NHAT HANH (1989) *Essere pace*. Roma: Ubaldini Editore
- VON WEIZSACKER V. (1990). *Filosofia della medicina*. Milano: Guerini e associati
- ZERBETTO R. (1998). *La Gestalt. Terapia della consapevolezza*. Milano: Xenia

Articoli

- ANTONELLI G. (2006). *Cosa è uno psicoterapeuta*. Giornale Storico del Centro Studi di Psicologia e Letteratura. Roma: Giovanni Fioriti Editore
- BAIOCCHI P. (2000/2001). *Il Counsellor come diffusore sociale in una cultura fondata sull'etica e sull'empatia*. Informazione Psicologia Psicoterapia Psichiatria. Roma
- MAZZEI S. *La follia del terapeuta: il controtransfert nella psicoterapia della Gestalt e nella body-psychotherapy*. Qui e Ora. Rivista di Gestalt

PACE S. *Perfezione e completezza: Edipo tra castrazione e sacrificio*, consultabile sul sito www.psicoterapia.it/forum

PERLS L., *Concetti e malintesi della Terapia della Gestalt*. Materiale distribuito da CSTG.

REMEN R.N. (2001). Intervista pubblicata su La Rete di Indra Buone Notizie, 1/2001, consultabile sul sito www.reteindra.org

RESNICK R.W. (1997). *Chicken soup is poison*. L'intero articolo, nella sua traduzione italiana, curata da Giada Bruni, può essere consultato sul sito www.cipog.it.

WILSON C. (1999). *Do I want to be comfortable or do I want to be free?*. Inquiring Mind

Siti internet

MAJJHIMA NIKAYA, Discorso 63 (Cula-Malunkyovada Sutta) www.canonepali.net/mn/mn_63.htm

Contributi video

DR. HOUSE M.D. (2005). *Una prova per non morire*. Stagione 1. Universal Studios

DR. HOUSE M.D. (2006/2007). *Giorno nuovo stanza nuova*. Stagione 3. Universal Studios