

RIMINI NOVEMBRE 2014
DA CRISALIDE A FARFALLA

Fare consulenza a prescindere dal ruolo ricoperto

La parola psiche viene dal greco antico da “psi” l’ideogramma con le due ali della farfalla, una parola che aveva diversi significati: soffio, anima, respiro, oltre a farfalla.

Questi svariati significati hanno in comune una caratteristica: la leggerezza.

Specialmente la farfalla é un simbolo di leggerezza, di antigravità, ha un volo multi direzionale ed è nettamente condizionata dall’aria e dal vento più che dalla gravità. Essa è inoltre fragile e imprevedibile . Analogamente la frase: "perché è una farfalla". La farfalla è difficilmente seguibile nel suo volo. Catturarla non è facile e se si afferra troppo forte si rompe e muore. Se si prende per le ali perde i colori. Se si mette tra le pagine di un libro morta e bella da vedere e conservare tanto che le collezioni di farfalle hanno sempre attirato l'attenzione degli amanti della bellezza. La farfalla é bella e sulle farfalle esistono quindi numerose storie. Ma andare a caccia di farfalle, dichiara Spaltro e segno di inutilità. Il mostrare la propria collezione di farfalle è sinonimo di tranello e trappola. Sfarfallamente invece serve a indicare ondeggiamenti di stimoli visivi ed è sinonimo di irregolarità e incostanza. In altre parole il termine farfalla viene utilizzato con significati lievemente negativi. Eppure nella sua vacuità la farfalla richiama idee di leggerezza e di libertà, capacità e mentalità nuove, contrapposte alle forze obiettive pesanti, e sinonimo di anticonformismo, di cambiamento, di flessibilità.

La farfalla per diventare un insetto adulto deve subire una serie di trasformazioni, la metamorfosi. Chi non esce dal bozzolo non può diventare farfalla.

“il mondo reale non è solo un mondo di farfalle ma anche di pidocchi”

D. T. Suzuki

Ora alcune domande:

- Da dove veniamo?
- Chi realmente siamo?
- Che cosa ci opprime che cosa ci libera?

Don Paolo ha fatto esperienza di Auschwitz/Mathausen luoghi che creavano uomini simili a larve umane e dove la nullità rappresentava la loro essenza. Ma cosa può venire di buono, di bello da questi orribili posti? “Cosa può venire di buono da Nazareth?”

La memoria è una delle fonti più importanti della nostra esistenza non si può vivere nel presente senza collegarsi al nostro passato. La nostra storia è una storia di eventi, un numero infinito di persone che ci hanno condotto dove noi siamo oggi e che ci aiutano a capire cosa significa essere qui oggi aspettando il di più che arriverà nel futuro.

Consulente oggi in quali termini ti descrivi? Cosa hai da dare? Cosa ti si chiede di dare? Hai forse la tendenza a recitare una parte, un ruolo? Quello che gli altri si aspettano da te? Può essere capitato che a forza di mostrare agli altri una immagine accettabile di noi stessi, abbiamo finito con l’identificarci con quel personaggio.

E' ovvio che tutta la cultura che noi abbiamo acquisito, i nostri titoli, persino la nostra esperienza vissuta, tutto si incorpora nel nostro personaggio. Ed è altrettanto ovvio che spesso "L'incontro" avvenga nel ruolo di chi aiuta e di chi è aiutato; utente/consulente - paziente/medico psicologo.

Ritengo però che il bagaglio professionale in eccesso nelle relazioni, possa confinarci i ruoli di narcisistica importanza. Identificandoci nel ruolo di esperti/specialisti riduciamo le relazioni in chi

sa e in chi non sa, dove l'altro viene letto non per quello che è realmente, ma in base a ciò che pensiamo di sapere di lui. E generalmente quello che sappiamo è poco.

Rifugiarsi nelle conoscenze tecniche è un rischio professionale di molti operatori, che poi possono preoccuparsi troppo di un unico modello terapeutico. I latini dicevano: "*Time Hominum unius libri*" temi la persona che conosce un solo libro. Le parole significative che incidono nel vissuto di chi si rivolge a noi per aiuto non le troveremo in un prontuario ma solo in fondo a noi stessi.

Se non abbiamo cristallizzato la nostra mente e il nostro cuore, tutto ciò che ci caratterizza cambia incessantemente, per questo è doveroso liberarsi dei propri condizionamenti. Dovremmo non accontentarci delle idee ricevute, qualcuno ha detto "*l'abitudine rappresenta la strada su cui il piede conduce senza che la testa abbia bisogno di dirci dove andare.*" E il poeta ricorda "*lentamente muore chi diventa schiavo dell'abitudine ...*". Rigidi modelli di azione terapeutica incidono sulla nostra identità facendoci diventare personaggi e non persone fissandoci in quel: "*lei non sa chi sono io*". Solo quando dimentica un poco se stesso, un operatore può interessarsi veramente degli altri. Essere persone implica necessariamente il divenire, che comporta un processo di crescita dinamica, un evolversi, una trasformazione da uno stato ad un altro. La personalità è una corrente di vita che rimbalza continuamente e si prospetta sotto un nuovo aspetto ad ogni sbocciare dell'esistenza. Una mutazione che ci fa scoprire differenti da ciò che si pensava di essere. Diversi da come eravamo prima e nello stesso tempo, la vita che scaturisce in noi, è quella contenuta nel nostro essere di ieri, quando assolutamente nulla ci permetteva di sospettare ciò che scopriamo oggi.

Vivere nel tempo significa allora, accettare soprattutto uno stato di disponibilità al cambiamento, perché la vita è cambiamento, cambiano gli usi, le metodologie, le persone. Questa disponibilità al cambiamento è uno stato di libertà, di non attaccamento, di non possesso, di non identificazione con i propri ruoli, che permetterà di abitare uno spazio libero in un non tempo. La storiella che ora vi racconto ci rammenta come il pensarsi troppo annulli quella spontaneità e immediatezza necessaria in ogni attività.

E' una storia che si svolge alla fine del 1800, nella campagna di un paese del nuovo mondo, e ci racconta di una famiglia di agricoltori.

"Un giorno il marito dice alla moglie che andrà in città per vendere il grano. Dopo alcuni giorni, scrive: "*Venduto grano - lauto profitto - torno tra due giorni - baci e abbracci Giuseppe*".

Poi ci ripensa e ci ripensa e dice tra se e se: "forse è meglio rileggerlo". Così toglie "*venduto grano*" poiché era superfluo in quanto la moglie lo sapeva, era andato in città per quello e senz'altro come al solito lo avrebbe venduto. Toglie anche "*lauto profitto*" per evitare di sembrare troppo venale, troppo attaccato ai soldi, come a volte veniva accusato. Ritiene poi di tagliare anche "*torno tra due giorni*" per non farla stare troppo in pensiero nel caso di eventuali ritardi. Toglie pure "*baci e abbracci*" poiché non c'è un anniversario o una ricorrenza importante e per non sembrare troppo eccitato, con certe voglie. Infine toglie anche "Giuseppe", in quanto la moglie già conosceva il suo nome."

Questo fatto dell'osservarsi e del pensarsi in continuazione viene chiamato in psicopatologia iperreflessione ovvero una riflessione esasperata su se stesso.

Paul Claudel: "*ci si altera osservandoci*". L'esame di se stessi può diventare un'impresa snervante, si rischia di impantanarsi poco a poco, diventando poi incapaci di relazionarci con gli altri e con il mondo. La nostra personalità così può correre il rischio di rimpicciolirsi incastrando la mente in pensieri che provocano una analisi senza fine.

Tutto ciò è molto simile ai cerchi che si formano nell'acqua quando vi si getta un sasso: prima si forma un piccolo cerchio, questo ne fa uno più grande e questo un altro più grande ancora. Come dicevamo può capitare che volendo vivere nella maniera più perfetta, si dimentichi di vivere. Il perfezionista è dipendente, schiavo della propria immagine idealizzata e non sopportando di essere criticato o ridicolizzato e dominato dalla propria serietà di vita che non gli permette di vivere con leggerezza e spontaneità. E' un personaggio sempre preoccupato da quel qual cosa che rimane sempre da fare e ne è ossessionato dal non sapere cosa potrebbe essere.

“*Diventa ciò che sei*”, sono parole magnifiche di Pindaro, e un invito a non piegarsi solo sulla propria intimità ma di volgersi verso il mondo e verso gli altri, diventando più clemente e comprensivo nei confronti dei propri limiti, dei limiti degli altri e dei limiti della vita.

Che fatica a riconoscere la nostra umanità con il suo miscuglio di paura e empatia, che fatica ad accettarsi polimorfi e variabili; vorremmo essere definiti una volta per sempre.

Tutti abbiamo internamente delle contraddizioni, sentimenti opposti che possono nascere e vivere insieme nel nostro cuore, la speranza e la disperazione, la gioia e la tristezza, l'angoscia e la fede.

Facciamo un grande sforzo a confessarlo a noi stessi e cerchiamo in tutti i modi di nascondere agli altri.

Io mi vivo come lo psicoterapeuta che crede nella psicologia e nel voler aiutare gli altri, ma c'è anche l'egoista, lo scettico, lo stanco di trovarsi sempre con gente in stato di bisogno, che spesso non migliora, e che fanno sorgere pensieri del tipo: “cosa mi spinge a fare tutto questo? E a me chi ci pensa?”.

Come dicevo la vita si presenta come una mescolanza assai intricata di continuità e discontinuità, di scatti in avanti e ritirate strategiche. Siamo casalinghi e avventurosi: La casa ci trasmette tranquillità, protezione, sicurezza, intimità, continuità. Il viaggio ci invita all'esplorazione, all'avventura, alla rottura. Eccedere nel primo senso vorrebbe dire impoverimento, restrizione, chiusura in orizzonti rassicuranti ma limitanti; eccedere nell'altro potrebbe significare: agitazione, curiosità, ma anche vagabondaggio mentale. Occorre prepararsi sia alla disponibilità verso l'avventura sia alla fedeltà alla casa. Cioè ai mondi della ricerca e del cambiamento come a quello della stabilità e della riflessione.

Sembra che il destino dell'uomo sia quello di vivere un'esistenza fatta di contraddizioni chiamate ad affrontarle senza mai risolverle.

In seguito all'esperienze trasformative dovremmo trovarci in grado di accettare vari apparenti paradossi. Siamo nel mondo ma non gli apparteniamo. Abbiamo una forma ma facciamo parte di quanto e senza forma. Esistiamo al di là della polarità positivo/negativo buio/luce, bene/male, piacere/dolore ma nello stesso tempo funzioniamo anche in base a loro.

Capita poi di dimenticarsi che con i nostri utenti spartiamo la stessa realtà, quella di essere entrambi limitati. Questa somiglianza non ci piace e una condizione che tendiamo a negare è la nostra impotenza. Se sono un medico e le medicine non danno risultati affermo: "deve essere di origine nervosa". Se sono consulente/psicologo e se la consulenza la psicoterapia fallisce dico: "deve essere un fatto organico". Se riuscissimo ad accettare la non conoscenza, avremmo minor possibilità di venir intrappolati in quei modelli e programmi che illudono che le cose si svolgono come noi vorremmo. La disponibilità ad accettare quello che non conosciamo ci darebbe coraggio e la confusione diventerebbe più tollerabile, e il paradosso e l'ambiguità che troviamo sempre nell'aiutare gli altri ci turberebbe e logorerebbe di meno. Riconoscere ed accettare i propri limiti è la maniera di orientarsi nuovamente verso se stessi. È la maniera di volersi bene con responsabilità, che permetterà di “aver la serenità per poter accettare le cose che non possiamo cambiare, il coraggio per cambiare le cose che possiamo cambiare e la saggezza per riconoscere la differenza”. Credo che il nostro compito principale sia quello di impedire alle persone di soffrire per motivi sbagliati, che nascono da supposizioni errate come se non dovesse esserci sofferenza, delusioni, fallimenti nella loro esistenza.

Potremmo anche capire che esiste l'armonia sotto la discordia e quando cade lo schema che abbiamo di noi stessi, siamo liberi di incontrarci e di stare semplicemente insieme.

La capacità di stare in equipe, consiste in vivere sentimenti di appartenenza. Si tratta per noi dell'UCIPEM di sentimenti, di stati d'animo, attorno alla condivisione di un sogno chiamato persona.

La paura dell'equipe deriva dai nostri desideri di eroismo personale dalla nostra vanità. Per questo appartenere non è facile perché è una autolimitazione, una rinuncia alla propria presunzione e supponenza. Una vecchia preghiera che si faceva in un convento a Gloucester nel XIII secolo terminava così: *"Signore fammi vedere cose belle in luoghi impensati e talenti preziosi in persone*

inattese". Accettare che il sapere non è una proprietà da difendere, ma un dono da spartire è un lento percorso. Per questo ogni membro dell'equipe dovrà utilizzare più la propria emotività che non la propria ragione. Dovrà avere la libertà di raccontare i propri pensieri, di esporre le proprie paure, le proprie frustrazioni, di ammettere i propri fallimenti senza provare vergogna e naturalmente di condividere i propri successi. *"Noi siamo come un insetto che vive solo poche ore, e che, se vive di giorno, non sa concepire cosa succede di notte, e viceversa, se vive di notte, non sa concepire cosa succede di giorno"*, ci racconta Slater invitandoci ad integrare le esperienze.

Come sappiamo, ci sono farfalle diurne e farfalle notturne!!!

L'UCIPEM è una mescolanza di varie età, di professioni e atteggiamenti diversi che diventano complementari ed interscambiabili. Dove si scopre che diverso è bello, essere diversi è essere pari, e la parità è l'antidoto del dominio. E che siamo tutti importanti lo ricorda Rodari con questa storiella *"C'era una volta una h in fuga perché non considerata, presa in giro dalle altre lettere che la consideravano di poco valore. "E così, saresti anche tu una lettera dell'alfabeto?" e la schernivano. "Lo sai o non lo sai che nessuno ti pronuncia", infierivano. Finché un bel giorno decise di migrare: di andarsene all'estero, in un paese più ospitale e nel quale fosse adeguatamente valorizzata, al pari delle altre lettere. Pertanto pensò di andare in Germania. Soltanto a quel punto, tutti si accorsero della sua importanza, "Le chiese rimaste senza h crollarono come sotto i bombardamenti" continua la storiella. "I chioschi, diventati di colpo troppo leggeri, volarono per aria seminando giornali, birre, aranciate e granatine di ghiaccio un po' dappertutto. In compenso dal cielo caddero giù i cherubini, levargli l'h era stato come levargli le ali, le chiavi non aprivano più, e chi era rimasto fuori casa dovette rassegnarsi a dormire all'aperto. Le chitarre perdettero tutte le corde e suonavano meno delle casseruole"*.

La diversità in equipe si deve affrontare con curiosità perché cambiare significa imparare qualcosa da qualcuno e poi si scopre che si sta meglio ad andar d'accordo che vincere.

Credo che oggi l'UCIPEM oltre a curare il malessere debba aspirare a costruire la storia dell'uomo e dei grandi momenti di cambiamento in atto. *"Quando una farfalla batte le ali a Pechino può generare un tornado ai Caraibi"* dice Robert Redford in Havana e Robert Kennedy affermava che una *"goccia con milioni di altre gocce formano quelle correnti che cambiano la storia"*.

L'ordine si converte spesso in disordine per potersi mutare in un nuovo ordine.

Carl colleghi il mondo non possiamo formarlo a nostro piacere, ma possiamo modificare le nostre risposte al mondo, costruendole con il nostro sogno collettivo "più grande" ricco di tutte le possibilità che possono aiutare a far crescere, migliorare, il mondo "più piccolo" ma concreto nel quale dobbiamo continuare ad esistere.

Scrive Eduardo Galeano

*"L'orizzonte per quanto io vada lontano,
non potrò mai raggiungerlo.
Ma allora, a cosa serve l'utopia?
Serve a continuare a camminare"*

Io aggiungo

*"Il sogno ci salva innalzandoci
Occorre trovare l'orizzonte dove non c'è più orizzonte:
Occorre prendere il volo".*

Beppe Sivelli