

*Dedico questa tesi a mio nonno Luigi che non ho conosciuto in vita ma dal quale so di aver ereditato la tendenza ad anticipare i tempi e la voglia di credere nelle persone e nel loro potenziale.*

**I.R.Ps.®**  
**Istituto di Ricerche Psicosomatiche**  
**Scuola di formazione in Counseling**  
**“Bio-integrazione dinamica”**  
**Sede di Grosseto**  
(scuola iscritta FAIP con il n.2)

**Tesi di counseling:**

**CAMBIO COLORE**  
**“La libertà di essere se stessi nel rispetto**  
**dell’identità dell’altro”**

**Tutor:**  
**Dr.ssa Nadia Monticelli**

**Candidata:**  
**Cristina Gianantonio**

**Anno accademico: 2009/2010**

Una rete di fili uniti da un unico scopo, la scoperta della libertà individuale attraverso la libertà del gruppo.



## Indice generale:

PREFAZIONE – Fin da piccola

### **Capitolo 1**

IL COUNSELING

1.1 Storia

1.2 Scelta o obiettivo?

### **Capitolo 2.**

IL CLIENTE

### **Capitolo 3**

LA FELICITA'

### **Capitolo 4**

LA LIBERTA'

4.1 Andare verso la libertà

4.2 La psicologia di Ma slow

4.3 I desideri e il potenziale

### **Capitolo 5.**

L'AMORE E L'ODIO

5.1 L'unione odio/amore

### **Capitolo 6**

OSSERVAZIONE DI ME STESSA NEL GRUPPO COUNSELING

### **Capitolo7**

I CASI

7.1 Tabella di biointegrazione energetica

CONCLUSIONI

## Prefazione

### **Fin da piccola**

*“Quando un uomo ha grossi problemi dovrebbe rivolgersi ad un bambino; sono loro, in un modo o nell'altro, a possedere il sogno e la libertà”. Feodor Dostoevskij*

Ho deciso di iniziare a scrivere la mia tesi ponendo l'attenzione su concetti per me importanti nella crescita personale di un individuo.

La libertà, la fiducia, l'amore e tutto quanto penso sia correlato. Ho poi dedicato una parte all'inserimento di alcuni casi e un piccolo spazio per aprire una finestra su un progetto in corso di realizzazione.

Fin da piccola ero molto attratta dalla libertà, la esprimevo attraverso il corpo ballando. Mia mamma mi racconta di essere rimasta stupita da quanto, in giovane età, le ponessi domande esistenziali alle quali molti adulti fanno fatica a dare risposta. Presentavo caratteri di leggerezza e sensibilità tali da spaventarli uniti a una componente malinconica. Erano molte le domande che ponevo, ero un continuo perché e questo insieme alle paure che mostravo, o delle volte ha reso difficile la mia infanzia. Nonostante le difficoltà che posso aver incontrato un punto è sempre rimasto il filo conduttore della mia vita, la ricerca della libertà. Avete presente quelle cose che si possono rimandare perché tanto se evitate di farle cambia poco? Potreste certamente scegliere fra tante, io negli anni mi sono tenuta occupata con quelle, perché rispondere al richiamo che avevo dentro, avrebbe significato accettare il mio essere diverso e dopo aver fatto mio il messaggio che la diversità era qualcosa di brutto, da evitare, preferivo dar forza al superfluo invece che alla spinta che nasceva dentro di me. Doveva davvero essere irrinunciabile però per me trovare la mia strada, perché nonostante gli sforzi fatti negli anni per uniformarmi, c'era sempre un lato di me che spingeva verso il cambiamento. Ci ho impiegato tempo prima di decidere di dar forza a quella parte, sono arrivata quasi a paralizzarmi, ma il fatto di aver sempre tenuta viva dentro di me la domanda di cosa ci fosse di così terribile nella mia diversità, ha fatto sì che continuassi a cercare delle risposte ai disturbi fisici che avevo e che la medicina tradizionale aveva difficoltà a spiegare, e questo ha permesso che un giorno potessi iniziare a sbocciare. Per molti anni ho lottato con un Super-io molto forte, era come una battaglia con se stessi. Mi venivano proposte delle idee come tortine pre-confezionate, e dopo un'iniziale contestazione perché si sposavano poco con il mio modo di essere, la forza del Super-io aveva la meglio. Posso dire che questo conflitto interiore ha

prodotto in me una sorta di doppia personalità. Da un lato la brava bambina nella scatola, dall'altro la contestatrice.

E' da qui che partirà il mio viaggio per la stesura di questa tesi, il filo conduttore sarà la libertà del singolo. Nel percorrere la mia strada ho realizzato che ognuno ha un filo conduttore nella vita e al di là di quale sia, penso che poterlo trovare significhi dare la possibilità all'essere umano di andare incontro a se stesso. Il desiderio che ho oggi è quello di poter essere uno mezzo per coloro che vorranno interrogarsi circa quale sia il loro cammino e su come mettere in atto quello che li guida verso la libertà.

Un passo indietro. Nei racconti di mia mamma, ricordo che l'elemento che spiccava di me era questa ricerca di libertà, una volta mi raccontò che quando ero piccola usava mettere ai bimbi che imparavano a camminare, una sorta di pettorina con un guinzaglio, proprio come quelle dei cani. Fu così che un giorno ebbe l'idea di provarci con me, la mia reazione fu immediata: "non sono mica un cane". Così come quella volta in cui mio padre mi sgridò perché in casa non portavo le pantofole...io molto risentita per l'appunto, andai nel ripostiglio, presi degli scarponcini pelosi che odiavo e tornando da lui con passo felpato gli dissi: "eccoti gli scarponcini brutto scimmione". Se avessi avuto la capacità di restare in contatto con quella bambina ribelle forse mi sarei risparmiata dei dolori, ma visto che io credo al Karma e al libero arbitrio, penso che il percorso di ciascuno si muova su un disegno preciso che va verso la realizzazione di noi stessi; per farlo la nostra anima sceglie delle possibili strade, se quelle più semplici vengono scartate per una questione di libera scelta, la saggezza inconscia della nostra anima ci spinge verso qualcosa di più convincente per riportarci a noi. Probabilmente per me sono state le emi pasesi! Se nella mia vita ho fatto un certo percorso, sono fermamente convinta sia dipeso dal fatto che era necessario per tendere a quello per cui sono qui. Guidata dal mio Sé superiore, anima o comunque si voglia chiamare mi sono state presentate delle possibilità che il mio Sé ordinario ha scelto di seguire o meno. Poi un giorno ho scoperto di non aver altra scelta<sup>a</sup>. Quando giungi alla comprensione che ogni cosa che ti accade è esattamente perfetta così com'è, in te nasce l'accettazione e la fiducia e questo ti permette gradualmente di metterti in contatto con la parte più saggia di te.

---

<sup>a</sup> Rif. Nati per diventare liberi – Edizioni Archiati – P. Archiati: E' proprio il libero arbitrio che fa sì che il nostro sé ordinario possa scegliere di lasciare inascoltati alcuni messaggi, il farlo produce una conseguenza e visto che la nostra anima tende alla realizzazione di se stessa è inevitabile che il nostro Sé superiore troverà un modo nuovo per condurci alla meta.

Tornando a noi, ad un certo punto che mi è difficile precisare, ho iniziato a diventare la brava bambina, ubbidiente. Pensavo fosse il sistema a chiederlo, ero alla ricerca disperata di accettazione da parte degli altri e questo mi rendeva dipendente. Nel dare forza a quel pensiero, una parte di me si spegneva e con lei la gioia di fare quello che mi faceva stare veramente bene. Fu così che smisi di ballare, inizia ad ingrassare e a isolarmi dagli altri. Questa è stata la mia vita per molti anni (intervallata da qualche momento di semi-libertà che mi concedevo quando secondo me l'ambiente me lo permetteva, ma in genere finiva sempre che lo schema si ripresentava e con lui il veder riconfermata l'idea che non poteva funzionare. Questo produceva nuovamente desiderio di isolamento e chiusura). Se mi soffermo a guardar bene, tutte le occasioni che mi sono state date nella vita, avevano come obiettivo quello di rimettermi in contatto con la libertà (ho ben presente il momento in cui ne ho preso coscienza ed è stata una sorpresa tale unita a una gioia grande che mi ha permesso di tornare ad amarmi). Ci sono stati momenti in cui ero talmente sorda e congelata al richiamo della mia anima, da dover scegliere esperienze difficili per avvicinarmi a un risveglio e poi quando attraverso di me una vita si è animata, qualcosa di importante è cambiato, con quella creatura è nata la responsabilità, verso di lei ma soprattutto verso me stessa. Proprio così, ho scoperto che l'amore verso mio figlio aveva una tale forza da impedirmi di lasciarlo inascoltato. Dovevo iniziare a fare qualcosa di nuovo, per me, per dare a lui nuovi strumenti. E così inizia il mio viaggio verso un risveglio, che mi fa tendere alla libertà verso me stessa imparando a rispettare quella degli altri (cosa di cui ero proprio ignara). Nel corso degli anni ho avuto modo di incontrare tante persone, ho ascoltato punti di vista diversi. All'inizio avevo la presunzione di avere le risposte per tutti, ero arroccata nella torre della superiorità che celava un senso di insicurezza. Da lì sapevo cosa fosse giusto per uno e per l'altro, ma ad un certo punto ho iniziato a chiedermi come potessi avere le risposte per tutti senza avere quella per me. A tutte le persone che ho incontrato, sento di dire grazie perché se sono più vicina alla libertà di essere chi sono lo devo alle esperienze che hanno portato nella mia vita. Ho dovuto aprire la mente, passando da una condizione ottusa a una condizione in cui iniziavo a considerare possibilità nuove. Ho cominciato aprendomi all'idea che ci fosse qualcosa che dovevo ancora imparare e dovevo accogliere, nel farlo ho scoperto il valore di tutte le esperienze che facciamo, sono preziose, perché ciascuna porta con sé un bagaglio di arricchimento interiore anche nella difficoltà. Muovendo questi passi mi sono resa conto che è un'idea quella che ti porta a

pensare che esista qualcuno che trama contro di te, che ti escluda, che ti schernisca; è una percezione che abbiamo di qualcosa che ci risuona dentro, in realtà siamo noi a produrre quelle cose, che attraverso l'altro ci poniamo nelle condizioni di imparare. E' proprio sperimentando questa sensazione unica che ho iniziato a realizzare che questa vita in fondo è perfetta così com'è, nelle sue imperfezioni! E' esattamente quello che dovrebbe essere. A questo punto ho pensato che se la mia anima tende verso la sua realizzazione, allora anche le altre faranno la stessa cosa...e ho iniziato a guardare l'altro con nuovo interesse, come un essere in cammino che come me incontra delle difficoltà che lo scoraggiano e lo rendono quello che è. Quando arrivi a comprendere questo, scopri che l'altro è la tua occasione per crescere, per vedere quello che dentro di te suona con una melodia che pensi ti appartenga poco e invece è quello che ti rende unico e speciale. Una volta scoperto questo mi sono resa conto che avevo un grande desiderio di essere un mezzo. Potevo usare quello che stavo imparando per dare una mano a chi avesse avuto voglia di interrogarsi su come realizzare il suo progetto di vita. Aiutarlo a realizzare la cosa che lo rende felice, che gli da un motivo per agire, per svegliarsi la mattina sentendo che sta dando il suo contributo, qualunque esso sia e questo mi ha portato qui.

Riuscire ad andare incontro al suo destino per quello che è. L'unico limite che abbiamo nel realizzare noi stessi è la libertà dell'altro. Senza tener conto di questo, difficilmente potremo tendere a noi stessi.

Sono frequenti i momenti in cui mi capita che persone conosciute anche solo da poco, mi chiedano consigli personali per risolvere un disagio, una difficoltà e io con estrema facilità sembra avere pronta una risposta che va incontro all'esigenza. Lo notavo da anni, ma dargli energia era un'altra cosa, dovevo prima autorizzarmi, riconoscere che quello che era vero per me aveva un valore. E' stato solo dopo la nascita di Mattia che ho deciso di superare le paure, di guardare le sfaccettature del mio mostro personale e di mettermi in cammino. Grazie alla forza che ho scoperto di avere dentro, ho iniziato a credere a quell'impulso che sentivo, a dargli uno spazio. E tutte le volte che gli davo modo di emergere, questo dava un senso, una gioia estrema alla mia vita. All'inizio mi facevo carico del problema degli altri (tanto ho le spalle grosse, questa era l'idea, ma mancava completamente del rispetto verso me stessa e verso le possibilità dell'altro) e questo modo di agire, comportava una serie di conseguenze per la mia persona e per il mio fisico. Poi ho iniziato ad accorgermi di me e man mano che imparo

chi sono e cosa desidero veramente, sono più flessibile agli altri. E' come se diventassi un vaso dal quale posso attingere qualunque cosa. Portar fuori quello che ho da dare agli altri. Nel farlo ho scoperto che quel vaso resta sempre pieno, prima davo via dei pezzi di me pur di far stare bene gli altri, adesso stiamo bene in due. Le cose cambiano continuamente e mi accorgo che quello che offro alle persone oggi è giorno per giorno arricchito del dono scambiato il giorno precedente con qualcuno altro e domani sarà maggiorato di quello di oggi. Scrivere questa tesi mi sta dando tanto; la possibilità di portare il mio messaggio all'esterno, far conoscere Cristina per quello che è di modo che chi sentirà che il mio approccio alla vita è in linea con il suo, possa chiedere il mio supporto per scoprire se stesso. Magari un domani potrà essere d'aiuto a qualcuno che oggi era in cerca d'ispirazione ma doveva ancora comprendere da cosa voleva essere ispirato. Facendo attenzione agli elementi che ricorrono nei racconti che incontro, mi sono resa conto che spesso emergono i concetti di libertà, fiducia, rispetto, amore, paura, malattia, vita e morte. A modo mio e con l'aiuto delle conoscenze che ho acquisito fin qui cercherò di sviluppare alcuni di questi temi portando il focus se necessario, sull'elemento del disagio, per giungere alle conclusioni.

Buona lettura.

## Capitolo 1

# Il Counseling

*"Il Counseling è una relazione d'aiuto che muove dall'analisi dei problemi del cliente, si propone di costruire una nuova visione di tali problemi e di attuare un piano di azione per realizzare le finalità desiderate dal cliente (prendere decisioni, migliorare relazioni, sviluppare la consapevolezza, gestire emozioni e sentimenti, superare conflitti)". (FAIP)*

### **1.1 Storia**

Le prime applicazioni di counseling risalgono alla fine dell'Ottocento, epoca in cui, nel mondo anglosassone, si realizzarono i primi programmi di orientamento professionale. Il primo trattato di counseling risale all'inizio degli anni '30, quando le lezioni tenute durante la Grande depressione dallo psicologo statunitense Rollo May (1904-1994) vennero pubblicate in volume col titolo - L'arte del counseling. Egli era allora impegnato come docente universitario e consulente psicologo per gli studenti. La consuetudine collega questa disciplina a Carl Rogers (1902-1987), che agli inizi degli anni '40 pubblicò un saggio sulla teoria e metodologia del counseling, perché la Scuola dell'Approccio centrato sulla persona, ha avuto ed ha tuttora grande rilevanza<sup>b</sup>.

Attualmente il counseling in Italia non è una professione regolamentata: lo Stato non indica cioè i requisiti minimi necessari per esercitarla. Non esiste alcuna normativa di riferimento, nessun percorso formativo obbligatorio né tanto meno l'obbligo per il professionista di iscrizione ad un qualche albo professionale. In questo quadro normativo chiunque può definirsi counselor e asserire di esercitare il counseling. Per il suo specifico settore di intervento il counselor non va confuso con altre figure professionali, quali, ad esempio: lo psicologo, lo psicoterapeuta, lo psichiatra o lo psicoanalista. Infatti l'attività di counseling non prevede l'utilizzo di tecniche e metodologie di intervento proprie delle figure professionali su citate quali, ad esempio: la somministrazione o prescrizione di farmaci, l'utilizzo di reattivi psicodiagnostici e, più in generale, quelle attività che nel dettaglio sono proprie della figura dello psicologo o del medico.

---

<sup>b</sup> Da Wikipedia: Carl Ramson Rogers (Chicago, 8 gennaio 1902 – San Diego, 4 febbraio 1987) è stato uno psicologo statunitense, fondatore della terapia non direttiva e noto in tutto il mondo per i suoi studi sul counseling e la psicoterapia all'interno della corrente umanistica.

Per Wikipedia: da un punto di vista epistemologico il *counseling* si differenzia dalla psicoterapia per:

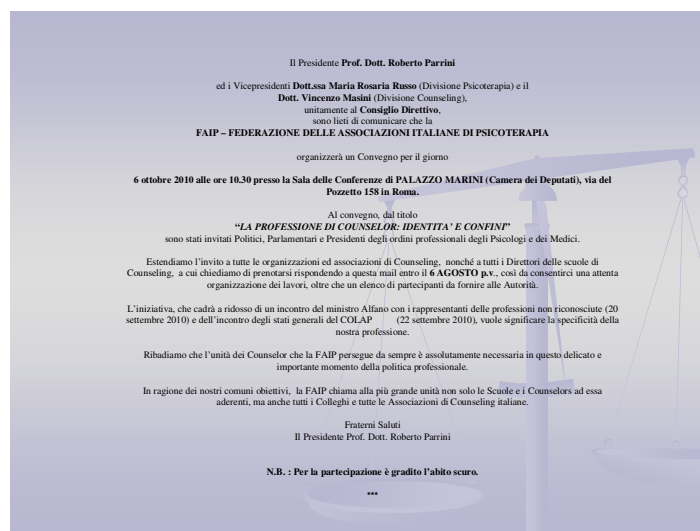
- l'adozione di un metodo diverso da quelli riferiti a "medico-paziente" propri dei modelli psicoterapeutici;
- la definizione dell'obiettivo concreto e del contesto spazio-temporale della relazione *counselor*-cliente;
- l'esclusione della patologia come settore di intervento.

A differenza del paziente nella psicoterapia, il cliente nel *counseling* non ha bisogno di essere curato né aiutato a superare una sofferenza psicologica, ma si avvale delle competenze del *counselor* come sussidio delle capacità che già possiede in modo da conseguire gli obiettivi che desidera, nei modi e nei tempi che gli sono consoni.

Psicoterapia	Counseling
Disagio/Sofferenza psichica	Problemi interpersonali limitati e specifici all'area del conflitto
Disordini patologici dovuti a Disturbo strutturale di personalità e riparazione di strutture di gravi disturbi (patologia)	Ambivalenza, stress, scelte e decisioni difficili da compiere (difficoltà)
Fattori interni	Fattori esterni
Complessità del funzionamento intrapsichico, impegno intensivo	Crescita, prevenzione e sviluppo della personalità, questioni educative e di orientamento vocazionale
Tempi più lunghi	Tempi brevi <sup>c</sup>

<sup>c</sup> Edoardo Giusti, *Schema di applicazione della psicoterapia e del counseling* in AA.VV. (a cura di) *Integrazione nelle psicoterapie e nel counseling*, Roma, ESA, 1999

Nonostante in Italia manchi una regolamentazione esiste chi sta adoperandosi per dare un volto definito a questa figura:



## 1.2 Scelta o obiettivo?

Come si fa a dire a qualcuno in difficoltà, avresti bisogno dell'aiuto di qualcuno se non è lui stesso a chiederlo? Se guardo la mia esperienza, ogni individuo ha la necessità di arrivare autonomamente ad interrogarsi per poi trovare la forza di chiedere delle risposte valutando cosa si adatti al suo modo di essere. Questo processo può essere difficile, ma abbiamo la grande fortuna di poter contare sull'aiuto di chi come noi ha scelto di interrogarsi. Darsi un'opportunità è la chiave, da lì inizia un percorso individuale che porta all'evoluzione del singolo. Ci sono casi in cui nel progredire del processo di crescita personale, ci si accorge di sentirsi portati nel rappresentare la voce che ti viene incontro e allora indipendentemente dalla fatica che un processo di conoscenza di sé possa richiedere, ad ogni caduta ci si rialza e si va avanti verso un obiettivo più grande. Questo è quello che è capitato a me. Ho scelto di rispondere a una spinta che mi porta verso un obiettivo più grande, oggi si chiama counseling.

## Capitolo 2

# IL CLIENTE

*Gli individui hanno in se stessi ampie risorse per auto-comprendersi e per modificare il loro concetto di sé, gli atteggiamenti di base e gli orientamenti comportamentali.*

*Queste risorse possono emergere quando può essere fornito un clima definibile di atteggiamenti psicologici facilitanti» (Carl R. Rogers)*

Come ho imparato nel corso degli anni, ciascuno di noi possiede un bagaglio di informazioni cui ha accesso nell'arco della vita, alcune sono note, altre restano inconscie, ci dimentichiamo di possederle, ma ogni tanto ri-emergono. La vera sorpresa per me è stata scoprire che apparentemente ri-emergono in modo casuale, ma nella realtà per me il caso non esiste. E' proprio pensando al mistero che siamo che ho iniziato a chiedermi quale potesse essere il tema della mia tesi. Sarebbe stato strano parlare di tanti concetti espressi nei libri e non solo, evitando di porre il mio focus sull'elemento dal quale nascono tali concetti. Il mistero della persona. Per quanto si possa parlare di Cliente, chi si ha di fronte è una persona che come te cerca risposte..

Un anno fa, grazie al percorso scolastico di mio figlio, ho avuto modo di essere coinvolta in un gruppo di studio che aveva quale intento l'approfondimento dei temperamenti umani (collerico, sanguinico, flemmatico e malinconico). Mi sono accorta che quando entriamo in contatto con l'altro, il fatto che capiti di sentire una certa predisposizione o avversione per il nostro interlocutore può essere dato da diversi fattori. Certamente l'elemento specchio di cui parlerò più avanti, gioca un ruolo importante, ma forse è meno immediato per una persona vedere che l'altro gli porta incontro qualcosa che gli appartiene, mentre è più semplice pensare che il temperamento di ciascuno, crei in ognuno di noi una vicinanza/lontananza dall'altro<sup>d</sup>. In sostanza è proprio partendo dall'intento di inquadrare

---

<sup>d</sup> Rif. Il segreto dei temperamenti umani – Rudolf Steiner – Editrice Antroposofica

Prendiamo ad esempio una persona collerica, Steiner la descrive fisicamente e caratterialmente e certamente sarà capitato a ciascuno di noi di entrare in contatto con qualcuno che cammina con passo deciso, guarda avanti quando parla e la sua voce è ferma; delle volte porta le braccia ai fianchi e il petto in fuori e dà l'impressione di essere il padrone del mondo anche se magari la sua statura lo aiuta poco. Bene, se ci fermiamo un attimo a chiederci quale sia l'effetto che un tale temperamento ha su di noi, ci accorgeremo alla svelta che le risposte sono le più diverse. Ci sarà quello che si sente intimorito, quello che ammira questo modo di porsi, quello che non lo sopporta, quello ancora che trova un canale di comunicare nonostante tutto. Secondo Steiner, questo dipende dalla predisposizione di ciascuno. Per esempio fra collerici dopo una lotta per il potere si crea una gerarchia. Il flemmatico è quello che trova il modo di comunicare perché compensa il fuoco del collerico con la calma dell'acqua (anche questo meriterebbe un approfondimento ma non è mia intenzione andare oltre un semplice esempio), il malinconico probabilmente si sentirà di avere l'ennesima sfortuna ad incontrare un capo simile, il sanguinico resterà momentaneamente affascinato da questo modo di porsi ma il suo interessere durerà così poco da portare l'attenzione ad altro.

l'individuo in quanto tale, che diversi pensatori si sono mossi nell'arco del tempo. Anch'io come loro ho cercato di dare una mia definizione di persona. Ho valutato quali fossero gli elementi per me ricorrenti negli approcci con i quali sono venuta in contatto. Trovo che frequentemente si parli di potenziale, di vita, di anima ed è su questi che si pone la mia attenzione in quanto counselor. Per me il potenziale è l'attitudine di un individuo; credo sia il frutto di tutte le esperienze vissute, unita a quello che siamo chiamati ancora a fare. La vita che viviamo, è l'occasione che ci viene data di esprimere quel potenziale, mentre l'anima è l'essenza senza tempo e spazio che ci muove e dalla quale attingiamo.

Quindi per me un individuo è colui che è animato da una scintilla, il potenziale, che ne esprime la vita in un soffio.

In questa definizione trovo gli elementi che portano verso la libertà del singolo nel rispetto della libertà dell'altro; la dinamicità<sup>e</sup> che porta azione, l'azione che esprime la vita, la vita che ha la possibilità di dispiegarsi con leggerezza, in un soffio. E' proprio alla ricerca di questi elementi che è iniziato il mio percorso di crescita personale. Oggi mi ha condotto a scegliere la professione del counselor perché sento viva nella mia anima la scintilla che mi ha condotto da sempre, la ricerca della libertà e penso che attraverso questa professione avrò l'occasione di continuare il mio percorso verso la libertà con leggerezza. Oggi mi accorgo di

---

Per R. Steiner nel corso degli anni, l'uomo tende verso un equilibrio. Per trovarlo, nell'arco della vita, sarà chiamato verso esperienze che ne bilancino i quattro temperamenti. Diversamente, il prevalere di un temperamento sugli altri, sarà la base per uno squilibrio psico-fisico. Sarà nel corso della vita quindi, che la persona verrà messa nelle condizioni di bilanciare i vari temperamenti. Il temperamento definirà in parte la personalità dell'individuo, ma le esperienze di vita guideranno la persona verso una certa direzione piuttosto che un'altra. Una delle strade suggerite da Steiner al fine di aiutare il dispiegarsi delle forze di un individuo è quello di considerarlo un insieme di componenti e non solo un corpo fisico, questo allo scopo di tener presente, durante tutto l'arco della sua vita, che oltre al corpo fisico andrà curata anche l'anima se necessario. In questo concetto ritrovo anche quanto espresso nella dispensa di Psicosomatica e nella Filosofia di Platone e negli studi di Jung. Per esempio anche in Jung troviamo dei cenni all'ereditarietà che gioca un ruolo cruciale nell'instaurarsi dell'archetipo e dell'anima o animus; Platone parla dell'anima come immortale e ciclica (premiata o punita a seconda della vita condotta sulla terra – concetto di karma) che si reincarna (metempsicosi). Platone dice che un uomo nasce con idee che si porta dietro da precedenti incarnazioni. Quindi in parte anche in questi approcci troviamo una ricerca di elementi che giustificano la presenza di alcune caratteristiche che contraddistinguono l'individuo già alla nascita e non siano ascrivibili solo al corpo. Per questi studiosi l'arte, la poesia, la filosofia e la religione stessa sono l'espressione di un inconscio collettivo, quindi qualcosa di preesistente.

<sup>e</sup> (dynamis Rif. pag.5 dispensa di Psicosomatica - L'uomo triadico nella dimensione olistico-integrata: Questa intuizione filonotogenetica fa sì che possiamo comprendere come in ogni individuo esista non soltanto una dimensione piatta, ma un progetto preesistente, una forza, una spinta, una Dynamis, che in qualche modo spinge ognuno di noi verso un processo evolutivo. Un processo che è sinonimo di vita stessa al punto tale che è proprio questa rottura della *Dynamis* che determina uno squilibrio interiore e di conseguenza la nascita della malattia.

Rif pag. 9 dispensa Psicosomatica - Tratta dalle lezioni Prof. Dr. Roberto Parrini: ) La *dynamis* è la potenzialità energetica che si esprime nella sua manifestazione pratica con la vita e permette di avere l'equilibrio tra gli umori interni e gli elementi esterni (fuoco, acqua, terra, aria).

essere un po' più libera di un tempo e grazie a questo è nato dentro di me il desiderio di voler rispettare la libertà altrui.

Come counselor mi piacerebbe avere l'occasione di essere un mezzo per l'altro; per i clienti che spinti da una scintilla si metteranno alla ricerca della loro risorsa.

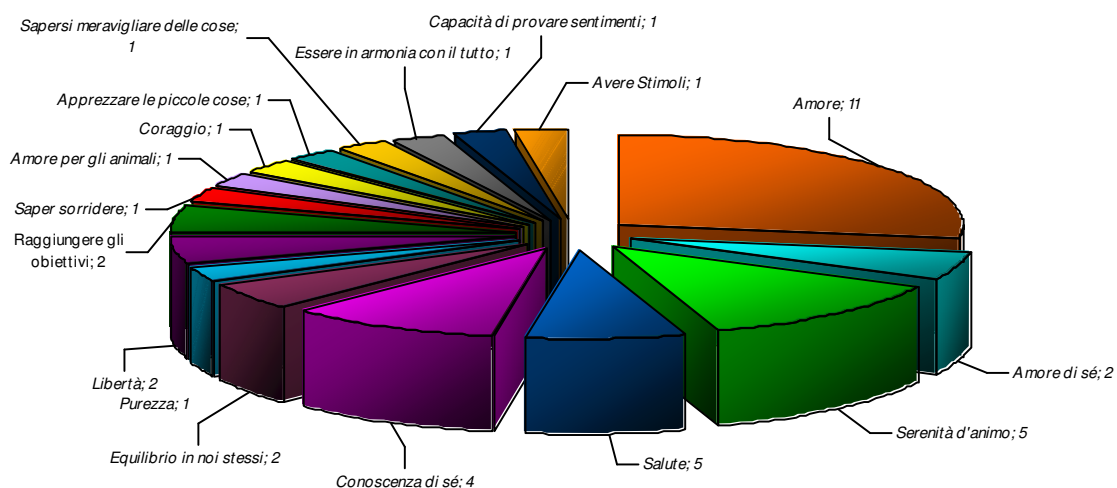
### Capitolo 3

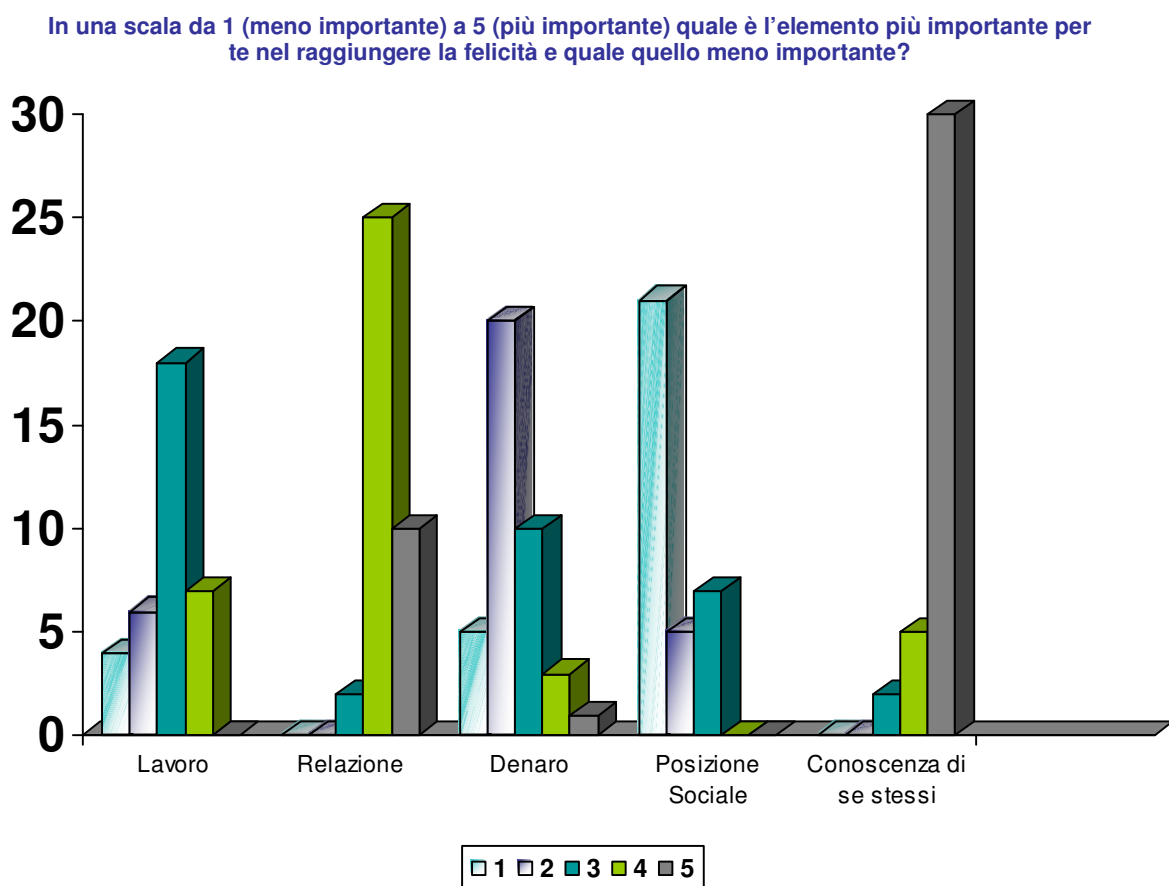
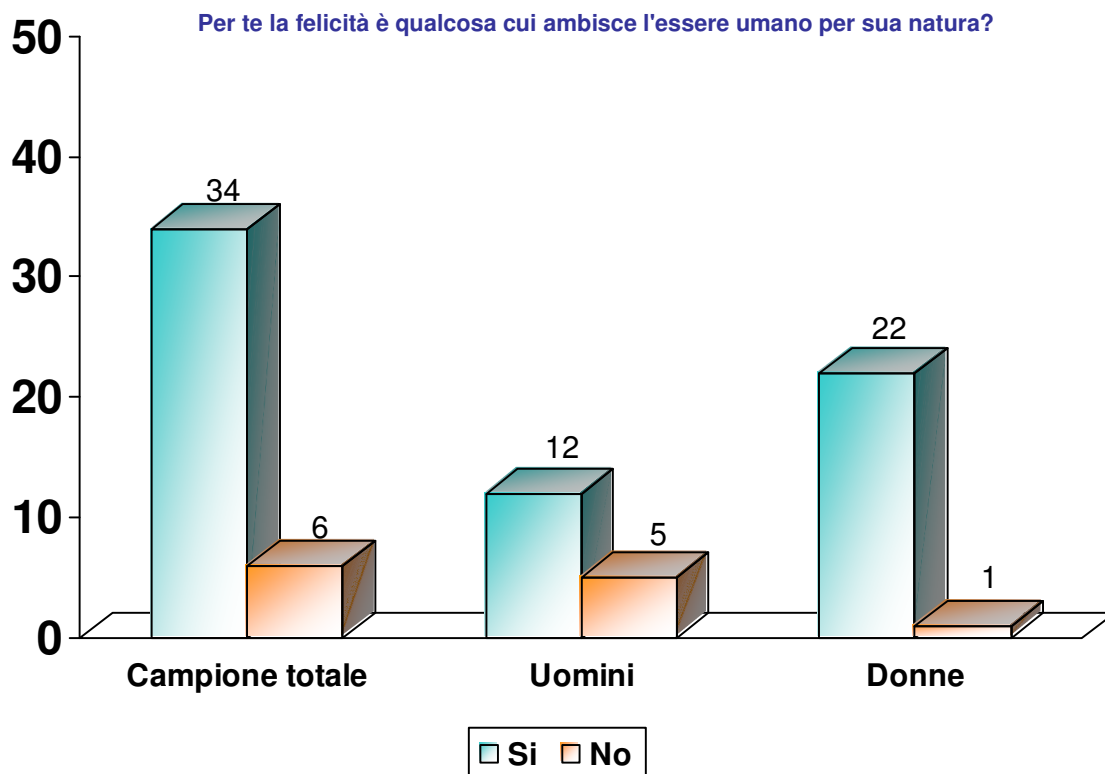
## LA FELICITA'

*“Esercitare liberamente il proprio ingegno, ecco la felicità”. Aristotele*

Nel proseguire del mio percorso di tesi, ho realizzato che volevo parlare sia della persona che di quanto la natura dell'uomo, lo porti a tendere verso una forma di benessere che ne giustifichi l'esistenza. Ho chiesto a me stessa quale potesse essere questo benessere e la risposta che mi sono data è che in qualche maniera esiste una spinta che ci spinge verso la ricerca della felicità. Da qui è nata l'idea di un questionario, le cui domande sono nate spontaneamente dentro di me. Dall'elaborazione delle risposte è chiaro che ognuno ha un suo senso di felicità, e in effetti pare confermata la mia impressione iniziale che sia uno stato cui tende la persona per sua natura. Ho di seguito inserito alcuni grafici, frutto dell'elaborazione di alcune delle risposte inserite.

Qual è l'elemento irrinunciabile per essere felice?





Cosa ricerchiamo nella vita? Qual è l'elemento comune che contraddistingue l'essere umano dal resto del mondo vegetale e animale? Freud pone la felicità come scopo della vita di ogni individuo.

Sono in molti a ritenere che tutto dipenda dalla presenza della neo-cortex a livello cerebrale, questo fa dell'uomo un essere pensante che è in grado di discriminare fra causa ed effetto e utile e giusto<sup>f</sup>. La ricerca di un'evoluzione da parte dell'uomo, nasce qui, dal pensiero. Esiste un pensiero comune che permetta almeno una volta di dire che siamo simili? Più che un pensiero ho trovato un elemento, la ricerca della felicità, o direi più ampiamente del benessere. In ciascuno di noi, una volta soddisfatta l'esigenza della sopravvivenza, esiste una spinta interiore che porta a ricercare uno stato di piacere duraturo. Tanto è vero che è lo stesso Balbi che nel suo libro ci dice che subito dopo l'istinto di sopravvivenza nel neonato nasce il procurarsi piacere. Se circoscrivo questo piacere, mi accorgerò che si tratta di uno stato di benessere che una volta raggiunto produce in me una sensazione di felicità, di appagamento.

Da Wikipedia, "La **felicità** è lo stato d'animo (emozione) positivo di chi ritiene soddisfatti tutti i propri desideri. L'etimologia fa derivare felicità da: *felicitas* (**Felicitas** era una divinità dell'abbondanza, della ricchezza e del successo e presiedeva alla buona sorte) deriv. *felix-icis*, "felice", la cui radice "fe-" significa abbondanza, ricchezza, prosperità.

*"Il segreto della felicità non è di far sempre ciò che si vuole, ma di voler sempre ciò che si fa!" (Lev Tolstoj)*

La nozione di felicità, intesa come condizione (più o meno stabile) di soddisfazione totale, occupa un posto di rilievo nelle dottrine morali dell'antichità classica, tanto è vero che si usa indicarle come dottrine etiche eudemonistiche (dal greco *eudaimonia*) solitamente tradotto come felicità. Tale concezione varia, naturalmente, col variare della visione-concezione del mondo e della vita, ed è proprio per questo motivo che ho pensato di proporre un questionario ideato da me, che mettesse in risalto le differenze di pensiero. Ho intervistato un campione di 40 persone di età compresa fra i 30 anni e gli 80 anni e a ciascuno di loro ho sottoposto le domande presenti nel questionario che ho allegato alla mia tesi. Quello che ho scoperto è stato interessantissimo. Siamo un mondo inesplorato! Dall'analisi dei questionari è evidente quanto l'elemento soggettivo porti a un'interpretazione del termine o ad un'altra, tanto da rendere difficile una catalogazione anche solo di sesso o campione d'età. Quello che

---

<sup>f</sup> Rif. Lungo viaggio al centro del cervello – Renato e Rosellina Balbi – Editrice La terza (p. da 53 a 62)

ho notato chiaramente è che questo argomento ha destato curiosità nelle persone che hanno deciso di compilare il questionario, addirittura in qualcuna si è creato un movimento per attivare il potenziale, altre mi hanno parlato di difficoltà nel riuscire a trovare le risposte, altre ancora che il questionario ha mosso qualche questione di tipo esistenziale in loro. E' chiaro che in un modo o in un altro è qualcosa di ricercato dall'essere umano, in alcuni casi potrei quasi dire, un'esigenza, tanto è vero che dei 40 intervistati solo 6 hanno risposto alla domanda "Per te la felicità è qualcosa cui ambisce l'essere umano per sua natura?" NO. Le persone con cui ho parlato dell'argomento, mi hanno dato il loro feed back e pare che sia ampia la convinzione che qualche in modo tendiamo alla realizzazione di un progetto che ci renda felici anche se poi la felicità risulta essere per molti un'emozione di un momento, uno stato che tende ad esaurirsi in fretta, quindi dall'analisi del questionario risulta che le persone tendono a ricercare qualcosa che possa dare uno stato di benessere duraturo, probabilmente più identificabile con la serenità. Trovare una definizione di felicità che abbracci l'umanità penso sia complicato, ma forse questo conta poco dal momento che ognuno di noi è diverso e unico. C'è chi fa risalire tutto al possedere denaro, chi al trovare il vero amore, chi al realizzarsi nel lavoro, chi a sposare una fede che dia delle risposte, altri ancora al saper apprezzare le piccole cose. Ognuna di queste visioni è vera di per sé, ma la loro diversità potrebbe portare a perdere il punto. Allora ho cercato di approfondire la mia ricerca, chiedendomi quale fosse l'elemento che accomunava le varie risposte che leggevo e ho scoperto che in ognuna di loro è presente l'elemento della dinamicità, la Dynamis. Il movimento. Qualcosa porta l'uomo verso un movimento, indipendentemente da quale sia l'obiettivo che si prefigge. Potrei dire che l'elemento comune nella ricerca della felicità sia l'azione, che porta un individuo verso un obiettivo che in qualche modo rappresenterà la sua evoluzione e che allo stesso tempo giustificherà la sua esistenza sulla terra. E con questo trovo anche giustificazione all'esistenza della neo-cortex, al perché del pensiero. Per farci qualcosa, per costruire, scoprire e in sostanza per agire, vivere. La mancanza di dinamicità porta l'individuo ad una staticità, uno stallo che spesso si manifesta in uno squilibrio interiore che tende a un disagio psichico o fisico. L'insoddisfazione per quello che stiamo realizzando se da un lato è l'elemento di cui disponiamo per agire, fare qualcosa di diverso, dall'altro, se vissuto come un ostacolo, rappresenta il limite, l'inattività. Potrei quindi dire che per aver un'idea di quanto una persona stia bene, potrei valutare se la sua tendenza è quella di agire o meno, ma nel fare questo,

dimenticherei di considerare tutta quella parte di persone che usano l'agire per nascondere uno stato di insoddisfazione, un modo per distrarsi dal punto. Affinando ancora la ricerca, dirò che certamente l'elemento dell'azione è significativo nella realizzazione del proprio potenziale, ma prima di questo è necessario valutare quanto la persona sia in contatto con se stessa. Il "Conosci te stesso" di Chilone di Sparta che alcuni attribuiscono a Talete, ripreso da Socrate<sup>8</sup>. Senza la conoscenza di se, sarà difficile avere un'idea che si avvicini veramente a quello che è giusto per noi; che va incontro alla realizzazione di chi siamo veramente.

Ho consultato internet, e sono tantissime le persone che danno la ricetta per raggiungere la felicità; <http://www.ilsole24ore.com/art/notizie/2010-09-08/comprare-felicitaprezzo-almeno-143950.shtml?uuid=AYxBmuNC>, uno parla di equilibrio, uno di sentire, un altro dei 6 modi per essere felici, o ancora della relazione con il mondo esterno. Ma a questo punto del mio percorso sono arrivata a credere che una ricetta non esista. Esistono degli strumenti che ci possono aiutare a metterci in ascolto di noi stessi, come se fossero dei decongestionanti nasali che ti permettono di respirare e tornare a star bene. Ma lo star bene è momentaneo se si evita di valutare cosa ha prodotto il raffreddore! Tutto quello che inizia come decongestionante, prosegue come un olio balsamico che cura la persona, solo se si decide di prendere in mano la situazione. Se aspetti che qualcun altro sia in grado di farlo per te vivrai nell'illusione e la serenità rimarrà appannaggio di qualcun altro. E' troppo soggettivo. E' come se io chiedessi a qualcun altro se al mattino mi scappa la pipì. Forse lui potrà immaginare che mi scappi se mi sono appena alzata e non l'ho ancora fatta, ma la certezza che possa essere così l'avrò solo io che sentirò l'impulso e che quindi sarò in grado di farci qualcosa. L'elemento immutabile è la persona, il suo impulso, per il resto la ricetta perfetta è qualcosa di aleatorio è solo un mezzo per arrivare a trovare le proprie risposte. A questo punto resta la domanda iniziale, cui rispondo dicendo che certamente è possibile raggiungere uno stato di benessere che permetta di sperimentare gioia, leggerezza, facilità e quanto altro un essere umano possa augurare a se stesso, ma come si arrivi a questo stato, è un mistero che ognuno di noi deve comprendere personalmente. Nel farlo sulla strada potremo trovare tante possibilità. La cooperazione e l'aiuto reciproco ne fanno parte. Sarebbe strano che fossimo qui senza avere uno scopo. Quindi se hai uno strumento usalo! Di modo che l'esperienza di

---

<sup>8</sup> Rif. Nota 1 – Quadro della personalità – L'arte del counseling – Rollo May - Casa editrice Astrolabio e Storia della Filosofia Greca – Luciano De Crescenzo – ed. Mondadori

ciascuno sia messa a frutto per un bene più grande, in grado di rispettare le scelte del singolo nel raggiungimento degli obiettivi. Questo sostegno ha quindi senso quando esiste il rispetto della libertà personale, la comprensione che solo nella libertà l'uomo può esprimere se stesso.

A questo punto pare vero che per raggiungere uno stato di benessere occorra essere in contatto con se stessi e con le reali esigenze che ci animano (fra l'altro nel questionario sono in molti a pensarla così). E come lo facciamo? Vivendo, facendo esperienza, scoprendo cosa ci piace e cosa per noi è superfluo. Assaggiando dai piatti che troveremo davanti a noi, quello che ci viene offerto, per scegliere quale sia il nostro piatto unico!

Il "Conosci te stesso" in quanto esortazione a trovare la verità dentro di sé anziché nel mondo delle apparenze, concetto sapientemente riassunto negli insegnamenti di Socrate a cui si è poi ricollegato il pensiero Adleriano<sup>h</sup>. [Questionario allegato](#)

#### Capitolo 4

## LIBERTA'

*«L'essenza della libertà è sempre consistita nella capacità di scegliere come si vuole scegliere e perché così si vuole, senza costrizioni o intimidazioni, senza che un sistema immenso ci inghiotta; e nel diritto di resistere, di essere impopolare, di schierarti per le tue convinzioni per il solo fatto che sono tue. La vera libertà è questa, e senza di essa non c'è mai libertà, di nessun genere, e nemmeno l'illusione di averla» (Isaiah Berlin<sup>i</sup>)*

---

<sup>h</sup> Adler parla del bisogno dell'uomo di affermarsi ai fini della sopravvivenza (riparando al sentimento di inferiorità del bambino). Questo processo avviene agendo sul potenziale di ciascuno (volontà di potenza) unito al sentimento sociale, che si esprime nella capacità dell'uomo di solidarizzare emotivamente con gli altri ricercando la cooperazione. Il processo di compensazione che l'uomo mette in atto quando si sente imperfetto e inadeguato, serve per raggiungere il superamento del complesso di inferiorità. A seconda degli strumenti che la persona pensa di aver a disposizione per farlo, adotta un certo stile di vita che rappresenta la modalità di azione scelta per raggiungere la meta. Da qui l'importanza dell'autostima che sarà il motore propulsivo all'azione. Se in età infantile il bambino ha potuto acquisire sicurezza, da adulto potrà esprimere il proprio Sé creativo, mentre se il processo è incompleto la persona adulta dovrà adottare artifici nevrotici per mantenere il livello di autostima. Direi quindi che la compensazione è sana in quanto necessaria per la scoperta. Compenso dove sono carente in modo da darmi la possibilità di chiedere a me stesso dove voglio andare. E' come l'occasione di ritrarre il proprio timone ogni volta che ci accorgiamo di essere usciti fuori rotta, nel farlo però è importante imparare quando chiedere aiuto perché da soli ci mancano gli strumenti.

<sup>i</sup> da Wikipedia: Sir Isaiah Berlin (Riga, 6 giugno 1909 – Oxford, 5 novembre 1997) è stato un filosofo, politologo e diplomatico britannico, teorico di un liberalismo inteso soprattutto come limitazione dell'ingerenza statale nella vita sociale, economica e culturale dei singoli e delle comunità. Viene considerato uno dei maggiori pensatori liberali del XX secolo. Nato

## 4.1 Andare verso la libertà

Per Wikipedia: **libertà** è la condizione per cui un individuo può decidere di agire senza costrizioni, usando la volontà di accingersi all'azione, ricorrendo ad una libera scelta dei fini e degli strumenti che ritiene utili a metterla in atto.

Secondo una concezione non solo kantiana<sup>j</sup>, la libertà è una condizione formale della scelta che, quando si tramuterà in atto, in azione concreta, risentirà necessariamente dei condizionamenti che le vengono dal mondo reale, sottoposto alle leggi fisiche necessitanti, o da situazioni determinanti di altra natura.

Da un punto di vista psicologico<sup>k</sup> possiamo intendere la libertà per com'è percepita dal soggetto:

- negativamente, come assenza di sottomissione, di schiavitù, di costrizione per cui l'uomo si considera indipendente,
- oppure positivamente nel senso dell'autonomia e spontaneità del soggetto razionale: con questo significato i comportamenti umani volontari si basano sulla libertà e vengono qualificati come liberi.

---

a Riga, Lettonia (allora parte dell'Impero russo), egli fu la prima persona di discendenza ebraica ad essere nominato membro onorario nell'elitario All Souls College di Oxford. Fu presidente della Società aristotelica dal 1963 al 1964. Nel 1966 contribuì alla fondazione del Wolfson College di Oxford e divenne il suo primo presidente. Nel 1957 fu Knight Bachelor e nel 1971 fu insignito con l'Order of Merit. Fu presidente della British Academy dal 1974 al 1978. Nel 1979 ricevette il Jerusalem Prize per le sue opere riguardanti la libertà individuale nella società. Il contributo di Berlin alla teoria liberale ha avuto influenza duratura. La sua famosa lettura inaugurale del 1958, "Due concetti di libertà", in cui egli distingue tra libertà positiva e libertà negativa da allora in poi ha alimentato molto il dibattito sulla relazione tra libertà e uguaglianza.

<sup>j</sup> Kant non ignora affatto le tesi lockiane sul liberalismo, perché anche lui afferma che lo Stato mira a garantire la libertà di ogni persona contro chiunque altro. Lo "Stato repubblicano" che delinea si basa su "Tre principi della ragione":

- La Libertà (in quanto uomo).
- L'Uguaglianza di tutti quanti di fronte alla legge (in quanto sudditi).
- L'Indipendenza dell'individuo (in quanto cittadino).

Questa visione dello Stato va in conflitto con un qualsiasi dispotismo presente, anche paternalistico. Contrariamente all'ammirazione dei filosofi a lui contemporanei per i cosiddetti sovrani illuminati Kant diffida della politica che ha come guida l'uso della forza: « Non c'è da attendersi che i re filosofeggino o che i filosofi diventino re, e neppure è da desiderarlo, perché il possesso della forza corrompe il libero giudizio della ragione »(Immanuel Kant, Per la pace perpetua, 1795).

Secondo Kant infatti, «un governo paternalistico è il peggiore dispotismo che si possa immaginare», dato che costringe i sudditi ad attendere che il capo dello Stato giudichi solo mediante la sua bontà. C'è solo una soluzione a questo problema: «essere liberi per poter esercitare le proprie forze nella libertà».

<sup>k</sup> Da Wikipedia: la psicologia è la scienza che studia il comportamento degli individui e i loro processi mentali. Tale studio riguarda le dinamiche interne dell'individuo, i rapporti che intercorrono tra quest'ultimo e l'ambiente, il comportamento umano ed i processi mentali che intercorrono tra gli stimoli sensoriali e le relative risposte. La psicologia si differenzia dalla psichiatria, in quanto quest'ultima è una disciplina medica, focalizzata specificatamente sull'intervento sanitario in merito ai disturbi psicopatologici con psicofarmaci.

Se porto attenzione verso gli elementi ricorrenti nelle diverse definizioni, troverò l'individuo, l'azione, la volontà, la scelta e l'autonomia. Ho già parlato di questi concetti nei capitoli precedenti.

Veniamo al mondo liberamente o siamo già parte di un progetto? Quello che è stato osservato è che siamo parte di un inconscio collettivo<sup>1</sup> ancor prima di nascere e questo ha un peso che porterà la nostra esistenza a muoversi in una certa direzione. Ci sarebbe da chiedersi se il fatto di nascere in un certo contesto, con la pelle di un dato colore, in un paese libero o no, sia casuale o sia già parte di un disegno. Spetta a noi decidere in cosa vogliamo credere. Nell'infanzia tendiamo a scegliere quello che è giusto per i nostri genitori e se nel loro modo di vedere per noi ci sono dei buchi, nell'età adulta abbiamo la possibilità di decidere, se permettere a questi buchi di trovare una collocazione oppure no. Alla fine pare che tutto sia una questione di scelta. Dove vogliamo stare. Scegliamo di condividere un dato pensiero o di contestarlo, scegliamo se quello che ci viene proposto è di nostro gradimento oppure no e delle volte ci uniformiamo e forse nel farlo operiamo comunque una scelta!

Quello che ho scoperto è che si può parlare di scelta quando siamo in contatto con noi stessi. Ho studiato che il bambino sin dal concepimento e per diversi anni è in simbiosi con la madre, tanto da vivere nel suo campo di coscienza sentendo quello che prova lei quasi come se fosse suo. Questo ha certamente un impatto nell'esistenza di quella creatura. Soprattutto nella fase di concepimento e nel primo anno di vita quando l'obiettivo primario del feto è la sopravvivenza, e quello del neonato è il piacere. E' immediato rendersi conto di quanto il neonato sia esposto, dipendendo per la sua stabilità dal genitore. Sarebbe importante quindi che la madre fosse in contatto con se stessa, probabilmente questo l'aiuterebbe a vivere il suo ruolo con presenza, consapevole del potere che agisce in ogni suo gesto. In realtà intorno al neonato orbitano tutta una serie di altre persone che è immediato accorgersi di quanto il collettivo di appartenenza conti per un individuo e probabilmente non è casuale. Da una serie di osservazioni ho notato che una cosa comune è usare il ricatto come strumento di scambio. Io ti do una cosa se tu ne fai una per me. Un genitore può esercitare su un neonato un potere ampio e delle volte decisamente influente sulla formazione della sua identità. Quando è nato mio figlio ero per buona parte incosciente, grazie al cambiamento nel procedere della mia vita,

---

<sup>1</sup> Jung Inconscio collettivo capitolo 5 LA PSICOLOGIA ANALITICA DI CARL GUSTAV JUNG Pag. 45 – dispensa Psicosomatica (parte prima) tratta dalle lezioni del Prof. Dr. Roberto Parrini

ho iniziato a farmi nuove domande alle quali ho cercato di dare una risposta per me stessa e per lui. Il fatto di essermi resa conto che mio figlio potesse aver sentito come me per un certo periodo della sua vita, mi ha posto di fronte alla responsabilità di cosa avessi agito su questa creatura nel primo periodo della sua vita e sebbene mi sia impossibile tornare indietro a sanare qualcosa, la vita ci dà il grande dono di poter iniziare in qualsiasi momento e da lì i nostri gesti, le nostre parole la nostra attenzione hanno un senso nuovo che produce nuove conseguenze. Ma certe domande hanno trovato spazio nel mio cuore perché avevo già iniziato ad esplorare gli irrisolti della mia vita e avevo iniziato a prendermi delle responsabilità. E' un processo che avviene per gradi, ogni giorno scopro qualche cosa per cui è importante che mi assuma una responsabilità e così creo le condizioni per trasmettere questo valore anche a lui che ne farà quello che crederà meglio.

Cosa ci accomuna agli altri essere umani? Siamo tutti arrivati qui nella stessa condizione, ognuno con un percorso da condurre e portando una luce da esprimere. Il fardello più o meno consistente, che ciascuno di noi è chiamato a disbrigare per me è frutto del suo collettivo di appartenenza, ma anche di un percorso filogenetico<sup>m</sup> e della meta della sua anima. I geni sono tramandati, due strutture preesistenti danno vita ad una nuova struttura e con questo DNA una vita inizia il suo percorso.

Sono nata in una fredda nottata di Natale, nevicava, a quanto dice mia madre avevo fretta di venire al mondo..si vede che volevo cominciare il più presto possibile quel percorso che mi aiuta a ricongiungermi con me stessa. In realtà ci ho messo quasi 32 anni prima di iniziare ad ascoltare la mia voce interiore, ma ognuno di noi ha un tempo che è maturo per sé. Il mio arrivo è stato definito il regalo di Gesù bambino per la mia famiglia. Tante volte nel

---

m Rif. Lungo viaggio al centro del cervello – Renato e Rosellina Balbi – Editrice La terza e Paul D. Mac Lean e la teoria del cervello tripartito. Secondo McLean vi sono tre formazioni anatomiche distinguibili in: R-complex, Sistema limbico e Nortex. Ognuna di queste strutture è adibita a determinate funzioni; queste funzioni furono tradotte in operatori.

R-complex (o cervello rettiliano): si occupa dei bisogni e degli istinti innati nell'uomo; gli operatori rettiliani sono i seguenti: isoprassico, specifico, sessuale, territoriale, gerarchico, temporale, sequenziale, spaziale e semiotico.

Nel sistema limbico agisce l'emotività dell'individuo; infatti questa struttura contiene prevalentemente operatori emozionali: fobico, aggressivo, cura della prole, richiamo materno, innamoramento, ludico.

Il neo-cortex è la sede degli operatori specifici che caratterizzano l'essere umano: olistico, riduttivo, generalizzatore, causale, binario, emotivo. (fonte Wikipedia)

corso degli anni mi è capitato di chiedermi se fosse proprio così, soprattutto quando pensavo a mia madre che di seguito alla mia nascita è rimasta del tempo in ospedale per una tromboflebite che le ha portato una serie di problemi. Una cosa è certa, l'amore per un figlio è una cosa grande, ma qualche volta non si riesce a mettere questo amore prima di noi è troppo grande per dargli uno spazio. Nel collettivo dal quale provengo, c'è l'abitudine di descrivere questo momento come un attimo di pura gioia; parlare delle difficoltà che si possono incontrare allora, diventa difficile perché sembra di fare qualcosa di male se si dice che quel battito che è nato dentro di te ti sta sconvolgendo. E allora eviti di condividere dei momenti, decidi di fare tutto da sola e se hai la forza per sopravvivere a questo cambiamento vieni fuori per quello che sei, se invece sei fragile incontri delle difficoltà. Se provi a chiedere aiuto vieni visto come se avessi una sorta di lebbra da evitare <sup>n</sup>. A suo tempo ho provato a chiedere aiuto come sapevo farlo, ma una cosa che ho osservato è che molto spesso sono proprio le donne che hanno attraversato le difficoltà, ad essere più in conflitto nel dare supporto. E già qui ci sarebbe da approfondire il tema della libertà di essere se stessi, rispetto alla necessità di avvallare un collettivo che chiede di non sentire quello che si muove dentro di te. Forse tutto dipende dal fatto che dire che un essere indifeso ti sta cambiando la vita, è qualcosa che ti rende ingrata verso la vita stessa e questo, insieme al senso di colpa che si genera per la disapprovazione del collettivo, fa sì che si reprima un sentire. La risposta può essere di tipo filogenetica, in qualche parte di noi esiste un richiamo alla vita e alla sua generazione e in un modo o nell'altro arriva un momento in cui devi rispondere a un richiamo, senza porti delle domande precise, probabilmente perché se ci fosse una percezione delle rinunce, delle possibili difficoltà che ti vengono incontro, sarebbero molti a cambiare idea per una forma di egoismo personale. Delle volte poi c'è chi sceglie di non sentire quel richiamo perché è più semplice far spazio all'egoismo, ma l'impatto che questo non sentire porta con se è evidente, allontana dalla propria natura. I momenti che seguono alla nascita possono essere ricchi di soddisfazione ma portare anche a fare dei gesti inconsulti. Qui quello che ho riscontrato essere la caratteristica predominante nel disagio è l'isolamento da parte del gruppo. Quei casi di follia nelle madri sono generalmente condannati pubblicamente e spesso fonte di stupore da parte di chi si trova vicino alla persona. Ma in realtà quelle donne che si sono trovate nella

---

<sup>n</sup> Rif. Sigmund Freud, "Totem e Tabù", Oscar Mondadori, 1989

difficoltà possono comprendere che se esiste un elemento di instabilità pre-esistente basta un attimo per perdere il contatto con la realtà e agire brutalmente. Freud ha descritto molto chiaramente nel libro Totem e Tabù tutto quello che si genera in un gruppo quando esiste il tabù, facendo dei parallelismi con le nevrosi.

Per il neonato è certamente più sano che una madre in difficoltà possa esprimerlo, perché nel farsi aiutare dove fa fatica ad arrivare aiuta anche il bambino. Per il padre, trovare al suo fianco una donna che sappia comprendere quando è il momento di chiedere, sarà l'occasione per dare il suo contributo e qualora anch'egli trovi difficile il movimento, sarà l'occasione per aprirsi all'esterno. Senza entrare nel dettaglio perché sarebbe difficile approfondire i molti aspetti di questa situazione può scatenare, quel che resta valido come concetto è quello di chiedere aiuto. Se ci si accorge che nel mio collettivo di appartenenza mancano le persone che sono in grado di dare un supporto, abbiamo la grande fortuna di essere continuamente bombardati dalle tecnologie e a ben usarle diventano preziose. Se ci ricollegiamo al concetto di inconscio collettivo, gli archetipi cui l'individuo è legato fin dalla nascita sono certamente elementi importanti nella sua vita, ma rinunciare a se stesso per una fedeltà al sistema sarebbe il modo per favorire uno squilibrio. Se quello che dovrebbe aiutarci a progredire diventa un limite, dobbiamo avere il coraggio di ringraziare per quello che il collettivo ha potuto fare per noi, spostandoci verso una strada dove abbiamo la possibilità di mettere in luce le nostre attitudini. Più volte agiamo dando forza a un'idea che proviene da un collettivo, senza chiederci se quello cui diamo forza ci corrisponda veramente. Questo senso di appartenenza a volte finisce col condizionarci e le nostre scelte vengono limitate. Finché si è calati nel meccanismo, si manca di presenza, di consapevolezza, l'impressione è che la nostra vita sia guidata da eventi esterni sui quali è impossibile agire; solo rendendosi conto del potere che ciascuno di noi possiede, abbiamo l'opportunità di iniziare ad agire dei cambiamenti che sono in grado di modificare lo scenario e la libertà del singolo inizia a prendere vita. Per quel che mi riguarda il processo ha iniziato a dispiegarsi quando ho lasciato entrare l'amore per me stessa.

Per Wikipedia, con il termine **accettazione** si intende un atto prenegoziale recettizio, inteso come manifestazione di volontà affermativa che il destinatario della proposta rivolge a sua volta al proponente. Etimologicamente, il termine accettazione deriva dal latino *accipere*,

composto da *ad cāpere*, laddove *ad* indica l'intenzione, il fine, e *cāpere* significa prendere, nel senso complessivo di acconsentire ad una proposta.

E' curioso notare che in nessuno dei vocabolari che ho consultato via internet io abbia trovato una definizione di accettazione che sia in linea con l'idea che avevo. Quando ho consultato quei siti dove si parla di crescita personale, le definizioni di accettazione arrivavano ancor prima dell'immagine del sito stesso! Ho scelto questa:

*“L'accettazione profonda è un'attitudine mentale ed emotiva che un ricercatore conquista nel tempo, attraverso un processo di scoperta ed integrazione degli aspetti meno accettabili di sé”.*

Ogni essere è se stesso e si trasforma allo stesso ritmo nostro, rispettando il suo tempo. Non ce ne rendiamo sempre conto, ma è questo che fa fare stime inesatte, che fa tenere comportamenti inadatti, è questo che provoca uno sfalsamento che non riusciamo sempre a comprendere, il tempo. L'accettazione e l'amore fanno parte della stessa energia. Quando si parla di accettazione si parla di consenso della persona a una data cosa. Senza quella qualità, parlare di accettazione è solo un'idea. Direi quindi che accettare per una persona significa smettere di contestare quello che gli accade. E' la scoperta di una fiducia più ampia verso se stessi. Quando questa fiducia prende posto dentro di noi, nasce un SI verso gli accadimenti della vita. E' come se la parte egoica cedesse il posto a una conoscenza più grande che porta verso il vero cambiamento.

Per Wikipedia la gioia è: sollievo interno, allegria. Al riguardo mi sento di dire che nel momento in cui dentro di noi si apre uno spazio per un SI, insieme a quel sì arriva uno stato di benessere che, alimentato di volta in volta, ha un potere enorme. La gioia dà la determinazione necessaria al superamento delle difficoltà. In genere lo stato di vero benessere, una volta provato, fa nascere il risveglio dalla parte egoica verso l'anima e il desiderio di provare ancora quello stato di benessere diventa una necessità cui tende il corpo<sup>o</sup>, che fa superare le difficoltà.

Desidero ora aprire una parentesi di approfondimento della scala dei valori di Maslow, in quanto ritengo esista un collegamento diretto con la possibilità dell'individuo di realizzare se stesso. Nelle note troverete il dettaglio che spiega la piramide di Maslow<sup>p</sup>

---

<sup>o</sup> concetto di bellezza espresso dalla filosofia Greca.

<sup>p</sup> I cinque bisogni fondamentali di Maslow possono essere così riassunti:

1 – al primo posto troviamo i bisogni fisiologici: mangiare, bere, riprodursi e sopravvivere sono, ovviamente i bisogni fondamentali ed imprescindibili e, fino a che non sono soddisfatti schiavizzano l'uomo imprigionandolo nella ricerca di

Piramide di Maslow:



costante gratificazione ed appagamento degli stessi; astrologicamente parlando, possiamo sicuramente vedere molto di questo nella prima casa.. e in Plutone che, con le sue pulsioni potenti spinge Marte a conquistare ciò di cui si ha bisogno.

2 – al secondo posto ci sono i bisogni di sicurezza: stabilità, dipendenza, protezione, sostegno emotivo, assicurazione, strutturazione di regole che siano in grado di affrontare e dare risposte contro il caos ansiogeno. Indubbiamente questi bisogni sono fondamentali nella vita di un bambino; se non vengono soddisfatti, domineranno anche l'intera vita adulta. E' interessante ciò che dice Maslow a proposito di questi bisogni che, quando non vengono soddisfatti diventano la base per le personalità che aderiscono in modo incondizionato alle fedi e ai valori esterni. Egli sostiene che più vi sono bisogni di sicurezza e più vi saranno pensiero rigido e dogmatico ed atteggiamento fideistico. Se pensiamo in termini astrologici non possiamo non vedere la seconda casa e la triplicità X-Giove e Venere. X e Giove tra le altre cose li troviamo anche in casa nona, dove, non è difficile riscontrare spesso la negativa tendenza a lasciarsi indottrinare e ad assumere atteggiamenti fideistici qualora manchino le sicurezze di base.

3 – al terzo posto troviamo i bisogni di affetto ed appartenenza: in questo caso Maslow parla dello stare insieme, della tendenza a stare dentro ai gruppi organizzati che sostengano e contengano emotivamente, soprattutto quando l'identità non è ancora solida. In realtà il bisogno di affetto, di sostegno e di riconoscimento è fondamentale per gli esseri umani perché permette di non sentirsi sradicati ma di appartenere a qualcuno e a qualche gruppo e di poter contare su questi. Non è così facile definire questo astrologicamente; i sistemi non sempre sono compatibili in tutto: possiamo tuttavia azzardare l'ipotesi che questo bisogno sia legato alla Luna e al Cancro nel quale troviamo il nido familiare, primo gruppo che incontriamo che ci nutre e a cui sentiamo di appartenere.

4 – al quarto posto Maslow sistema il bisogno di stima e di autostima: non vi sono dubbi che per ogni uomo sia fondamentale sentire la stima e il valore. In questa categoria possiamo mettere anche la fiducia, il rispetto, la reputazione, la dignità e tutto ciò che ha a che fare con l'apprezzamento.

Possiamo astrologicamente collocare questi bisogni nella lettura di Venere e della Bilancia in quanto, il sentirci individui di valore degni di stima, favorisce la strutturazione dei nostri valori personali così come la relazione con gli altri.

5 – al quinto posto troviamo il desiderio di autorealizzazione: con questo Maslow indica l'affermazione personale e il desiderio di autocompiacimento che si ottiene nel momento in cui il proprio potenziale riesce ad esprimersi e a mostrarsi al mondo. L'autore sostiene che in questo ultimo gradino vi sia sostanzialmente il bisogno di "divenire" ciò che si è.

Astrologicamente possiamo leggere questo bisogno in Saturno, Marte e la casa decima che, da sempre, riflette il grado di autorealizzazione individuale.

Per Maslow la caratteristica principale di una persona autorealizzata è la creatività termine con il quale ovviamente l'autore non intende il talento artistico ma il desiderio di migliorarsi e di fare qualcosa che derivi da sé.

Nel suo testo: "Verso una psicologia dell'essere" egli sostiene che la creatività ha praticamente tre aspetti;

- il primo viene definito "lo sguardo spontaneo del bambino" che è aperto a qualsiasi esperienza.
- Il secondo è la capacità di integrazione degli opposti; Maslow sostiene che la personalità creativa è anche unificante ed integrante e quindi "risanante".
- Il terzo è dato dall'apertura della personalità creativa che è in grado di ricercare valori quali la giustizia, la bontà e la verità.

## **4.2 La psicologia di Maslow:**

La psicologia di Maslow è detta anche della creatività e si inserì come la terza forza nella psicologia americana divisa tra comportamentismo e psicoanalisi.

Maslow sentì pienamente il bisogno di umanizzare di più la psicologia offrendo quindi alle persone la possibilità di scoprire il senso della vita e la loro autorealizzazione. Egli si orientò fin da subito sullo studio delle persone sane e felici e attaccò la psicologia imperante che, invece, partiva da considerazioni fatte su individui patologici e sofferenti. Vedeva l'uomo come positivo, buono e sano sostenendo che erano le esperienze negative e distruttive ad inficiarne lo sviluppo e a distoglierlo dagli scopi evolutivi dell'esistenza. La sua teoria è quella della “**autorealizzazione**” che, in pratica è una ridefinizione di teorie precedenti quali quella di Goldstein (chiamata autoattualizzazione) rielaborata in seguito anche da altri (Fromm e Horney). L'idea di fondo consiste nel vedere l'uomo come un soggetto che ha un preciso compito: quello di individuare, sviluppare e realizzare le potenzialità che sono presenti già alla sua nascita e, in questo modo, dare senso alla propria vita attraverso l'espressione della sua individualità.

Maslow raffinò ed ampliò l'antica idea di Platone del daimon che, in qualche modo parte dall'idea che ognuno ha dentro una sorta di “seme” in cui tutto il potenziale è già presente che, tuttavia, deve essere fatto individuato, fatto crescere e raffinato per sviluppare la sua “forma” precisa”. Proprio in questa ottica, la psicologia umanistica considera una “colpa personale” il non dedicarsi alla propria autorealizzazione e, in un certo senso, lo sciupare la vita non portando a compimento e non sviluppando le potenzialità. Si fece così pian piano strada nella mente di Maslow il concetto di “motivazione” visto come una sorta di molla che spinge dall'interno a “divenire ciò che potenzialmente siamo”. La materia prima per trovare motivazione è la “creatività”; ogni uomo ha una creatività che deve trovare modo di farle spazio perché è proprio la sua canalizzazione che permette di trovare senso e significato e, di conseguenza, equilibrio e sanità psichica.

Per la psicologia umanistica la creatività deve essere espressione della libertà che, quando viene canalizzata, aiuta l'individuo a liberarsi di tutti i condizionamenti che limitano ed amputano le sue potenzialità. In pratica, la vera rivoluzione della psicologia umanistica consiste nel considerare l'uomo il vero artefice della propria esistenza. La sua teoria si incentra sulla capacità dell'uomo di superare i bisogni fondamentali e di raggiungere bisogni

superiori, qualcosa che ci differenzia profondamente dagli animali. Maslow criticò le tendenze imperanti nella sua epoca di considerare l'uomo come un automa mosso da basse aspirazioni: secondo lui invece l'uomo deve trovare senso e motivazione e solo così troverà la sua sanità, ricercando identità, autonomia, desiderio di eccellere e di autorealizzarsi: Maslow sostiene che queste sono tendenze innate ed universali che l'uomo ha dentro e che non può disattendere. Guardando infatti la storia delle società non vi è dubbio che tutte le epoche si sono caratterizzate per il tentativo di migliorarsi e di innalzarsi rispetto a quelle precedenti. La psicologia umanistica reca in sé un approccio olistico e vede quindi la personalità sana come un qualcosa di organizzato e di integrato lontano quindi dalla frammentazione visibile nella patologia. Maslow fu anche il fautore di una mediazione tra gli "innatisti" e gli "ambientalisti"; in effetti egli sostiene che in ogni essere umano vi sia un lato istintivo innato ma che questo potenziale sia tuttavia molto mediato dalla cultura in cui si inserisce e cresce.

Maslow parla di **bisogni e di metabisogni** e specifica che i primi sono "mancanze" e seguono le leggi dell'organismo, mentre i secondi, sono spinte verso la crescita e l'evoluzione. Egli sostiene che vi è una gerarchia delle motivazioni in cui i bisogni fisiologici sono alla base e sono dominanti rispetto a tutte le altre esigenze; solo se riusciamo a risolvere i nostri bisogni fisiologici, possiamo allora essere spinti verso bisogni superiori. Infatti, se un individuo ha fame, il suo intero organismo sarà in fibrillazione per cercare di soddisfare quel bisogno e quindi, tutte le risorse si pongono al servizio di questo scopo che è primario. In questo caso Maslow dimostrò come il bisogno sia a tutti gli effetti un organizzatore esclusivo del comportamento umano. Parlando di bisogni, non si può trascurare il fatto che ogni bisogno richiede una gratificazione e che quest'ultima sia una funzione fondamentale per lo sviluppo di ogni individuo poiché libera dalla schiavitù fisiologica e permette di occuparsi di qualcosa di più elevato e creativo.

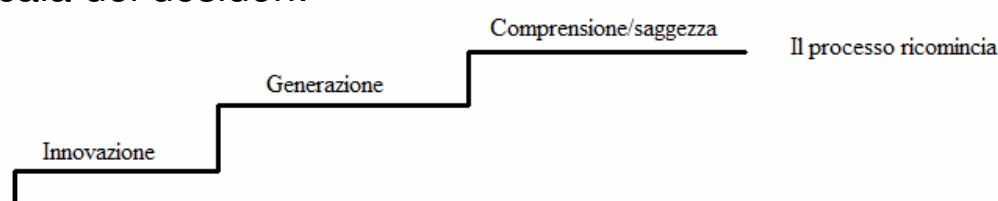
### **4.3 I desideri e il potenziale:**

Per Wikipedia: desiderio è uno stato di affezione dell'io, consistente in un impulso volitivo diretto a un oggetto esterno, di cui si desidera la contemplazione oppure, più facilmente, il possesso.

Ricollegandomi con i concetti espressi da Maslow, una volta attesi i bisogni primari l'uomo è libero di andare incontro al suo destino. Per farlo però deve iniziare a chiedersi quali

siano i suoi desideri. Un desiderio per essere considerato tale deve essere basato sul principio del piacere, orientato al futuro, voluttuario e in grado di generare apprendimenti nuovi. La differenza principale per evitare di confondere un bisogno da un desiderio è che il bisogno è legato alla dinamica vita/morte il desiderio no.

### Scala dei desideri:



Come si evince dall'osservazione della scala dei desideri, anche qui esiste un processo che una volta arrivato alla realizzazione del desiderio porta a un nuovo inizio. Individuare in sé i punti di forza e saperli valorizzare nella vita. La vera motivazione che fa leva sui desideri e non sui bisogni porta a un potenziamento individuale che permette di utilizzare al meglio le proprie capacità, risorse, energie, per essere protagonisti della propria vita. Un concetto che riguarda le capacità delle persone di rispondere e di influenzare il cambiamento, traendo beneficio dallo sviluppo sociale, in termini di attivazione e rafforzamento delle proprie potenzialità.

*“Il potenziale di un’aquila si realizzerà nel solcare i cieli, nello scendere in picchiata sugli animali più piccoli, nel costruire nidi. Il potenziale di un elefante si realizzerà nelle sue dimensioni, nella potenza e nella goffaggine. Nessuna aquila vorrà essere un elefante, e nessun elefante vorrà essere un’aquila. Semplicemente sono. Sono ciò che sono .L’individuo che realizza se stesso smette di essere ciò che non è. Non si sforza d’essere più di quello che è, con i relativi sentimenti d’insicurezza e difesa. Non cerca d’essere meno di ciò che è, con i relativi sentimenti di colpa e svalorizzazione. Semplicemente si lascia essere ciò che è”.*

(Friedrich Salomon (Fritz) Perls)<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> **Friedrich Salomon (Fritz) Perls** (Berlino, 8 luglio 1893 – Chicago, 14 maggio 1970) è stato uno psicoterapeuta tedesco naturalizzato statunitense di origine ebraica. Nel 1935 fonda a Johannesburg l'Istituto Sudafricano di Psicoanalisi. Si

## Capitolo 5

### **L'amore e l'odio**

*“La disperazione ha dato luogo alla speranza, l'egoismo è stato sostituito dalla dedizione, la vigliaccheria si è trasformata in coraggio, il dolore è stato sconfitto dalla gioia, la solitudine è stata dissipata dall'amore” da L'Arte del Counseling<sup>f</sup>*

Sono diversi gli studiosi che approfondiscono questi temi nel corso delle loro ricerche. C'è chi cerca di individuare le caratteristiche distintive dell'amore di coppia, chi dell'amore verso l'altro, chi ancora dell'amore madre/figlio, dell'amore per un animale e chi parla di amore universale, ma in ogni tentativo di catalogare il termine, ci si scontra spesso con un'incapacità di inserire questa emozione in uno standard che ne fissi i riferimenti. Rispetto all'odio si potrebbe fare un discorso analogo.

Ero in ufficio, un attimo di tranquillità mi ha fatto perdere nei pensieri. Una collega mi che ha visto mi ha chiesto cosa avessi; nel rispondere le ho detto che stavo cercando di intuire quale potesse essere l'elemento comune in ogni visione dell'amore e da lì è iniziata una discussione fra colleghi. Ognuno diceva la sua ed è stato bello notare come ciascuno cercasse di esprimere una parte di sé difficile da tradurre in parole. Se penso a questa parola le dò veramente significati diversi, ma a livello universale penso che in ogni situazione in cui viviamo una sensazione di amore, proviamo una sensazione di benessere, serenità, gioia che nasce dentro di noi. Quando sento questa sensazione di benessere, mi accorgo di essere in contatto con la parte di cuore della mia interiorità e la forza che questa emozione contiene è quella che spesso mi aiuta a superare le difficoltà che incontro sul mio cammino. Poco tempo fa, leggevo Il mistero dell'Amore di Pietro Archiati e devo dire che mi ha dato diversi spunti

---

trasferisce, dopo dodici anni, negli Stati Uniti. Nel 1951 pubblica, insieme a Ralph Hefferline (che era suo paziente dal 1946) e Paul Goodman, *Gestalt Therapy*, il testo cardine della Psicoterapia della Gestalt, la scuola psicoterapeutica da lui fondata. Conduce a Big Sur, in California, alcuni seminari di grande richiamo presso l'Esalen Institute; la località diventa luogo di interesse per intellettuali come Gregory Bateson, Alexander Lowen, Eric Berne, Timothy Leary e altri. Il contributo scientifico di Friedrich Perls è stato poi sistematizzato ed elaborato da sua moglie Laura Perls (nata Posner, 1905-1990) e dallo scrittore Paul Goodman (1911-1972). La prospettiva della Gestalt-Therapy è riassunta da Perls in quattro parole: *Io, Tu, Qui e Adesso*. L'espressione *Io e Tu* (mediata da Martin Buber), indica la relazione autentica fra terapeuta e paziente, con l'idea guida di un rapporto terapeutico creativo che rispetti la singolarità di ogni essere umano. La sua eredità nel campo psicoterapeutico è testimoniata da svariati istituti, società scientifiche, centri e scuole nel mondo, dagli Stati Uniti al Canada, dall'America centrale e meridionale all'Europa ed al Giappone

<sup>f</sup> Rif. L'arte del counseling p. 101

in tema d'amore. E' l'autore stesso a parlare della contrapposizione fra amore e odio quale processo di compensazione<sup>s</sup>.

---

<sup>s</sup> Il mistero dell'Amore – P. Archiati - I tre aspetti dell'amore e dell'odio. Per l'autore l'amore è "la capacità che ha il cuore di ognuno di rendere interessanti tutti i fenomeni del mondo". Poi l'autore parla di tre campi diversi dell'amore e dice che questi corrispondono alle tre realtà di cui è fatto l'uomo, corpo, anima e spirito. Amore del corpo-Amore dell'anima-Amore dello spirito. L'osservazione di Archiati chiama in causa il Simposio/Convito di Platone e in particolare il sesto discorso di Socrate, dove esprime i concetti riferitegli da Diotima. Secondo Diotima, l'amore è fatto in modo che per primo ci si senta attratti da ciò che si vede e tocca (il corpo di una persona ad esempio), di qualcosa di reale da poterlo toccare; poi ci si rende conto che non è la realtà materiale del corpo ad essere bella e amabile, bensì la sua forma immateriale, l'anima che lo abita; ma l'anima stessa è per sua natura innamorata della bellezza delle cose e questa qualità è immateriale. Si svela a noi in ogni cosa che vediamo, "si rivela nascondendosi e si nasconde rivelandosi" (rif pag 28). E' proprio questo gioco di rivelarsi e nascondersi che piace, ed è proprio il bello cui tende l'uomo, che allo stesso tempo lo rimette in contatto con la bellezza originaria del mondo e della sua creazione. Così come per l'amore, anche per l'odio esiste una tendenza dell'uomo ad andare verso la tangibilità del corpo, quindi in questo caso si parla di odio per per la morte e la malattia, la parte immateriale del corpo (anima) attraverso l'odio per l'egoismo e la parte spirituale dell'uomo, attraverso l'odio per l'errore/menzogna. Il primo modo di manifestarsi in quanto l'uomo per sua natura ama la salute del suo corpo, di conseguenza si oppone verso tutto quello che la minaccia (concetto del bello della filosofia Greca). Il secondo si manifesta in quanto l'uomo per sua natura tende verso l'altro, quando si trova nell'impossibilità di farlo perché messo di fronte all'egoismo altrui vi si oppone respingendolo. L'egoismo porta a una strumentalizzazione dell'altro e l'odio si scaglia contro questa strumentalizzazione che a prima vista è quella messa in atto dall'altro, ma che se osservata attentamente e in un percorso di ricerca personale, cela la propria tendenza all'egoismo. La tensione verso questo egoismo è dovuta dalla natura stessa dell'uomo, che tende verso un favorirsi a vicenda. Il terzo tipo di odio è quello che emerge nei riguardi dell'errore/menzogna che rappresenta il disumano in fatto di ricerca della verità. Dal momento in cui io ometto amore alla verità, cui tendo per mia natura, divento povero di spirito. Ogni errore è una parzialità del pensiero è un pensiero deficitario. Più vuoti ho nel mio pensare, meno so pensare con la mia testa, più sono esposto alla menzogna altrui e all'inganno. L'essere umano odia l'inganno in quanto per sua natura, alla ricerca della verità e l'inganno gliela nega. Quindi l'odio al triplice male altro non è che un triplice amore verso tutto ciò che è buono per l'uomo. Queste tre forme di odio sono presenti in noi per natura e l'uomo è chiamato a trasformare sempre più questa tendenza naturale verso l'odio del male, in libero amore verso tutto quello che è bene. Più l'uomo diventa libero, e più ha l'occasione di redimere l'odio perché ne ha sempre meno bisogno. Comprende sempre di più che quello che odia fuori di se, altro non è che un riflesso di quello che odia dentro di se, lo aiuta a creare spazio per l'amore. Comprende che l'essere umano può odiare degli altri solo quello che è ancora irrisolto dentro di sé va nella stessa direzione. L'acerrimo nemico dell'amore è il dis-amore (l'indifferenza interiore – il vuoto d'amore). La strada indicata dall'autore per colmare questo vuoto, è quella di iniziare ad interessarsi con meraviglia e stupore verso tutti gli esseri del mondo. Inteso come interesse per tutto e per tutti, non come condivisione di vita. Farsi delle domande. Sul perché una cosa che per me è assolutamente noiosa, possa per esempio essere interessante per un altro, aprirmi all'idea che esista qualcosa nell'altro che fa sì che lui provi amore per la cosa che per noi è indifferente. Farsi domande su tutto e tutti? L'errore che spesso viene fatto è pensare che l'amore nasca in noi da sé. In realtà ogni sentimento è espressione dell'eco suscitato nell'animo dalle diverse realtà. In questo senso se consideriamo l'amore una musica che risuona dentro di noi, questa per poterlo fare, deve prima risuonare fuori di noi, fuori dalla nostra soggettività. L'amore che sentiamo dentro è l'eco di quello che doniamo agli altri. In questa ottica, può godere in sé l'amore solo chi veramente sa dedicarsi agli altri. A volte si pensa che sia possibile provare gioia per un amore la cui sorgente è nell'azione d'amore di un altro. Per esempio provo gioia, mi commuovo per un cielo stellato. Ma se questo dipendesse dal cielo, allora chiunque si commuoverebbe nel vedere un cielo stellato. Ma nella realtà alcuni nemmeno lo notano. Il requisito necessario per far sì che io possa provare quella sensazione, è che io sappia commuovere me stesso, senza questa qualità mi sarebbe impossibile notare il bello che si anima intorno a me. Diversi studiosi come ad esempio Kant parlano dell'egoismo. Per Kant esiste un *egoismo logico*, attraverso il quale un soggetto reputa del tutto superfluo sottoporre le proprie idee alla verifica di quelle altrui, superandone in questo modo l'eventuale dissenso; un *egoismo estetico*, nel quale il principio universale del bello è unicamente formato dal gusto personale di chi lo idealizza; un *egoismo morale*, in cui il beneficio personale diventa il fine unico del comportamento. Altro aspetto è che se in effetti, l'essere umano, anziché praticare la strada dell'interessarsi, sceglie quella del dis-interesse, i comportamenti egoistici possono degenerare in forme patologiche, determinando condizioni di solitudine sociale che possono sfociare persino nel "suicidio egoistico" teorizzato da Émile Durkheim. In sociologia e politica si parla a volte di "egoismo sociale", con riferimento a gruppi di persone che, sentendosi avvantaggiate, di solito economicamente, rispetto ad altri gruppi di persone appartenenti alla loro stessa compagine sociale, si adoperano per mantenere ed ampliare il proprio stato di vantaggio, per esempio appoggiando le organizzazioni politiche e sindacali più conservatrici. L'opposto dell'egoismo sociale è la solidarietà (da Wikipedia: Significa un atteggiamento di comprensione e benevolenza, ma soprattutto lo sforzo gratuito ed attivo finalizzato ad assistere i disagi e le esigenze di chi ha bisogno d'aiuto). Ecco che qui ritroviamo il concetto di aiuto all'altro, di apertura all'altro che potremmo ricollegare all'idea di interessarsi dell'altro espressa da P. Archiati e di sociale espresso da Adler.

Come i Greci, anche Archiati, , parla della natura dell'uomo che tende verso il bello e quindi la ricerca dell'amore è insita nella natura stessa dell'uomo, un andare verso il bello. Se nel muoversi verso mancasse l'elemento dell'asperità, il genere umano probabilmente sarebbe parte del paradiso terrestre. Nel procedere della lettura l'autore tratta il tema dell'odio identificando in quest'ultimo l'asperità che si frappone all'amore. Solo dopo che l'uomo avrà risposto a quella tensione interiore potrà creare lo spazio di amore che genererà serenità. Quindi l'odio altro non è che una tendenza dell'animo umano a vedere nelle cose contro che percepisce all'esterno di lui, quello che in realtà fa parte della sua stessa natura, per farlo proprio e superarlo al fine di tendere verso l'amore. Visto sotto questo punto di vista l'odio rappresenta un compito evolutivo cui ciascuno di noi è chiamato a rispondere per tendere verso l'amore, per progredire. E' qui che si crea l'elemento specchio<sup>t</sup> che fa sì che ciascuno di noi respinga nell'altro tutto ciò che lo richiama a se stesso. Ma perché esiste questa tendenza a respingere tutto ciò che richiama a se stessi? Data la mia esperienza mi sento di dire che sia una difficoltà rispetto al prendersi una responsabilità diretta nelle cose. Questo elemento è uno delle cause della presenza di nevrosi<sup>u</sup> nelle persone.

<sup>t</sup> [http://it.wikipedia.org/wiki/Neuroni\\_specchio](http://it.wikipedia.org/wiki/Neuroni_specchio). In particolare La prospettiva della ricerca.

<sup>u</sup> Nevrosi Rollo May – L'arte del Counseling schema da me prodotto sulla base di quanto esposto nel libro.

Nevrotico		
Sposta all'esterno la responsabilità delle cose rinnegando parti di sé	E' in lotta con il sociale e ha difficoltà ad avere rapporti con l'esterno. Vede negli altri il nemico, è sospettoso e sente di doversi difendere.	Ha una visione deterministica della realtà/vita. Causa-effetto.
Ha un forte senso di inferiorità che compensa con l'ambizione. Più è alto il senso di inferiorità maggiore è l'ambizione (stessa pulsione) il risultato è che si sente superiore.	Emerge a scapito degli altri.	Ambizione nevrotica trae soddisfazione dalla svalutazione e dal dominio degli altri in proprio favore. E' alla ricerca del capro espiatorio.
Indebolimento dell'io che non sa decidere in quale direzione andare con conseguente paralisi dell'azione efficace.	Tende ad esercitare occupazioni totalizzanti le cui mete nella sua mente diventano rigide e assolute (nevrosi coatta).	

## 5.1 L'unione odio/amore

Si realizza grazie allo specchio che l'uno fa all'altro. Quando l'essere umano è frequentemente attratto da questioni riguardanti l'odio, significa che deve ancora sciogliere quel conflitto interiore che lo tiene distante dall'amore. Quando nella vita del singolo l'attenzione è posta verso l'amore, questo sarà il segno che ha iniziato a compensare l'odio che provava e si sta dirigendo verso quello cui tende per natura. Questo processo di odio/amore si realizza nel quotidiano attraverso l'altro che fa da specchio rispetto a dove ci si trova sul cammino. E' proprio attraverso questo processo che l'uomo ha l'occasione di sperimentare l'empatia<sup>v</sup>.

Mimica Nevrotico		
(base di riferimento da valutare situazione per situazione)		
Angoli della bocca all'ingiù, viso con espressione di pessimismo, depressione, disinteresse verso gli altri.	Lentezza nei movimenti. Atteggiamento sarcastico e negativo e fondamentalmente mancanza di determinazione.	Espressione è spesso quella della persona spaurita, preoccupata con occhi più aperti del normale. Pare segnalare grande stanchezza.
Colorito pallido malsano (segnale della generale diminuzione di vitalità). Tende ad ammalarsi fisicamente a causa del tumulto psichico che lo tormenta	Ha molta difficoltà a ridere. Sorride in modo sprezzante o ironico e sogghigna, non ride mai in maniera aperta.	Attenzione alla voce. Una voce chiara manifesta sincerità. Una voce ferma, coraggio. Una voce limpida esprime interesse per gli altri (al contrario chi si mangia le parole e parla così piano da costringere a uno sforzo per sentirla non cerca un rapporto con l'altro). Se la persona parla lentamente e con controllo probabilmente dentro di se esistono particolari tensioni
Se il cliente si scalda eccessivamente è probabile che creda poco in quello che sta dicendo (l'insistenza dimostra che nutre inconsciamente dei dubbi sulla verità di quanto afferma, quindi nell'insistere cerca di persuadere se stesso e il suo interlocutore)		

<sup>v</sup>Da Wikipedia: La parola deriva dal greco "εμπάθεια" (*empeia*, a sua volta composta da *en-*, "dentro", e *pathos*, "sofferenza o sentimento"),<sup>[1]</sup> che veniva usata per indicare il rapporto emozionale di partecipazione che legava l'autore-cantore al suo pubblico. Il termine "empatia" è stato equiparato a quello tedesco *Einfühlung*.<sup>[2]</sup> Coniato, quest'ultimo, dal filosofo Robert Vischer (1847-1933) e, solo più tardi, tradotto in inglese come *empathy*. Vischer ne ha anche definito per la prima volta il significato specifico di simpatia estetica. In pratica il sentimento, non altrimenti definibile, che si prova di fronte ad un'opera d'arte. Già suo padre Friedrich Theodor Vischer aveva usato il termine evocativo *einfühlen* per lo studio dell'architettura applicato secondo i principi dell'Idealismo.<sup>[3]</sup> Nelle scienze umane, l'empatia designa un atteggiamento verso gli altri caratterizzato da uno sforzo di comprensione intellettuale dell'altro, escludendo ogni attitudine affettiva personale (simpatia, antipatia) e ogni giudizio morale. Fondamentali, in questo contesto, sia gli studi pionieristici di Darwin sulle emozioni e sulla comunicazione mimica delle emozioni, sia gli studi recenti sui neuroni specchio scoperti da Giacomo Rizzolatti, che confermano che l'empatia non nasce da uno sforzo intellettuale, è bensì parte del corredo genetico della specie. Si vedano al proposito anche gli studi di Daniel Stern. Nell'uso comune, *empatia* è l'attitudine a offrire la propria attenzione per un'altra persona, mettendo da parte le preoccupazioni e i pensieri personali. La qualità della relazione si basa sull'ascolto non valutativo e si concentra sulla comprensione dei sentimenti e bisogni fondamentali dell'altro.

## Capitolo 6

### Osservazione di me stessa nel gruppo Counseling

*“Conoscere è fare” Socrate*

Grazie al gruppo di studio con cui ho intrapreso il percorso di Counseling, ho potuto rendermi conto di una serie di strutture mentali a cui davvo forza. Solo dopo averle focalizzate ho potuto iniziare a integrarle per fare qualcosa di nuovo. Ho pensato fosse importante per me dare un risalto a questi aspetti in quanto se ho avuto modo di scoprire nuovamente che la strada del counseling è quella che desidero percorrere, lo devo anche al contributo del gruppo. Durante il percorso ci sono stati momenti di difficoltà tale da farmi pensare di abbandonare, ma ancora una volta quella forza interiore di cui parlavo nella prefazione, ha bussato e ho risposto. In particolar modo mi sento di ringraziare Marta perché se ho potuto fare qualcosa di nuovo con la rabbia, lo devo anche a lei e a quello che abbiamo condiviso nel reciproco specchio. A Patrizia perché ha saputo leggere nella mia anima dando una forma scritta alla mia essenza. Agli altri perché senza questo mix di energie, quello che si è creato in questo percorso sarebbe stato diverso e invece è stato perfetto così com'era. Questo è quello che ho scoperto.

Esiste una dinamica (mezzo con il quale emerge una tematica più o meno inconscia)<sup>w</sup>.

Per Wikipedia: La psicodinamica è l'insieme di *meccanismi* e *processi* psichici sottesi al comportamento e più in generale alla personalità di un individuo, preso singolarmente o in relazione ad altri.

---

<sup>w</sup> È ormai impossibile parlare di psicodinamica senza riferirsi all'inconscio, dal momento che, dalla rivoluzione psicoanalitica in poi, i processi mentali legati al comportamento manifesto sono considerati attraverso un'ottica inconscia, vale a dire agenti sotto il livello di consapevolezza. La branca della psicologia che studia, analizza e descrive gli aspetti della psicodinamica è la psicologia dinamica, sviluppatasi ampiamente grazie al contributo di Sigmund Freud, tanto che ormai è quasi usata come sinonimo di psicoanalisi e della stessa psicodinamica di cui studia i meccanismi. L'accezione dinamica sta ad indicare prevalentemente l'esistenza di *forze* o attività psichiche che possono interagire o entrare in conflitto, dando origine a caratteristiche di personalità e comportamenti che, se pervasivi e disadattivi, sono considerati come sintomi di un disturbo psichico. Il concetto di *conflitto psichico* è centrale nella psicologia dinamica, e si riferisce primariamente all'idea freudiana del costante conflitto fra desiderio e difesa, vale a dire fra un *movimento* verso un oggetto, un obiettivo ed una serie di "impedimenti" dettati dalla morale o da altre regole comportamentali apprese. Questa definizione sembrerebbe circoscrivere l'interesse della Psicologia Dinamica al ramo delle nevrosi, benché si siano sviluppate, nel corso del tempo, delle teorie psicodinamiche relative a disturbi diversi, come le psicosi ed i disturbi di personalità, relative al rapporto con la realtà ed alle relazioni. Gli stessi modelli psicodinamici, intesi nell'accezione storica originaria "pulsionalista" di inizio novecento (ed attualmente in buona parte superati e revisionati), sono accomunati dalla concezione del funzionamento mentale come il *risultato di un conflitto*. Il conflitto è dato dalla opposizione tra potenti forze inconscie che richiedono l'espressione e la soddisfazione immediata, e forze opposte che impongono un controllo, e limitano l'espressione reprimendola o permettendone la soddisfazione in modalità socialmente accettabili. Il conflitto, in altri termini, può essere concettualizzato come la contrapposizione tra un *desiderio* ed una *difesa contro il desiderio stesso*.

Esiste il gruppo: in sociologia e psicologia sociale si definisce gruppo un insieme di persone che interagiscono le une con le altre in modo ordinato sulla base di aspettative condivise riguardanti il rispettivo comportamento. È un insieme di persone i cui status e i cui ruoli sono interrelati. Dato che gli esseri umani sono fondamentalmente animali portati a cooperare, i gruppi sono una parte vitale della struttura sociale. I gruppi si formano e si trasformano costantemente; non è necessario che siano autodefiniti e spesso sono identificati all'esterno. Il rifiuto del gruppo porta isolamento, mancanza di presa di responsabilità, chiusura e dis-amore.

Grazie alle dinamiche che si sono sviluppate nel gruppo ho avuto l'occasione di accorgermi di cosa sia un gruppo, di come io fossi portata all'isolamento e di quanto sia vitale aprirsi all'altro per connettersi con l'amore.

Ho poi ritrovato il senso di colpa. All'inizio facevo fatica ad identificarlo in quanto sentivo una sorta di rimorso (Wikipedia: il rimorso è un'emozione sperimentata da chi ritiene di aver tenuto azioni o comportamenti contrari al proprio codice morale. Il rimorso produce il senso di colpa) ma la situazione in cui si manifestava quel senso di colpa era del tutto nuova e quindi ho dovuto porci attenzione per rendermene conto. Ci si sente in colpa per aver disatteso al senso di appartenenza familiare, al suo codice. Il senso di colpa è avvertito quando si mette in discussione o si contrastano i modelli genitoriali per quanto ingiusti e portatori di disagi. Per evitare la sofferenza di questo stato, scatta il meccanismo della rimozione, della giustificazione: tutto quanto si è subito dall'ambiente e dai genitori è in fondo giusto, e la colpa dei conflitti è propria<sup>x</sup>. Il senso di colpa ha radici profonde.

E poi ho potuto sperimentare il concetto di specchio nell'altro. Negli anni mi è stato fatto presente molto spesso; in realtà fino a qualche mese fa era solo un'idea. Grazie al gruppo ho potuto viverlo in prima persona. Nella dinamica creatasi con Marta, il gruppo si è mosso in

---

<sup>x</sup> Sigmund Freud - Super io - Aveva capito che le nevrosi e le psicosi sono il prodotto dei traumi del passato infantile, ma in un secondo tempo, ha finito per rimuovere il suo vissuto e sublimarlo, intellettualizzandolo, con teorie che nascono dal rifiuto di una realtà per lui insopportabile. In poche parole anche Freud non è riuscito a risolvere il ricatto genitoriale (se si mette in discussione il modello genitoriale ci si sente esclusi). A lato di questa lettura, il senso di colpa in senso più ampio viene visto da Rollo May nell'arte del Counseling (p. 29 e seguenti) come l'impossibilità dell'essere umano di accettare ciò che è invece di ciò che dovrebbe essere. Il "dovrebbe" crea le condizioni per la nascita del senso di colpa. Anche in questo caso c'è un legame con un codice morale, ma in senso più ampio, come tensione fra essere fisico e spirituale; fra imperfezione e perfezione. L'individuo sano è colui nel quale esiste un adeguarsi al Supremo in modo creativo; un solido senso dello spirito è indispensabile per sviluppare una personalità sana.

modo perfetto. Si sono create tutte le condizioni affinché per me potesse essere l'occasione di guardare alcune emozioni che avevo congelato. Ho avuto modo di rendermi conto che ciascuno di noi è un mezzo, l'uno di supporto all'altro, ma tutto avviene in funzione di noi stessi, si tratta di avere lo spazio per osservarci. In questo per me è stato importante avere un occhio imparziale che venisse dall'esterno, che mi ha aiutato a dare forza al restare presente a me stessa, a ricercare la risorsa interiore per trovare la forza di fare il passo; il counselor. Nel trovare la risorsa scopri che il limite, la paura, l'ansia sono atteggiamenti che agiamo nella vita per evitare di guardare il riflesso dello specchio. Nello specchio ho trovato una bambina arrabbiata, ma la qualità della sua rabbia era silente ed era questo che mi rendeva difficile l'accorgermi. Negli anni ho sempre pensato che la rabbia avesse una qualità attiva, mai avrei pensato che la stessa forza potesse esprimersi in modo passivo. Il modo che usavo per esprimere la rabbia era dissenso, superiorità, seguiti da sguardi, postura e mesi che esprimevano il disprezzo che qualcun altro può esprimere gridando, ma celavano un senso di inferiorità. Grazie alla scoperta che ho fatto ho potuto riconoscere quei segnali silenti e oggi ho iniziato a integrare quelle sensazioni scoprendo la qualità di forza che la rabbia contiene. Così ho scoperto di avere una nuova risorsa cui attingere nell'aiutare gli altri. Prima la rabbia mi spaventava ora è diventata un'opportunità. Una volta realizzato che lo specchio esiste veramente, ho iniziato un nuovo passaggio. Ho scoperto che è una questione di fiducia. Quella che riponi nella persona che ti sta aiutando a trovare le tue risorse e quella che nasce dentro di te quando, una volta trovata la risorsa, inizi a usarla. Disattendere alla pulsione interiore che ti difende<sup>y</sup> dal possibile nemico che hai davanti (che poi sei tu), affidandoti all'altro. La possibilità di dare fiducia all'altro, in me è nata solo quando ho iniziato a fidarmi di me stessa e questo è stato possibile quando la mia autostima è cresciuta. (autostima: autos ex timo= cogliere il profumo da dentro di se. Provare fede in sé, nelle proprie capacità).

Per molto tempo nella mia mente è stata viva l'idea che la fedeltà alla famiglia significasse disattendere a se stessi, ma ad un certo punto è diventata una questione di sopravvivenza, quella per cui devi seguire la tua strada, ovunque ti porti se no ne va della tua

---

<sup>y</sup> Anne Freud – L'io e i Meccanismi di difesa – Edizioni Giunti

Regressione, modificazione attiva dell'io, isolamento, annullamento retroattivo, identificazione, proiezione, rivolgimento contro se stessi, trasformazione al contrario, sublimazione.

Aggiunte: l'identificazione con l'aggressore e una forma di altruismo, che implicano una interazione tra l'individuo e un altro nel suo mondo. [Ascetismo](#) ed [Intellettualizzazione](#), due difese tipiche dello stadio di sviluppo dell'adolescenza, periodo dello sviluppo così importante per la persona; e per finire tre reazioni a forme di dolore: negazione in fantasia, negazione con atti e parole e limitazione dell'io.

vita. Ci sono stati dei momenti in cui è stato difficile scegliere perché l'idea era che sarei stata esclusa dal clan, ma in realtà lo ero comunque perché questo era il frutto di un mio atteggiamento. Questo processo è stato inconscio e oggi che ho trovato un nuovo equilibrio mi sono data l'occasione di vedere il disegno più chiaramente. Ho imparato che sebbene per un genitore possa essere difficile comprendere che le scelte di un figlio siano diverse dalle sue, esiste un richiamo più grande che va oltre alle aspettative e questo in qualche modo ci unisce in un legame ancora più forte della fedeltà al sistema, direi che si tratta di una fedeltà all'Universo. L'accettazione di se e di quello che si è porta l'individuo verso uno stato di maggior unità della mente.

## Capitolo 7

### I casi

*“Le malattie sono l'espressione della lotta dell'organismo contro le omotossine (veleni), al fine di neutralizzarle ed espellerle; ovvero, sono l'espressione della lotta che l'organismo compie per compensare i danni provocati irreversibilmente da esse”.*

*(Hans-Heinrich Reckeweg,<sup>z</sup>)*

---

<sup>z</sup> Hans-Heinrich Reckeweg (Herford, Vestfalia, 9 maggio 1905 – Baden-Baden, 13 giugno 1985) è stato un medico tedesco, fondatore dell'omotossicologia, una disciplina che ha modificato e ampliato l'omeopatia. La premessa da cui parte l'omotossicologia è che qualunque organismo è continuamente attraversato da un'enorme quantità di sostanze di provenienza esogena ([batteri](#), [virus](#), [tossine alimentari](#), fattori di [inquinamento ambientale](#), ecc.) ed endogena (prodotti intermedi dei diversi metabolismi, cataboliti finali, ecc.) che possono avere valenza patogenica. In accordo alla teoria di von Bertalanffy, secondo cui l'organismo sarebbe un sistema di flusso in equilibrio dinamico, se l'omotossina non è particolarmente “virulenta” e se i sistemi emuntoriali sono efficienti, essa attraverserebbe l'organismo-sistema di flusso senza determinare alcuna interferenza nella sua omeostasi, che resterà pertanto nella condizione di equilibrio, cioè di salute. Se viceversa, o perché la tossina è particolarmente “aggressiva” o perché i sistemi emuntoriali non sono sufficienti, si determina un'alterazione dell'equilibrio, che l'organismo, nella sua naturale tendenza verso il mantenimento o il ripristino della sua “omeostasi ristretta” (Laborit), cerca di compensare innescando meccanismi supplementari di tipo autodifensivo: le [malattie](#). Secondo l'omotossicologia la malattia è da interpretare come la risultante che scaturisce dall'interazione tra noxa patogena, fattori ambientali e soprattutto reattività: le malattie sarebbero l'espressione della lotta dell'organismo contro le [tossine](#), al fine di neutralizzarle ed espellerle; ovvero sarebbero l'espressione della lotta che l'organismo compie per compensare i danni provocati irreversibilmente dalle tossine<sup>[11]</sup>. A seconda dell'entità dell'aggressione e dell'integrità del sistema difensivo autologo (che Reckeweg chiama Sistema della Grande Difesa), l'organismo manifesterebbe quadri clinici differenti che si possono classificare in 6 fasi. Nella sua Tavola delle Omotossicosi (quadro sinottico che classifica le diverse patologie), Reckeweg rappresenta i vari gradi di reattività attraverso i quali l'organismo cerca di mantenere o ripristinare la sua omeostasi, il suo equilibrio, il suo stato di salute. Ogni fase rappresenterebbe l'espressione delle diverse capacità reattive (infiammatorie) dell'organismo, l'espressione di altrettanti tipi di equilibri di flusso raggiunti dall'organismo per conservare la propria omeostasi ristretta. Si distinguono 2 fasi Umorali, 2 fasi della Sostanza Fondamentale e 2 fasi Cellulari<sup>[12]</sup>.

- Le Fasi Umorali rappresentano situazioni patologiche in cui la prognosi è favorevole, in quanto espressioni di una buona reattività. Si distinguono:
  - la Fase di escrezione: le tossine non arrivano neanche in contatto con le cellule epiteliali delle mucose, ma vengono inglobate ed espulse con le secrezioni fisiologiche;
  - la Fase di reazione (o di Infiammazione): grazie al processo dell'infiammazione, l'organismo neutralizza prima, ed espelle poi, le tossine entrate nel sistema di flusso.

### Libera: border line- fase di accumulo

L'ha portata da me un vulcano, quello che alcuni mesi fa ha prodotto la nube che ha fermato mezza Europa. In realtà il vulcano è Libera, delle volte questa sua parte si spegne improvvisamente lasciando spazio alla calma e Libera è vulnerabile. E' proprio questa vulnerabilità quella che ho conosciuto per prima. Libera ha gli occhi di un bambino curioso e anche l'aspetto e nell'insieme pare volerti dire che la vita è un divertimento, un gioco. Porta con se quella leggerezza che solitamente nell'adulto scompare per dar spazio al contegno cui contrappone una grande malinconia. La storia di Libera viene da lontano ed è carica di scelte difficili, lo si comprende dai racconti.

Una mattina ricevo una mail. "Avrei bisogno di chiederti un parere, sai tu sei zen..." Con queste parole ci siamo incontrate e lei in un discorso concitato inizia raccontarmi della sua storia di relazione. Frequenta da qualche anno una persona che oltre a stare con lei, sta con un'altra. Questo è quello per cui Libera cercava il mio sostegno, prendere una decisione. Mi racconta che la persona che frequenta sta cercando di fare una scelta da tempo, ma nonostante i tentavi di Libera di far pendere l'ago della bilancia dalla sua parte, sembra sempre una continua fatica e una rincorsa inutile. La decisione si rimanda a un viaggio. Uno con entrambi. Lascio che vada avanti a raccontare e nel frattempo osservo le mesi del corpo. Certe volte

- 
- Le Fasi della Sostanza Fondamentale rappresentano situazioni patologiche in cui il carico omotossinico è localizzato, dapprima, a livello della matrice e poi a livello cellulare. Si distinguono:
    - la Fase di deposito: in questo stadio di malattia l'organismo, nell'intento di mantenere inalterato il suo equilibrio, accantona a livello connettivale quelle tossine che gli emuntori non sono riusciti ad espellere, e che la successiva, compensatoria, fase di reazione non è riuscita a neutralizzare;
    - la Fase di impregnazione: a partire da questa fase le tossine sono localizzabili non più a livello del mesenchima ma del parenchima; infatti esse vengono canalizzate a livello organico verso un "locus minoris resistentiae" espressione di una meiotropia costituzionale o iatrogenica. Inglobate a questo livello, in parenchimi nobili, iniziano a destrutturare la cellula attaccando per primi i suoi meccanismi enzimatici.
  - Le Fasi Cellulari rappresentano situazioni patologiche in cui la prognosi non è più favorevole, in quanto espressioni della scarsa reattività tipica di una alterazione lesionale. Si distinguono:
    - la Fase di degenerazione: il perdurare dell'accumulo di tossine di impregnazione determina, dopo il parziale blocco enzimatico, il danno dell'organulo intracellulare, e la conseguente degenerazione dei tessuti;
    - la Fase di dedifferenziazione: la stimolazione infiammatoria cronica della cellula può determinare la sua sdifferenziazione in cellule anomale che, anche per il contemporaneo indebolimento-sovertimento delle difese organiche, possono prendere il sopravvento sull'intero organismo.

Partendo da queste considerazioni, H.H. Reckeweg descrisse il fenomeno della cosiddetta *vicariatione*, cioè lo spostamento della malattia da un [tessuto](#) all'altro, da un organo all'altro. La vicariatione può avere una prognosi positiva (in questo caso è detta "regressiva" e corrisponde al processo di guarigione naturale) o, viceversa, negativa (in questo caso è detta "progressiva" e coincide, per esempio, con il processo di cronicizzazione). La terapia omotossicologica si pone come obiettivo l'innescare della vicariatione regressiva, [biologicamente](#) favorevole e caratterizzata dalla riattivazione delle funzioni disintossicanti, dalla tendenza all'escrezione delle omotossine e dalla comparsa di recidive di fasi precedenti<sup>[13]</sup>

Libera ti guarda dritto negli occhi come se niente la spaventasse, ma quando parla delle sue questioni private si trasforma, fa fatica a sostenere lo sguardo, si perde, tergiversa, le sudano le mani che spesso mette in tasca, inizia a dondolare su se stessa e arrossisce. Ricordo ancora quando un momento si era permessa di piangere; era chiara la difficoltà che aveva nel farsi vedere vulnerabile, si vergognava. Quando parla del suo rivale si trasforma, la rabbia le fa perdere ogni contatto con se stessa, il respiro diventa affannato, il viso le diventa rosso di calore, inizia a serrare le mandibole e le mani che continuano a sudare si muovono come se volessero sfogarsi su qualcosa. A quel punto inizia a dire una serie di crudeltà di cui si pente poco dopo dando spazio al senso di colpa.

Torniamo alla ragione per cui Libera aveva chiesto il mio aiuto, Iris e la difficoltà a chiudere una relazione che la faceva stare male. In realtà una parte di lei aveva già deciso, ma Libera faceva fatica a darle forza era come se dovesse autorizzarsi. Proprio come il vulcano che si spegne improvvisamente, quando stava con Iris Libera diventava docile, la sua forza, la sua determinazione scomparivano e con loro il rispetto di se stessa.

Ci siamo incontrate più volte e a ogni incontro Libera prendeva sempre più consapevolezza delle sue possibilità. La rabbia le è servita per fare il passo, nonostante il ricordo dello splendido viaggio fatto con Iris bussasse alla porta. Questa volta Iris le stava chiedendo troppo si trattava di scegliere fra lei e se stessa e questa volta Libera si è autorizzata a mettersi per prima (già in precedenza aveva provato a chiudere ma non era riuscita). Il mio ruolo come counselor è stato quello di permettere a Libera di parlare, volta per volta e quando ce ne è stata occasione l'ho aiutata a portare attenzione a come si sentiva nel corpo tutte le volte che si rispettava rispetto alle volte che non lo faceva e questo ha dato nuova forza a Libera. Il percorso è iniziato e Libera si accorge di inciampare ma ha la determinazione per rialzarsi, per ora e quando le serve usa ancora la rabbia per darsi una mano, ma ne è più consapevole. Qualche volta ha paura e allora accade che mi scriva chiedendo un supporto, ma le occasioni sono sempre meno.

Ci sono delle persone che scelgono di fare della loro diversità qualcosa di unico, di speciale. Altre la vivono come un'etichetta indelebile sulla pelle e vorrebbero strapparla per far finta che non sia successo, ma nonostante le fatiche la trovano sempre lì a ricordargli quello che sono e quasi impazziscono. Altre ancora si creano un mondo parallelo in cui tutto

apparentemente è perfetto e nonostante il peso dell'illusione sia quasi mortale, preferiscono questo al dover sentire nuovamente le sensazioni di quel dolore affondate nell'inconscio.

Come counselor ho il compito di saper accogliere il cliente, aiutandolo a trovare la sua risorsa. Libera ha usato la rabbia per fare il passo, ma contemporaneamente ha scoperto che quella stessa forza poteva aiutarla a costruire qualcosa di nuovo e questo è stato importante. Dopo un'altra chiacchierata, ha deciso di scrivere su carta una serie di pensieri di cui avevamo parlato. Qualche giorno dopo me li ha mandati via mail. "Il manuale d'istruzioni per capire le donne". Una lettura esilarante in cui ritrovo l'energia che avevo visto nello sguardo al primo incontro. Grazie all'aiuto di alcuni amici oggi Libera sta per pubblicare questo manuale portando un po' della sua leggerezza agli altri.

### [Ambra: border line – Imbibizione - Stato di blocco compulsivo maniacale con fasi iniziali di deliri allucinatori](#)

Ambra è sempre stata una donna di carattere, abituata a organizzarsi in modo da trovare spazio per la sua famiglia. Un giorno questo equilibrio si è modificato. Ha incontrato Riccardo. Un uomo affascinante, colto, con una vita impegnata, lo aveva già visto in precedenza, frequentavano lo stesso ambiente, ma per diverse ragioni non si erano mai parlati. Non fu tanto quello che si dissero a sconvolgere l'equilibrio di Ambra, piuttosto, una stretta di mano elettrizzante che riportò lei a ricordi lontani, qualcosa di spezzato. Da quel giorno il ristorarsi di quell'aria diventava una necessità ma era qualcosa da cui Ambra si sentiva troppo scossa.

E' stato a questo punto che ha chiesto il mio aiuto, in vacanza. All'inizio erano più i momenti che dedicava al pianto. In questa fase ho lasciato che si liberasse dal peso che mi diceva di avvertire dentro di sé; poi quando ha potuto abbiamo conversato e durante le conversazioni stavo in ascolto dei segnali che mi arrivavano da lei. Ho preso spunto da alcune cose dette per fare degli esercizi scritti perché sentivo che l'esigenza primaria per lei era quella di radicarsi (aveva la forte predisposizione a passare da avvenimenti passati verso un ipotetico futuro e faceva fatica a fermarsi nel presente). Ho iniziato a guidarla verso una maggiore attenzione ai suoi bisogni. Abbiamo fatto alcuni esercizi di presenza attraverso la meditazione. Le ho suggerito alcuni esercizi di meditazione da fare a casa (al fine di rimetterla in contatto con il corpo). Di volta in volta avvertivo che la sua presenza aumentava e a quel

punto abbiamo fatto alcuni esercizi per scoprire il vantaggio nascosto dell'aver paura. Questo esercizio l'ha aiutata a mettere in luce l'origine della paura. Ci siamo poi dedicate ad alcuni esercizi di visualizzazione guidata nel quale ha potuto dare uno spazio nuovo ai rapporti con la sua famiglia e alle immagini che emergevano che la collegavano a Riccardo. Nel frattempo le ho consigliato di prendere contatto con l'omeopata che la seguiva per trovare supporto in qualche cura. Le ha dato una cura con fiori di Bach. Oggi Ambra è tornata a casa, le ho consigliato di trovare una persona che potesse supportarla psicologicamente. Ogni tanto mi chiama per aggiornarmi sui suoi progressi, nel frattempo, prima di partire ha scritto questo:

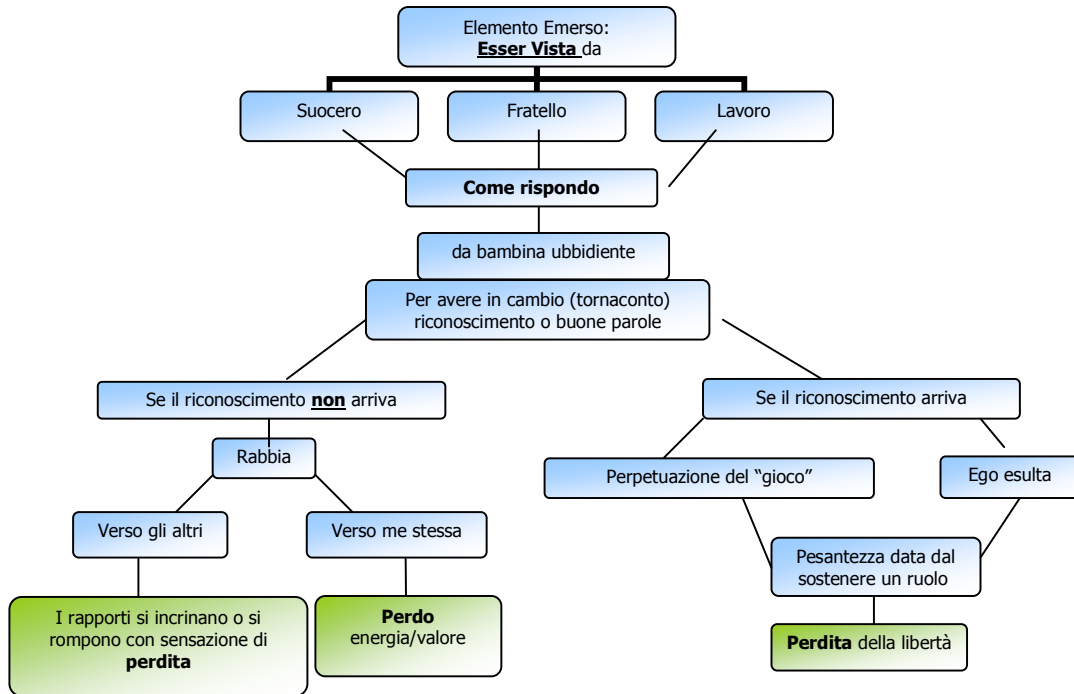
Prima: Vivevo una condizione di grande disagio: non sentivo più alcuna forza in me. Ero schiacciata da un senso di grande paura. Spesso mi sentivo schiacciata da una voragine. Il pianto era frequente.

Dopo: Le lunghe chiacchierate, il confronto serrato, le visualizzazioni mi hanno ridato fiducia. Mi pare di riprendere il timone della mia nave. Mi sento come Ulisse, protagonista di un lungo viaggio nel mare della vita. Lui doveva arrivare a Itaca e io? Sono alla ricerca dell'amore, quello che illumina la vita. Penso sia questa la mia meta. Ma la strada è ancora lunga: devo mettere le radici per evitare di essere in balia del vento, sono ancora fragile e le lacrime sgorgano ancora.

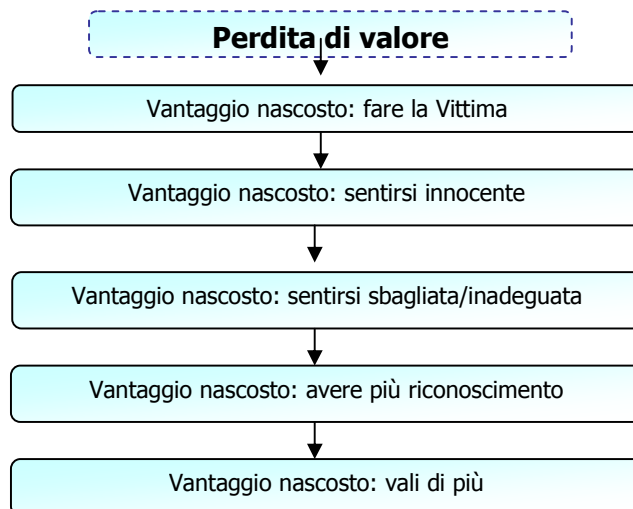
#### **Aurora: Nevrosi - Nevrosi reattiva cognitiva espulsiva (reagisco al fastidio che aumenta)**

Aurora è quel tipo di persona che quando si rende conto di essere nata è solare, ma quando si avvicina il termine della giornata si intristisce perché ha paura del tramonto. Deve ancora imparare a ricordare a se stessa che subito dopo inizierà una nuova alba da un'altra parte.

Questa difficoltà nasce in parte da un disagio infantile che abbiamo elaborato. Esser vista. E' da tempo che Aurora segue un percorso di crescita personale, certi strumenti le sono noti ormai e li usa con confidenza. E' proprio da qui che siamo partite durante il nostro incontro. Aurora mi raccontava di come si fosse resa conto di uno schema che le si ripresentava.



Partendo da questo schema ho chiesto ad Aurora di scegliere fra le tre perdite quella che sentisse più pesante. Ha scelto perdita valore e con lo stesso principio di prima abbiamo cercato il vantaggio nascosto

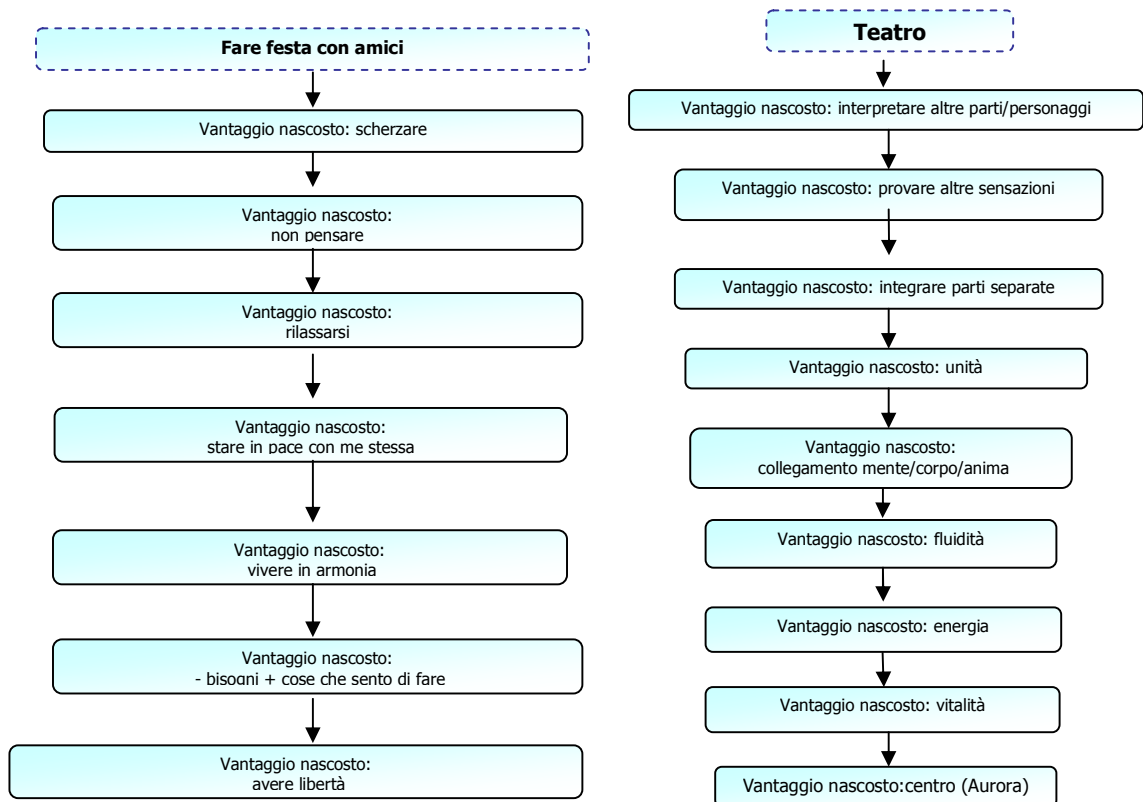


A questo punto ho chiesto ad Aurora di scrivere cosa ne scaturiva per lei lei ha scritto : “per essere vista e avere un valore ho bisogno di essere riconosciuta dagli altri”.

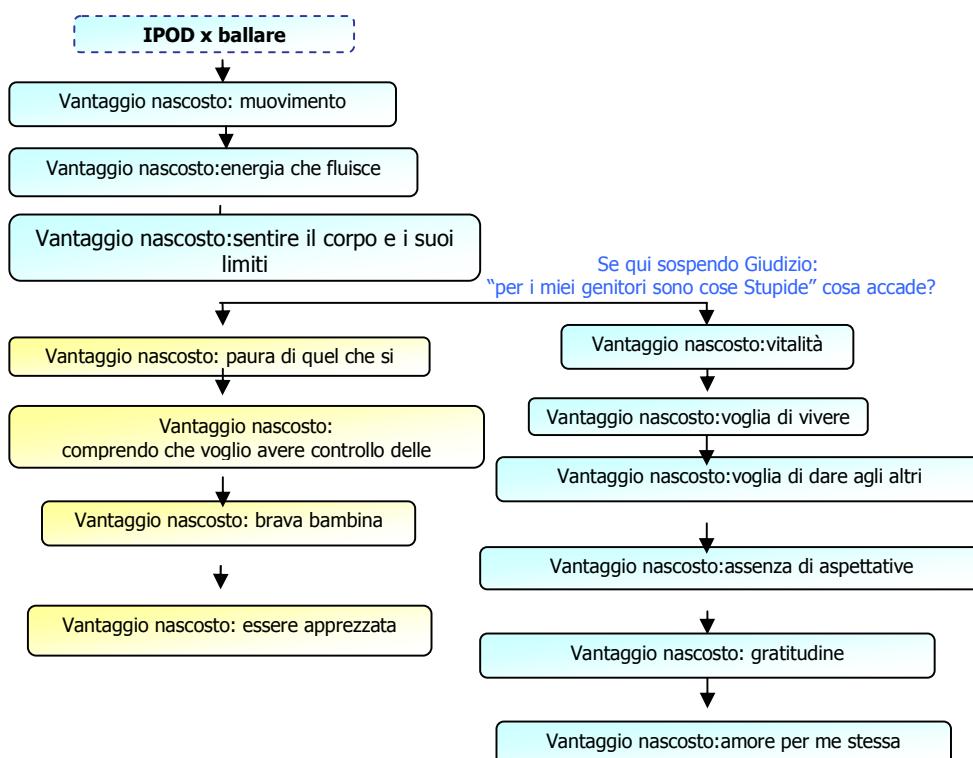
Ora ho suggerito a Aurora una domanda. Cosa potrebbe fare Aurora per vedersi di più?

- Divertirsi (andare alle giostre)
- Fare teatro
- Usare l’Ipod per ballare
- Fare feste con amici

Anche in questo caso abbiamo cercato il vantaggio nascosto. Aurora era un attimo restia a fare il lavoro con la scelta “Usare l’ipod per ballare” quando ha deciso che poteva farlo ha scoperto come mai sentiva quella difficoltà.



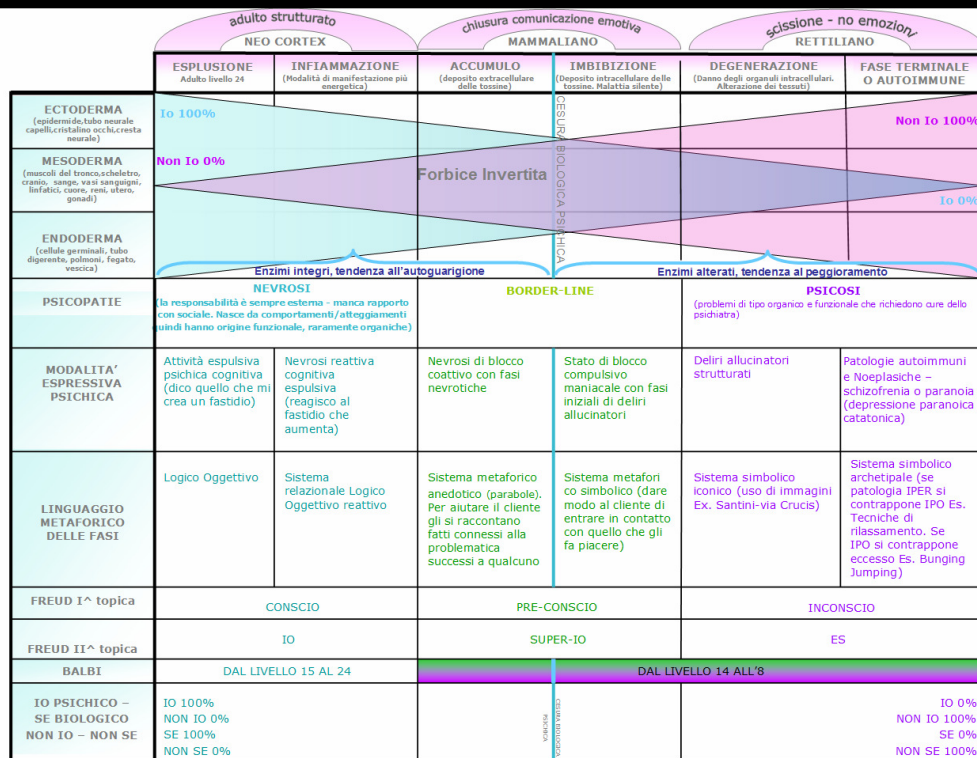
In questa terza ipotesi, c'è stato un momento in cui Aurora ha ripresentato la dinamica iniziale e questo l'ha aiutata a rendersi conto di quali strumenti le siano utili per agire lo spostamento dalla dinamica.



Da qui riprende il cammino di Aurora. Probabilmente si fermerà ancora a chiedersi se risorgerà da qualche altra parte, ma in fondo alla strada di un giorno troverà un nuovo motivo per ricordare a se stessa che è risorta anche il giorno prima.

## 7.1 Tabella di Biointegrazione Energetica

Clemente= nevrosi (sente che tutti ce l'hanno con lui – rivolge la responsabilità dei suoi problemi all'esterno – sempre in cerca di un capro espiatorio)
Sandra= Border line - Stato di blocco compulsivo maniacale con fasi iniziali di deliri allucinatori. Senso di inferiorità compensato da ego smisurato e grandissima ambizione. Mina il clima aziendale alla ricerca di consensi screditando i colleghi con cui collabora
Daria= Border line - Nevrosi di blocco coattivo con fasi nevrotiche - Senso di inferiorità che emerge ogni volta che Sandra si interfaccia con lui. Questo da libero sfogo a una rabbia che prende forma nel pettegolezzo.
Mirko= Border-line. Qualsiasi situazione che lo metta a confronto con se stesso viene avvertita come un attacco, quindi reagisce con aggressività. Presenta dei caratteri del border line quando nella fase in cui pensa di doversi difendere emergono dei deliri allucinatori (si sente come perseguitato e minaccia ritorsioni come forma di difesa).
Felice= Nevrosi - Nevrosi reattiva cognitiva espulsiva; reagisco al fastidio che aumenta. Risponde agli stimoli di Mirko stuzzicandolo (pare provare piacere dal disagio di Mirko).
Francesco= Border-line - Stato di blocco compulsivo maniacale con fasi iniziali di deliri allucinatori. In conflitto con le istituzioni. Scrive spesso mail di denuncia. Minaccia ritorsioni come mezzo coercitivo verso l'interlocutore.
Antonio= Psicosi - Deliri allucinatori strutturati. Vede il marcio ovunque. Si sente perseguitato dai fatti che capitano.
Grazia= Border-line - Nevrosi di blocco coattivo con fasi nevrotiche. E' la vittima. Crea le condizioni per estranearsi dal gruppo e poi se ne lamenta. Le capitano inconvenienti continui.
Federica=Border-line. Stato di blocco compulsivo maniacale con fasi iniziali di deliri allucinatori. E' manipolata dal sacrificio e lo usa per manipolare.
Elisa= Border-line. Stato di blocco compulsivo maniacale con fasi iniziali di deliri allucinatori. Sogna il progetto irreali. Usa il motto "regole, regole, regole".
Alessio= Nevrosi reattiva cognitiva espulsiva; reagisco al fastidio che aumenta. Usa l'ironia con intenzione.



## Conclusioni

Nella realizzazione di questa tesi ho pensato a quali fossero gli elementi che venivano chiamati in gioco nella relazione di aiuto del counselor. Ho collocato i pensieri in un puzzle che ha creato questo lavoro. Inizialmente ho raccolto i pensieri su foglietti di carta, molti spunti nascevano da libri che stavo leggendo ma la prima cosa che è nata è stato il questionario. In un attimo, le domande sono venute alla penna. Una sera mi domandavo come avrei fatto a raggiungere il target di 50 persone per il campione di indagine del questionario, è stato un pensiero e poi sono andata a dormire. La mattina seguente mi sono svegliata con la radiosveglia e ancora mezza addormentata sento che parlano di felicità, pensavo di sognare... Parlavano di una ricerca pubblicata sul Financial Times proprio riguardo alla felicità. Mi sono messa a ridere. Chiedevano l'opinione delle persone, quale fosse la loro idea di felicità. Ho mandato un sms dove parlavo del questionario chiedendogli di far parte del mio campione d'indagine. Mi hanno contattato, sono andata in diretta e mi hanno confermato di voler far parte del campione. A quel punto arrivata in ufficio ho cercato la notizia di cui parlavano e una volta trovato l'articolo del Financial Times, ho scritto una mail al giornalista per avere ulteriori notizie. Ero curiosa di scoprire l'Effetto Farfalla<sup>aa</sup>.

*«Si dice che il minimo battito d'ali di una farfalla sia in grado di provocare un uragano dall'altra parte del mondo»*

Mi ha risposto dandomi i dettagli e precisandomi che il tutto era partito da un ricercatore dell'Università di Yale e non da una ricerca puntuale. E' stato bello, divertente e soprattutto mi ha fatto vivere dei momenti di gioia. Questo per me è essere in contatto con se stessi; seguire il flusso ovunque ti porti.. Gli attimi che vivo in quei momenti sono di gioia per il semplice fatto di aver seguito un sentire, qualcosa che vive dentro di te e prende forma diventando una memoria cui fare appello quando serve. Poi leggendo il libro di Rollo May ho scoperto di aver seguito una traccia che in qualche modo di avvicinava a quella che lui aveva seguito nel libro e ne sono stata lieta perché per me è stata come una conferma di aver compreso. Nel creare questo puzzle ci sono state tante persone che mi hanno aiutato. Ognuna mi ha regalato un pezzo di conoscenza che ha arricchito il mio bagaglio. E' uno scambio continuo e la cosa ancora più affascinante è che per me è un divertimento, ci sono momenti

---

<sup>aa</sup> da Wikipedia **Effetto farfalla** è una locuzione che racchiude in sé la nozione maggiormente tecnica di *dipendenza sensibile alle condizioni iniziali*, presente nella teoria del caos. L'idea è che piccole variazioni nelle condizioni iniziali producano grandi variazioni nel comportamento a lungo termine di un sistema

che mi scopro a giocare e questo mi fa comprendere che sono di nuovo in contatto con la mia parte intatta, la tabula rasa su cui ho iniziato a scrivere quel lontano 25 dicembre 1969 che oggi amo profondamente. Un modo per me di permettere al flusso di proseguire è il counseling, meglio ancora, il supporto nella crescita personale che è fatto di tutte le esperienze che mi hanno condotto al counseling e di quello che ne è seguito. Nel proseguire il cammino farò nuove scoperte che cercherò di portare all'esterno, nel sociale. Nel frattempo mi adopererò ad aiutare le persone che chiedono un supporto per trovare il potenziale che è in loro.

E' bello scoprire che è possibile creare se stessi, aiutando gli altri nello stesso processo!

## **Riferimenti Bibliografici**

Sigmund Freud, “Totem e Tabù” , Oscar Mondadori, 1989

Rollo May, “L’arte del Counseling”, Casa Editrice Astrolabio, 1991

Renato e Rosellina Balbi, “Lungo viaggio al centro del cervello”, Editrice La terza, 1982

Rudolf Steiner, “Il segreto dei temperamenti umani”, Editrice Antroposofica Milano , 2008

Pietro Archiati,

“Nati per diventare liberi” - 2009,

“Il mistero dell’amore” - 2010, Edizioni Archiati

Storia della Filosofia Greca – Luciano De Crescenzo – ed. Mondadori

*Ringraziamenti:*

*Desidero ringraziare tutti coloro che hanno messo a disposizione il loro tempo per aiutarmi a terminare questo percorso. Tutte le persone che hanno lasciato da parte i personalismi per tendere una mano, coloro che mi hanno scossa quando si trattava di vedere i limiti e coloro che hanno condiviso con me attimi di vita.*

*Grazie per i sorrisi, le lacrime condivise e la voglia di credere in un progetto.*