

Il crogiolo dell'accoglienza. Un potere del femminile al servizio della relazione trasformativa



Tesi finale corso triennale di counseling olistico

Laughing Trees College

Ferretti Roberta



Direttore didattico: Doderer Margaretha

Relatore: Alessandro Saudino

Correlatrice: Cinzia Pagnoni

Indice	3
Introduzione	5
Capitolo 1. Il counseling e l'accoglienza: l'empatia	9
1.1 Origini del counseling e panorama di riferimento	9
1.2 L'empatia secondo Rollo May	16
1.3 L'accoglienza incondizionata di Carl Rogers	20
Capitolo 2. La presenza empatica nella proposta didattica	23
2.1. La comunicazione empatica di Marshall Rosenberg	24
2.2 Il corpo ed il movimento	27
2.3 La percezione silenziosa	33
2.4 Il campo. Entrare nello sconosciuto	35
Capitolo 3. Il femminile: simbolo ed archetipo dell'accoglienza	
3.1 Il Sacro Ufficio	37
3.2 Il vaso e i Simboli del femminile	40
3.3 La Grande Madre	46
Capitolo 4.	
Lo spazio sacro. La celebrazione del femminile sacro	50

Conclusioni	54
Riassunto	59
Ringraziamenti	61
Bibliografia	62
Sitografia	65
Alla mia mamma	66

Introduzione

Questo lavoro di profondità e di sperimentazione sull'accoglienza, amplia la mia certezza di come personalmente e professionalmente sia indispensabile una via di ricerca di sé stessi e dei propri sensi e significati. E' impossibile aiutare qualcuno senza considerarsi clienti di noi stessi, i principali protagonisti della conoscenza di sé. Non occorre avere soluzioni in tasca o responsi preconfezionati, né per noi e tanto meno per gli altri, ma essere invece molto onesti con se stessi e disposti a mettersi in discussione, a nudo davanti ai propri occhi, a conoscere se stessi facendo esperienze.

L'opportunità di aver avuto diversi insegnanti e conseguentemente diverse proposte di interpretazione del lavoro di counseling, differenti idee su come debba o non debba essere svolto ed una panoramica seppur non esaustiva, ma ampia, di accesso al mondo dell'altro, espresso o non espresso, è stata per me molto preziosa. L'inevitabile effetto di caos che a volte ha creato, ha rimescolato certezze e insicurezze, esplorato punti di forza e di debolezza, risorse e ombre da far diventare risorse.

La capacità di ascolto, di rispettoso silenzio e di curiosità verso l'altro, che sapevo di avere al mio attivo, oltre alla mia naturale accoglienza al cambiamento e al nuovo, sono state oggetto di grande attenzione e di profonda revisione. Non è stato semplice abbracciare con naturalezza, come un'amica ritrovata dopo una lunga separazione, e riproporre nella vita quotidiana, i tanti impulsi ricevuti. Molto di ciò che pensavo di sapere di me era solo un pensiero, appunto; le cose difficilmente sono come sembrano.

Allo stesso tempo, un sapere antico, sempre posseduto, era lì, vita dopo vita, ed era sempre stato a mia disposizione. In un anno, si sono spalancate davanti ai miei passi informazioni, contatti, possibilità, a ritmo continuo e sincronico, come i pezzi di un domino. Ho intrapreso il "sentire", un fluire che segue un suo tracciato, preciso tanto quanto la mia ricerca cercava significati e collegamenti, ricordava e si riappropriava di Simboli e di Disegni.

Indicazioni preziose delle tematiche personali più evidente e ricorrenti, ma anche suggerimenti sottili ed incognite da esplorare, sono giunte dalle sessioni di counseling didattico. Le simulazioni ci hanno messo di fronte da studenti un potenziale cliente, più spesso studente pari corso. Un mondo di cui non si ha a disposizione una mappa, il cui territorio è da individuare, che entra in relazione con me come professionista della relazione d'aiuto

Si aprono nuove visioni. Nel mio processo di apprendimento appare la via del femminile, ciò che è intuitivo, nascosto, celato e quella del maschile, alla luce del sole, attivo, pratico e lineare. Da qui nasce tutto un percorso ancora in atto di ricerca, di significato e di evoluzione degli aspetti del femminile, in particolare dell'accoglienza. Cominciava collateralmente una revisione del modo in cui avevo fino a quel momento visto me stessa, la mia storia, le mie scelte, la maternità, il mio aspetto. Cominciavo a trovare una linea di collegamento non del tutto chiara e dalla quale ho cominciato a farmi guidare, cercando di valorizzare, individuare confini, tracciare nuove linee e modificazioni.

Quanto coltivo l'intuizione e quanta fiducia nutro nel mio agire seguendo l'ispirazione? Se l'accoglienza è una mia caratteristica ed emerge in modo così importante, come fare a trovare il confine mancante e quale deve essere questo confine? Esiste questo confine? Perché il tema dei non confini, delle regole, della delimitazione degli spazi mi rincorre? Cosa ha a che fare il limite con la regola e lo spazio tra me e l'altro?

E ancora. Cos'è il femminile? Da dove si apprende? Quale sono le mie vere convinzioni in merito e quanto invece è una contaminazione culturale o un prodotto familiare? Quanto dentro di me vivono delle forze archetipiche e di che tipo? Come si lega la simbologia e l'interpretazione omologata della stessa, con il mio modo di vivere le relazioni interiori e con il mondo esterno? Come hanno influenzato il pensiero collettivo e dei singoli le elaborazioni dei pensatori occidentali ed orientali nel tempo e nella storia? Passando dal concetto che si impara anche per contrapposizione e che molte idee che consideriamo nostre magari non ci appartengono del tutto o per niente, ho passato in rassegna il femminile come processo di conoscenza.

La donna, colei che dà la vita e la morte, ha dentro sé conoscenze che abitano nei Simboli, negli archetipi universali. La donna moderna, figlia di una Grande Dea Madre dell'Universo, sepolta sotto secoli di patriarcato, ma mai morta, anzi viva e vegeta nel corpo e nella vera Natura del Sacro Femminile, è ancora in grado di connettersi con questo sapere? Le letture, la ricerca, le esperienze personali mi hanno permesso di vedere l'accoglienza, espressione del femminile, e le relative implicazioni intellettuali e personali, sia come limite percettivo e professionale, sia invece come efficace supporto al processo cliente – counselor, così come un tema centrale di indagine e di evoluzione. È proprio vero che l'accoglienza senza confine può essere un limite? E di quale confine si tratta? E se quel limite fosse un falso positivo?

La ricerca iniziale è drasticamente ridotta e mi accorgo che accoglienza ed empatia sono sinonimi nella mia visione. Mi accorgo che l'accoglienza è un crogiolo alchemico di conoscenza di sé e che il femminile, inteso come percezione e non solo come identità di genere, è al servizio della relazione trasformativa. Parto da qui. È un viaggio. Quello che mi riguarda da così vicino, sarà anche il mondo dei miei clienti e quello che amplierà la mia percezione di persona e di anima sarà un beneficio per entrambi.

Come dicono i Nativi, Tutto nasce dal femminile. Tutto, comprese le idee, le esperienze, il Mondo che ci circonda. Ma il Mondo che ci circonda è la rappresentazione dell'incontro tra il Cielo e la Terra e di come da due si diventa tre. Tutto nasce dal femminile, inseminato dal maschile, per originare il Nuovo.

Vi invito al viaggio...

“Perché mia è l'estasi dello spirito, e mia altresì è la gioia sulla terra;
perché la mia legge è amore verso tutti gli esseri.

Mantenete puro il vostro più alto ideale; tendete sempre verso esso;
che nulla vi fermi o vi faccia deviare.

Perché mia è la porta segreta che si apre sulla Terra dell'Eterna Giovinezza,
e mia è la coppa del vino della vita, e il Calderone di Cerridwen, che è il Santo
Grael dell'immortalità.

Io sono la graziosa Dea che dona il dono della gioia al cuore dell'uomo.

Sulla terra io dono la conoscenza dello spirito eterno;
e oltre la morte, io dono la pace, la libertà e la riunione con coloro che sono
dipartiti.

Né io richiedo sacrifici; perché vedete, io sono la Madre di tutto ciò che vive,
e il mio amore si riversa sulla terra.”

“Ascoltate voi le parole della Dea delle Stelle;
lei, nella polvere dei cui piedi danzano gli abitanti dei cieli,
lei, il cui corpo abbraccia l'universo intero.”

“Io, che sono la bellezza della terra verdeggiante, e la candida luna fra le stelle,
e il mistero delle acque, e il desiderio nel cuore dell'uomo, chiamo le vostre
anime.

Alzatevi e venite a me.

Perché io sono l'anima della natura che dà vita all'universo.

Da me tutte le cose procedono e a me tutte le cose devono infine ritornare;
e di fronte al mio volto, amato dagli Dei e dagli uomini,
lasciate che il vostro io divino più profondo sia avvolto dall'estasi dell'infinito.

Che la mia adorazione risieda nel cuore che gioisce;
giacché tutti gli atti di amore e piacere sono rituali a me consacrati.

E perciò che in voi ci siano bellezza e forza, potere e compassione, onore ed
umiltà,
gioia e venerazione.

E voi che pensate di cercarmi, sappiate che il vostro ricercare e anelare
non vi porterà alcun vantaggio se ignorate il mistero:
che se ciò che cercate non riuscite a trovarlo dentro di voi,
non lo troverete mai fuori da voi.

Perché vedete, io sono stata con voi sin dall'inizio;
e io sono ciò che è conquistato alla fine del desiderio.”

Capitolo 1 - Il counseling e l'accoglienza: l'empatia

1.1 Origini del counseling e panorama di riferimento

La salute viene creata e vissuta da tutti nella sfera della quotidianità: l'apprendimento, il lavoro, il gioco, l'amore. La salute si crea avendo cura di se stessi e degli altri, acquisendo la capacità di prendere decisioni e di assumere il controllo delle circostanze della vita, e facendo in modo che la società in cui si vive consenta la conquista della salute per tutti i suoi membri [...] Impegno, olismo ed ecologia sono temi essenziali per lo sviluppo di strategie per la Promozione della Salute. Per promozione della salute si intende il processo che consente alla gente di esercitare un maggiore controllo sulla propria salute e di migliorarla. Per conseguire uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, l'individuo o il gruppo deve poter individuare e realizzare le proprie aspirazioni, soddisfare i propri bisogni e modificare l'ambiente o adattarvisi. La salute è, pertanto, vista come una risorsa per la vita quotidiana, non come obiettivo di vita. La salute è dunque un concetto positivo che insiste sulle risorse sociali e personali oltre che sulle capacità fisiche. Di conseguenza, la promozione della salute non è responsabilità esclusiva del settore sanitario, ma supera anche la mera proposta di modelli di vita più sani per aspirare al benessere

Dal Manifesto del 1986 dell'Organizzazione Mondiale della Sanità a proposito di salute

Il Counselor prospetta ai suoi clienti un'ipotesi esistenziale percorribile, altamente appagante, di elevato ed indiscutibile profilo etico. Egli impegna i suoi

clienti in un percorso di scoperta e valorizzazione delle potenzialità latenti ed inespresse della personalità.

Il Counselor assume nel suo statuto ontologico un ruolo, quello di educatore, che comporta implicitamente un'instancabile ricerca di senso, di conoscenze e di strumenti comunicativi che ne fanno al tempo stesso un archeologo spirituale ed un irriducibile innovatore. Si vede dunque quanto il pretestuoso limite d'indeterminatezza attualmente percepito da alcuni nel mandato professionale del Counselor costituisca invece il punto di forza di questa disciplina, capace di spendersi nei contesti umani e formativi più estremi, innovativi e trans culturali.

Il solo limite forse, fatta salva una deontologia professionale esemplare, potrà essere la capacità di avventurarsi nel nuovo e nell'ignoto, decretandone così esistenza ed accessibilità per numeri crescenti di fruitori, persone di cultura e semplici cittadini che abbiano realmente a cuore il Bene dell'intero nostro Pianeta.

Bruno Di Loreto Wurms

Il counseling è antico nella sua espressione, ma sconosciuto con questa definizione fino alla metà degli anni '40 dello scorso secolo, quando negli Stati Uniti, con l'obiettivo di reinserire nel paese i reduci di guerra, vennero formati dei gruppi di lavoro comprendenti anche i counselor. Si introduce così una figura professionale che si occupa di un soggetto senza considerarlo un malato.

Con Carl Rogers e con la nascita della Counseling Association nel 1952, inizia uno sviluppo continuo e costante, in cui la posizione professionale del counselor diventa sempre più importante e discussa nelle sue indubbie funzioni educative e di supporto a tutte le relazioni personali ed interpersonali. In Europa il counseling arriva molto più tardi, prima in Inghilterra negli anni '70 come ausilio ai servizi sociali, di reinserimento e orientamento, poi con la creazione dell'EAC, Associazione Europea Counseling, nel 1994. In Italia si diffonde solo a partire dal

1980, rivolto prevalentemente alla gestione di situazioni difficili e di sostegno ai disagi esistenziali.

Rollo May è colui che crea una mappa iniziale di riferimento teorico del counseling e del counselor. La chiave principale che stabilisce è l'empatia.

Fu poi Rogers, altro padre teorico, a dichiarare che il counseling è un colloquio centrato sul cliente, dove l'attenzione principale non debba andare al problema che viene presentato, ma alla persona. Il counseling è un processo di autoconsapevolezza e di integrazione tra le esperienze e l'identità, processo che conduce la persona alla conoscenza della propria condizione, delle proprie emozioni e dei propri bisogni. In questo modo conduce l'individuo, con l'ausilio dell'empatia come principale strumento, alla manifestazione di risorse e soluzioni. È l'ascolto empatico o accettazione incondizionata che porta in uno spazio di trasformazione e cambiamento di cui è il cliente a decidere la direzione.

Appare evidente l'impatto nettamente rivoluzionario del counseling, in un panorama di fine '800 primi del '900, in cui psicologia e psicoterapia hanno una funzione prevalente di ripristino di uno stato d'essere *normale* e quindi non attende un cambiamento vero e sostanziale. Se una persona vive un disagio esistenziale di qualunque genere, lo si porta a rientrare nella società, non a creare un nuovo status personale da cui ripartire. Si tratta di tempi chiusi, conservatori, in cui i bisogni primari erano prevalenti e imprescindibili; in questi tempi Freud crea la psicologia contemporanea, che ancora oggi è un riferimento per molti professionisti della relazione d'aiuto.

Partendo dagli studi sull'ipnosi, supportato sicuramente dalle precedenti ricerche della medicina antica, Freud crea un punto di partenza dalla scoperta dell'inconscio ed un elemento fondante nel complesso di Edipo¹. I blocchi emozionali e patologici, dice, scaturiscono prevalentemente dalla repressione degli istinti sessuali e possono essere visti quando l'inconscio li deposita nei

¹ Sigmund Freud utilizzò il mito greco di Edipo che, ignaro delle proprie origini, uccide suo padre Laio e sposa sua madre Giocasta, per raccontare la scoperta di un universale, inconscio, desiderio infantile di possedere il genitore amato. Il termine *complesso* deve essere inteso letteralmente come insieme di elementi correlati a questa fase evolutiva e tutti collegati tra loro: fantasie, desideri, angosce, conflitti interni e relativi meccanismi di difesa.

sogni. La psicoterapia freudiana è piuttosto rigida ed il setting che si instaura tra professionista e cliente è assolutamente non paritario, lontanissimo dall'ascolto empatico e volta prevalentemente al riconoscimento ed all'indagine minuziosa del blocco e della sua origine primaria. Il blocco, in ogni caso, deriva dalla repressione dell'istinto a favore della struttura sociale di riferimento del singolo. La patologia di qualunque tipo, espressione dell'inconscio visibile nel conscio, è da mettere in relazione con ciò che viene rimosso.

A lui si deve indubbiamente molto. Come dice Rollo May: "Fra i contributi di maggior valore che il sistema della psicoanalisi offre alla nostra comprensione della mente umana, prima fra tutti c'è la percezione della immensa estensione e potenza del regno dell'inconscio. L'esplorazione di questo oscuro retroterra da cui sorgono le grandi forze e le grandi motivazioni della vita ha dato alla nostra comprensione degli esseri umani una base ben più solida."

Ed ancora: "La vita quindi deve essere orientata a livelli ben più profondi che non semplicemente quelli della volontà cosciente. La psicoanalisi freudiana dimostra infine che non realizzeremo mai una vita morale ricorrendo al puro e semplice meccanicismo della rimozione di qualsiasi tendenza che la società o il nostro Super-Io trovino sgradevoli."

In un altro passo: "Tuttavia, il pericolo nel sistema di analisi freudiano sorge quando esso si trasforma in un'espressione deterministica della personalità. Il sistema diventa allora semplicemente uno schema di causa ed effetto. ... Il pericolo sta nel fatto che la teoria freudiana può favorire, nella mente di un pubblico scarsamente informato, l'istaurarsi di una visione ... tale da indurre la gente a concludere di essere schiava dei propri impulsi istintuali e a ritenere che la salvezza risieda soltanto nella possibilità di esprimere la propria libido, ogni volta che ne insorge il bisogno." "Se si accetta questo determinismo, si distrugge la responsabilità umana."²

Molti passi avanti a Freud, sicuramente meno condizionato, seppur non esente dalla repressione che il pensiero vittoriano aveva provocato negli animi e

²May R., (1991) "L'arte del counseling. Il consiglio, la guida, la supervisione", pag. 14, Casa Editrice Astrolabio.

nell'espressione dei suoi contemporanei, soprattutto rispetto alla sessualità, a Jung si deve anche la prima contaminazione nota nel mondo della psicologia dell'aspetto spirituale dell'uomo, nonché di aver riportato in vita gli alchimisti.

Basandosi su una serie di esperienze personali, come uscite dal corpo, esplorazione del mondo onirico, la meditazione, abbinata ad una profonda ricerca a cavallo tra l'Europa e la tradizione simbolista ed esoterica degli alchimisti, Jung percepisce ed elabora un processo di evoluzione della coscienza interiore e dell'io multiplo, ovvero della presenza in ogni persona normale di molte sub-personalità.

Mentre l'identità è una, dentro di noi coesistono due aspetti, che chiama Animus ed Anima. Animus è la parte luminosa e più positiva, lo Yin della luce della coscienza, che deve scendere negli inferi, nell'inconscio dove c'è Yang, l'Anima, la fanciulla smarrita che deve essere salvata dall'eroe per essere riportata alla luce del sole. A questo punto l'uomo non è più solo uomo, come la fanciulla non è più solo una fanciulla, ma entrambi assumono caratteristiche divine. Esiste quindi una concezione conforme all'immagine del Tao, per cui la vita è l'unione di energie complementari, ognuna delle quali tende verso l'altra, compensandola. "L'Anima è la figura che compensa l'energia maschile. L'Animus quella che compensa l'energia femminile".

L'anima si genera dunque dall'unione degli opposti e dentro ogni uomo esiste una componente femminile (Anima), come in ogni donna una maschile (Animus). Jung rivaluta e riesamina anche il concetto di Ombra, contrapposizione tra inconscio oscuro e coscienza luminosa, frutto di condizionamenti e di rimossi, che viene cercata ed indagata al fine di recuperare le nostre potenzialità.

L'eroe scende negli inferi, recupera la fanciulla e porta alla luce una risorsa per il benessere nella sua totalità. Nell'inconscio, nell'Ombra, non esiste solo un pozzo buio e senza fondo di negativo, ma si nascondono parti della nostra anima non riconosciuti, non attenzionati, rimossi per convenzione sociale o per reazione alla paura, parti che, una volta recuperate, ci portano ad un risveglio sempre più completo.

Come nella concezione del Tao, l'Anima compensa il maschile e l'Animus il femminile ed entrambi gli archetipi sono rappresentazioni universali, presenti nell'immaginario collettivo, nell'arte e nei sogni da sempre. L'Animus e l'Anima, alla ricerca della loro controparte per l'integrazione, si trovano di fronte ad un'Ombra fatta di Proiezioni, proiezioni che d'altra parte sono rintracciabili chiaramente anche nel rapporto cliente- counselor.

Jung non ci parla solo del rapporto tra partner, ma accentra la sua attenzione al teatro psichico come luogo dove si svolge un difficile compromesso tra parti energetiche polari, il Maschile e il Femminile³, come valenze psichiche presenti in ognuno. Lo scopo è realizzare l'armonia sia dentro di noi che nel rapporto con l'altro; il messaggio è che quanto più riusciremo ad armonizzare la nostra psiche, tanto più riusciremo a realizzare una relazione soddisfacente con l'altro migliorando la convivenza sociale.

Seppure Jung sia e rimanga uno psicologo e che le sue argomentazioni spirituali siano dovute principalmente alla sua anima, il suo lavoro è fondamentale per ogni counselor olistico. Il collegamento tra archetipi e inconscio collettivo, la concezione che l'archetipo stesso sia una forza dotata di simboli, che questi simboli siano ravvisabili con modalità simili nelle varie tradizioni orientali ed occidentali. Molti dei suoi studi esplorano inoltre la sincronicità, che viene definita una legge dello spirito e dei processi profondi dell'anima e della coscienza.

Viene quindi introdotto in psicologia l'elemento transpersonale. In Europa Freud e Jung, negli Stati Uniti May, Rogers, Reich, gettano le basi della psicologia moderna, assieme ad un italiano di rilievo come Assagioli, padre della psicodinamica, facendo contemporaneamente da ponte alla psicologia umanistica, al

³ È molto interessante notare che il principio maschile è assimilato al Logos o Ragione, alla parola, alla coscienza, al verbo, alla capacità di riconoscere ciò che è finito, alle funzioni separative, ed accentua la distinzione, mentre il principio femminile è riconoscibile nell'Eros o Amore, nell'intuizione, nell'unione, nella connessione all'indeterminato infinito e stimola l'unione. Per la coscienza l'Anima significa il legame, l'unione, la protezione, la cura, l'affettività, il mantenimento, l'insieme, l'accoglienza; l'Animus è la riflessione, il controllo, l'analisi, la razionalità, il calcolo, la decisione, la programmazione, la distinzione

transpersonale e alle successive espressione della cosiddetta psicologia olistica, di cui ritengo tutti i counselor portatori sani.⁴

⁴ È per me interessante fin dall'inizio del corso di studi la profonda relazione e il sottile limite che c'è tra psicoterapia e psicologia e counseling. Sebbene la relazione counselor - utente abbia chiare delimitazioni, non si parli di terapia e non si debba fare alcuna diagnosi, sebbene il counseling veicoli e renda visibile la parte sana del cliente e con questa lavori, credo sia importante sapere qual è e come si esprime la parte patologica osservata da queste discipline e accettarne la costante sfida. Sebbene il counseling non debba avere parentele con la psicologia, la psicoterapia e la psicoanalisi, avendo ambito, competenze e finalità diverse, sebbene ritenga irrilevante nella sua formazione lo studio della psicologia, anzi, la sua conoscenza possa essere addirittura dannosa, è possibile prescindere da una conoscenza di base della personalità e delle sue espressioni patologiche? E se no, non comincia qui il doversi liberare dal giudizio e dal pregiudizio, nonché dalla possibilità di fare una diagnosi? Inoltre, le figure sanitarie e i terapeuti non sono anche loro sottoposti allo stesso sottile limite professionale? Sono affascinata dal fatto che ritrovi sempre di più in un apprendimento evolutivo anche per l'anima, che la conoscenza debba essere trascesa. Inoltre, posso entrare come professionista in uno spazio conosciuto, indagato, in cui molti hanno dato soluzioni, senza esserne influenzata? Come posso trovare altri spazi?

1.2 L'empatia secondo Rollo May

“Una cosa è quell’ascolto che sta solo nelle orecchie. Un’altra cosa è l’ascolto della comprensione. Ma l’ascolto dello spirito non è limitato ad alcuna facoltà, alle orecchie o alla mente. Esso esige dunque che tutte le facoltà siano vuote. E quando le facoltà sono vuote, l’intero essere è in ascolto. Si coglie allora direttamente ciò che è proprio lì davanti a noi, che non potrà mai essere udito con l’orecchio né capito con la mente.”

Chuang-Tzu

Rollo May, padre della psicologia umanistica ed esistenziale americana, nel suo “L’arte del counseling” descrive per la prima volta in un testo strutturato, il processo del counseling. Illustra come il disagio del cliente, accolto con empatia e rispetto, possa essere guidato e favorito alla sua soluzione e con quali caratteristiche distintive. Il suo lavoro, profondo e generoso, fornisce un quadro ampio ed unico per molti anni. Laureato in psicologia, insegnante, May considera il counseling come la base per chiunque si trovi per lavoro e per vocazione personale, ad avere un rapporto interpersonale basato sul colloquio e l’aiuto, pur non essendo un terapeuta, stabilendo l’incontro con l’altro come incontro con il concetto di empatia.

Dal greco *pathos*, sentimento assimilato alla sofferenza, May afferma che “empatia significa una stato di identificazione fra personalità ... in cui una persona si sente dentro l’altra, tanto da perdere temporaneamente la propria identità. E’ in questo profondo e talvolta misterioso processo che hanno luogo la comprensione, l’influenza e gli altri rapporti significativi tra persone. Pertanto, quando parliamo dell’empatia non pensiamo soltanto alla importanza fondamentale nel counseling, ma anche alla sua funzione essenziale nel lavoro di

insegnanti, predicatori e di quanti svolgono un'attività che consiste nell'esercitare un'influenza sugli altri.”⁵

Egli sottolinea anche come l'empatia faccia parte del processo fondamentale dell'amore⁶ e di come dell'empatia si possa fare esperienza attraverso l'arte, soprattutto nel teatro, luogo in cui avviene l'identificazione degli attori con personaggi immaginari e quella dello spettatori con gli attori. Nel counseling quindi avviene la funzione catartica al massimo grado della dimenticanza di se stessi. Egli dice anche che saper utilizzare il linguaggio dell'altro ci permette di poterlo raggiungere in maniera più efficace, un concetto che ho spesso sentito tradurre come *andare ad incontrare l'altro lì dove si trova*.

Proseguendo, May scrive: “Jung describe il processo di *fusione* qui messo in atto, vale a dire il cambiamento tanto del counselor quanto del cliente, dicendo che l'incontro di due personalità è come il contatto di due sostanze chimiche; se accade qualche reazione, entrambe vengono trasformate. In ogni trattamento psichico efficace il medico deve esercitare un'influenza sul paziente, ma questa influenza può avere luogo soltanto quando anche il medico viene influenzato dal paziente.”⁷

“Il counselor opera fondamentalmente attraverso il processo dell'empatia. Tanto il counselor quanto il paziente vengono portati a uscire da se stessi e a fondersi in un'entità psichica comune. Le emozioni e la volontà di entrambi diventano parte di questa nuova entità psichica.”⁸ È di enorme aiuto ogni esperienza del vissuto del counselor, che lo porterà ad avvicinarsi e a capire il cliente, senza per questo identificarsi. Anzi, al counselor è chiesto di “rinunciare a

⁵ May R., (1991) “L'arte del counseling. Il consiglio, la guida, la supervisione”, pag. 49, Casa Editrice Astrolabio.

⁶ “L'amore ha quindi in sé un enorme potere psicologico. È la forza più grande di cui disponiamo per influenzare e trasformare la personalità.” May R., (1991) “L'arte del counseling. Il consiglio, la guida, la supervisione”, pag. 53, Casa Editrice Astrolabio

⁷ May R., (1991) “L'arte del counseling. Il consiglio, la guida, la supervisione”, pag. 52, Casa Editrice Astrolabio.

⁸ May R., (1991) “L'arte del counseling. Il consiglio, la guida, la supervisione”, pag. 54, Casa Editrice Astrolabio.

se stesso, di essere pressoché *tabula rasa* e di abbandonarsi alla situazione empatica.”⁹

Parlando di empatia e di relazione di counseling è inevitabile affrontare il tema del transfert e del controtransfert. May lo fa introducendo un parallelo che trovo molto interessante e che tornerà in seguito nella mia argomentazione. Lui dice che ci sono chiare affinità tra il processo empatico e la telepatia, intesa come il processo di trasmissione di idee ed informazioni che utilizza mezzi che vanno al di là dei sensi a noi noti. Questo significa ammettere che la comunicazione e la comprensione (empatia) fra le persone, avviene attraverso mezzi più sottili e meno tangibili della parola e del gesto. È necessario quindi che nel setting del professionista i segnali della comunicazione non verbale vengano letti, come anche quelli energetici, proponendo una linea di counseling energetico attuale e condiviso dai più. Il modo proposto da May per ovviare al transfert, come anche al controtransfert, è l'onestà. Se posso leggerti telepaticamente, so che l'unica strada che posso seguire è l'onestà.

“Il counselor quindi si asterrà dal fare qualsiasi gioco di inganno con il cliente e questi, a sua volta, si renderà conto che con artifici analoghi non approderà a nulla. Ecco il vero significato dell'onestà: demolire le barriere fino a che uno accetta l'altro per quello che realmente è. Ciò, naturalmente, comporta mettersi a nudo di fronte all'altro; ma non esiste al mondo esperienza più purificante della nudità psicologica.

Infine, ecco il vero significato di sincerità: essere senza cera, come dice la parola. Si tratta di un atteggiamento che assomiglia molto a quello che aveva in mente Gesù quando parlava dei semplici, dei puri di spirito e di coloro la cui risposta è semplicemente sì o no”¹⁰.

Lo psicologo americano infine sottolinea come, “in quanto counselor siamo tenuti a sviluppare le nostre capacità di empatia. Ciò comporta imparare a

⁹ May R., (1991) “L'arte del counseling. Il consiglio, la guida, la supervisione”, pag. 54, Casa Editrice Astrolabio.

¹⁰ May R., (1991) “L'arte del counseling. Il consiglio, la guida, la supervisione”, pag. 59, Casa Editrice Astrolabio.

rilassarsi, mentalmente, spiritualmente, e anche fisicamente, imparare ad abbandonare il proprio sé all'altro e, in questo processo, essere disposti a venire trasformati. Si tratta di morire a se stessi per vivere agli altri. È la grande rinuncia al proprio sé, la perdita temporanea della propria personalità, per ritrovarla, infinitamente più ricca, nell'altro.”¹¹

¹¹ May R., (1991) “L'arte del counseling. Il consiglio, la guida, la supervisione”, pag. 63, Casa Editrice Astrolabio.

1.3 L'accoglienza incondizionata di Carl Rogers

Questo libro tratta delle esperienze vissute in un modo squisitamente personale da ciascuno di noi. Parla del cliente che siede nel mio studio lottando per essere se stesso ed è nello stesso tempo mortalmente spaventato di essere se stesso, del cliente che tenta di vedere la sua esperienza così com'è, desidera di essere quell'esperienza ed è terrorizzato nello stesso tempo da tale prospettiva. Questo libro parla di me mentre sto con questo singolo cliente, confrontandomi con lui, partecipando a quella sua lotta nel modo più profondo di cui io sia capace. Parla dei miei tentativi di percepire la sua esperienza vissuta e del significato e dell'aroma che questa esperienza ha per lui.

Carl Rogers. La terapia centrata sul cliente. La meridiana. 2007

L'empatia, cardine della relazione tra counselor e cliente, è nella concezione rogersiana accoglienza incondizionata. Essendo l'ascolto empatico la base della possibilità del cliente di esprimersi liberamente e di poter accedere alle sue risorse, egli spiega alcuni requisiti da soddisfare per poter creare un campo da potersi così definire.

Il primo è l'integrità o congruenza, che si concretizza nella consapevolezza e nel contatto costante con le emozioni, i sentimenti, il vissuto personale (transfert) da parte del counselor per creare un campo pulito e di verità fra i due soggetti. Riconoscendosi come persone vere, senza maschere né finzioni, si stabilisce una relazione di fiducia e di crescita. La congruenza, pur essendo facilitata da possibili tecniche, è essenzialmente un modo di essere, è tradotta efficacemente in autenticità. Nasce dalla conoscenza di sé, come dalla sicurezza interiore. Ciò significa non prendere nulla di quanto si riceve in modo personale, non farsi deviare da critiche o da elogi sul modo di operare, essere quella tabula

rasa già citata nella quale si è centrati sulla persona ed ugualmente attenti a ciò che si prova ed ai nostri bisogni.

Significa anche accogliere l'altro senza sentire necessità di spingerlo o dirigerlo verso una qualunque direzione, perché alla base del nostro comportamento c'è la fiducia che dentro ognuno di noi esiste una forza naturale rivolta alla crescita ed all'evoluzione, pronta a liberare risorse e potere personale. Di conseguenza l'accoglienza incondizionata di cui parla Rogers altro non è che fede, fiducia nella possibilità di un altro essere umano di trovare la soluzione ad ogni suo problema e di poter modificare qualunque situazione ci sia nella sua vita.

In pratica quindi Rogers propone un'empatia che si realizza in un *contatto profondo*, come lui stesso lo definisce., fatto di ascolto, autenticità e rispetto. La *terapia*, inizialmente indicata nella sua base teorica, diventa poi *approccio* centrato sulla persona, visto che il counselor incontra un mondo squisitamente unico e gli va incontro, là dove esso è e per come si manifesta in quel momento.

Nelle sue continue osservazioni a margine delle sedute offerte, Rogers annota tutta una serie di intuizioni fondanti per il lavoro del counselor.¹² Come sia necessario avere fiducia nella propria intuizione interiore, attivando un'accoglienza istintiva, madre di risposte non generate dalla mente, risolutive ed evolutive. Come la valutazione, figlia del giudizio, è da considerarsi momento di orientamento, ma non di guida. Come sia da privilegiare l'apprendimento dall'esperienza che non delle idee, sia nella formazione che nel lavoro successivo. Come sia importante comunicare sentimenti e pensieri per attivare un canale di risonanza negli altri. Come, soprattutto, laddove ci si sente compresi e accolti, le maschere cadano più facilmente e da lì la persona si muova in direzione del cambiamento in maniera facilitata.

Rogers, *rivoluzionario silenzioso*, di fatto anticipa la creazione di un nuovo paradigma, nel quale la relazione d'aiuto è co-creata da counselor e cliente,

¹² Rogers lascia tracce scritte ed audio di quasi tutto il suo lavoro, rendendolo oggetto pubblico di critica, validazione, confronto, ampliamento. Queste pubblicazioni sono anche il risultato di un lavoro di gruppo nel quale includeva in modo democratico tutti i colleghi e gli allievi impegnati nel servizio di psicoterapia, nel condividere e discutere assieme le loro esperienze cliniche, elaborare ipotesi e validarle attraverso la ricerca

entrambi parti attive e nel quale la relazione, fatta di empatia, calore, etica e presenza, è più importante della proposta di competenze specifiche offerte dal professionista. Colui che sa maggiori cose sul problema portato nella relazione, è il cliente. Compito del counselor è solo portarlo a vedere la sua risorsa interiore, in un rapporto cuore a cuore.

Capitolo 2. La presenza empatica nel percorso didattico

Non è semplice entrare in uno spazio di neutralità, lasciare che le cose accadano, come già affermavano i padri fondatori del counseling, ne è poi così facile accogliere ed accogliere quello che c'è. Per farlo, si devono lasciar andare giudizi, interpretazioni, valutazioni, paragoni, false manifestazioni di empatia e necessita un reale contatto con se stessi, nonché una solida assertività. Allora, cos'è davvero l'accoglienza? Accoglienza ed accettazione sono la stessa cosa? Cos'è l'accoglienza per me? Come esprimere al meglio e con professionalità una dote per me naturale?

Il percorso didattico dei tre anni della scuola mi ha permesso di fare un viaggio attraverso molti aspetti differenti della presenza empatica. Di fatto, credo che accoglienza e presenza empatica, siano nel setting e nella relazione trasformativa, sinonimi.

Ho scoperto che si può accogliere in molti modi. Accogliere quello che avviene nel corpo, non significa forse connettersi, ascoltare, rimanere con quello che c'è? Entrare nel corpo permette di accedere a consapevolezza e risorse.

È possibile accogliere le suggestioni delle vibrazioni dei suoni nel corpo e “sentire” quello che hanno da dirci.

È un'occasione unica di connessione a noi stessi l'esperienza del silenzio ed il silenzio che si crea dopo essere entrati in Natura.

Di seguito, un excursus delle proposte formative e riflessioni in merito.

2.1 La comunicazione empatica di Marshall Rosenberg

Il potere di guarigione dell'empatia continua a sorprendermi. Molte volte ho visto persone superare gli effetti paralizzanti del dolore psicologico quando hanno avuto un contatto sufficiente con qualcuno che riesce ad ascoltare empaticamente. Come ascoltatori, non abbiamo bisogno di intuire le dinamiche psicologiche né di ricevere una formazione in psicoterapia. Quello che è essenziale è la nostra capacità di essere presenti a quello che sta davvero accadendo dentro la persona – ai sentimenti e ai bisogni unici che la persona sta provando in quel momento.

Marshall B. Rosenberg, Le parole sono finestre (oppure muri)

Ho scoperto la comunicazione non violenta, e l'empatia che propone prima della mia iscrizione alla scuola di counseling, in un gruppo autogestito che si è incontrato per alcuni mesi. La modalità che propone è un grande strumento di indagine personale, oltre che di miglioramento delle capacità comunicative con se stessi e con gli altri.

Sono rimasta molto colpita nella lettura e poi nelle esercitazioni, da come un modello fatto di quattro passi apparentemente piuttosto semplici, possa invece rivelarsi così profondo, spesso difficoltoso da fare. Sono rimasta altresì colpita dal suo uso nel counseling. Pur non essendo un vero e proprio metodo risolutivo, per alcuni aspetti anzi limitante, la comunicazione empatica apre alla cura e alla presa di coscienza di quello spazio in cui sentimenti e bisogni sono letti, compresi, accolti, espressi.

Il counselor può usare quello spazio empatico che emerge dall'esercizio dei quattro passi della CNV per metterlo a disposizione sia come accoglienza dell'altro, sia come accoglienza di se stesso.

Marshall B. Rosenberg, dottore in psicologia clinica, fu allievo e assistente di Carl Rogers. Come conseguenza delle sue vicende personali e dello studio comparato delle religioni, unito alla volontà di creare modi di comunicazione alternativi alla violenza, nel 1984 fonda il Centro di Comunicazione Non Violenta. Alla base di tutto, l'empatia, la capacità di ascoltare e di accogliere l'altro. Rosenberg mette a punto un modello di comunicazione con il quale poterci esprimere. Comunemente chiamata CNV, è composta di quattro passi: che cosa osserviamo, che cosa sentiamo, di che cosa abbiamo bisogno e che cosa desideriamo chiedere al fine di arricchire la nostra vita.

Rosemberg dichiara che, nel momento in cui si cerca di accompagnare l'altro e di comprendere cosa è importante per lui, quello che dà senso alla sua vita, i suoi desideri, le sue aspirazioni, i suoi valori, allora le sue strategie difensive si abbassano. Pian piano, la persona si sente compresa, la violenza svanisce per sostituirsi ad una presenza di qualità, ad una relazione cuore a cuore. Questo soddisfa l'obiettivo di Rosemberg di creare un modello non violento di esprimersi, ma non solo. Il modello empatico proposto, ("L'empatia è la capacità di ascoltare ed accogliere l'altro, i suoi sentimenti e bisogni, senza volerlo condurre da qualche parte e senza ricordo del passato"), è una modalità efficace per qualunque counselor.

Al di là di poterlo usare come proposta dentro al setting e al processo, Rosemberg propone moltissimi buoni spunti per ampliare lo spazio empatico. Penso che la CNV mi abbia provvisto di alcuni insegnamenti ispiranti e riproponibili, cioè:

1. Educazione a riconoscere sentimenti, bisogni, sensazioni e pensieri che sono la nostra elaborazioni di un fatto
2. Creazione di un vocabolario estremamente utile per esprimere le molte sfumature di emozioni e sensazioni delle nostre vicende personali
3. Educazione a farci alcune semplici domande di empatia, che ci permettono di accogliere ciò che ci accade. Come mi sento? Che cosa desidero in questa situazione?

4. Possibilità di fare chiarezza, distinguendo ciò che pensiamo di una qualunque situazione, da ciò che è. Questo aspetto, che Rosemberg chiama osservazione, è un esercizio di attenzione veramente straordinario e profondo.

5. Parlando attraverso il nostro sentire e ai nostri bisogni, è possibile far incontrare esigenze differenti, anche interiori. Proporre soluzioni diventa così più semplice e soddisfacente.

6. Non confondere il mondo con l'interpretazione del mondo stesso.

Gli strumenti della CNV da portare con sé nel lavoro del counselor, sono quindi molteplici. Sapersi relazionare partendo da come mi sento e non da quello che si *pensa* di provare, è di fondamentale importanza e risolutivo di per sé per molte nostre “malattie” interiori.

Ho verificato nella mia esperienza personale e formativa come sia indispensabile però non affidarci a questo modello pensando di trovare soluzioni miracolose, come potrebbe essere semplice e normale pensare.

Possiamo nondimeno imparare a non avere aspettative differenti che ascoltare. Ascoltare se stessi, gli altri, con autenticità ed interesse umano. Questo è fondamentale per chiunque, a maggior ragione per un counselor.

2.2 Il corpo ed il movimento

Tutto scorre come un fiume

Eraclito

Beata sia l'ovvietà del mondo

Beata sia l'ovvietà del mondo

l'appaesata ovvietà da cui emergo

qui e ora

con il mio problema.

Beata sia la mia patria anonima

la radice segreta

il suolo fermo l'orizzonte sicuro

e quanto d'immemore

dà forza alla mia memoria presente.

Beata sia la fedeltà

che mi consente

di rimettere tutto in causa

di una dissipazione eccentrica

da cui mai mi raccolgo

per la infedeltà del momento

che trasforma il mondo.

Beata sia la mia multanima presenza

con i vivi e i morti

con i padri e i paesaggi

con le generazioni scomparse

con le civiltà sepolte

con il cosmo tutto

in silenzio operanti

*nel mio gesto e nella mia voce
di ogni qui e di ogni ora..*

Dice il poeta:

*“Stanchezza di popoli ormai dimenticati
non m’è dato levare dalle mie palpebre*

e i miei padri

composti nel sudario delle bare

sono congiunti a me come capelli”.

Ma non stanchezza dei popoli

vive nell’oblio

che rende ovvio il mondo,

sebbene la loro preghiera di vita

custodita ora

nelle abitudini del mio corpo

dei miei sapori.

Ernesto De Martino

Nessuna epoca precedente ha spettacolarizzato così tanto la fisicità e nessuna epoca è stata mai così lontana da un concetto appropriato del corpo e delle sue funzioni. La nostra è una società a prevalenza mentale e verbale, che ha relegato il corpo alla sua funzione biologica e lo ha colpevolizzato con secoli di repressione e tabù. Il contatto fisico è spesso considerato un’invasione, addirittura una vera violenza al nostro privato, al nostro intimo. Molti i disagi legati al corpo e molte le distanze che abbiamo creato tra noi, la fisicità, il gesto e la capacità comunicativa di sentimenti, sensazioni ed emozioni.

Dice Umberto Galimberti ne *Il corpo*, Ed. Feltrinelli: “Quando la parola tace, è il corpo a incaricarsi direttamente del messaggio, attraverso quella serie di sintomi che possono essere ascoltati e quindi immessi nella circolazione dello spazio simbolico, o curati e quindi messi a tacere. Ma la cura non dissolve il disagio della presenza, che, per il solo fatto di essere corporea, è esposta allo

sguardo dell'altro, al suo ascolto, alla sua potenziale signoria. Chi non ha la possibilità di farsi ascoltare e neppure tollera l'ineluttabilità di questa signoria non ha altra via se non quella che conduce alla progressiva negazione del proprio corpo, com'è nella biografia di ogni anoressica, che evita di alimentarsi non perché si vergogna delle sue forme corporee, ma per ridurre il più possibile la corporeità dell'esistenza, la sua esposizione all'osservazione altrui che sente più minacciosa della fame stessa. Se l'anoressia è la contraddizione di una presenza che può vivere solo negandosi come presenza, sottraendosi a quell'esposizione che il corpo rende inevitabile, c'è chi è nella condizione di poter vivere solo esponendosi all'attenzione degli altri, in quella sorta di presenza alienata che non sé, ma gli altri hanno il potere di rendere presente.”¹³

Molteplici quindi gli aspetti legati all'espressione corporea, anche escludendo la manifestazione fisica specifica della malattia o delle nevrosi psichiche, che non è oggetto di attenzione del counselor.

Dove esiste la Vita, c'è movimento. La materia non è inerte, la Natura vive di cicli e metamorfosi, il giorno segue la notte, il riposo la fatica, l'età adulta quella dell'adolescenza. La vita procede in maniera circolare e si esprime nel cambiamento. Il movimento ci premunisce dalla difesa di un immobile status quo.

Durante il percorso didattico, siamo stati stimolati con esperienze di Focusing, Voice Dialogue, Rio Abierto, Danza dei cinque ritmi, Meditazione del cuore di Karunesh, Arti Marziali, musiche immaginative ed evocative, teatroterapia, ma anche di suono, di voce, di movimento spontaneo, messa in scena delle proprie visioni del profondo, lettura del corpo, le esperienze sciamaniche in natura, la camminata sui carboni ardenti, la capanna sudatoria. Qual è la relazione tra corpo, movimento e counseling?

Il movimento è un attivatore fisico di una conoscenza. Per divenire una realtà e per essere utilizzabile, un sapere deve entrare nel corpo. Mentre la mente *mente*, il corpo non può mentire. Dice Carlos Castaneda a don Juan: “Vuoi dire che non avevo più un corpo?”. “Tu cosa ne pensi?”. “Non lo so. Posso solo dire quello che ho provato”. ” È l'unica cosa che conta”. L'unica cosa che conta è aver

¹³ Umberto Galimberti, *Il corpo*, Saggi Universali Economia Feltrinelli, 2005, pag. 352

aperto quello spazio di conoscenza di sé attraverso il corpo, un movimento, sollecitati da un'immagine, un suono, un contatto

“Il significato percepito nel corpo ha una diversa funzione. È il suo scopo che è diverso. L'aspetto più importante del senso percepito nel corpo non è il contenuto, ma il movimento. È fatto per procedere. L'oscurità iniziale di un senso percepito nel corpo, il sentire qualcosa senza essere in grado di classificarlo con precisione, non dipende dalla presenza di un contenuto oscuro e ancora imprecisato. Si tratta di un'incompletezza che scaturisce dalla natura stessa di quest'esperienza, che si situa in una fase *anteriore a qualunque elaborazione e processo*. Un senso percepito nel corpo è molto simile alla corrente elettrica in un filo, prima che venga premuto l'interruttore. È fatto per andare da qualche parte, per muoversi, per avanzare. Il cambiamento percepito nel corpo, ... , è il primo movimento in avanti di un significato implicito ... Il significato percepito nel corpo è, dunque, sempre qualcosa di più del contenuto che pare dargli sostanza in un dato momento. Al pari di una storia, esso è fatto per andare avanti, per condurci al di là di se stesso. Un atto vitale di questo significato consiste pertanto nel suo potenziale di agire come un invito di più ampio respiro, che attrae ognuno di noi lungo un sentiero di ulteriore avanzamento”.¹⁴

Il movimento ed il corpo conducono con sé non solo un sapere universale, ma qualunque informazione abbia per noi importanza e significato, una notifica delle nostre verità nascoste. Allo stesso tempo il movimento, che sia gesto, danza, suono, attraverso lo spazio fisico, è veicolo e simbolo delle energie superiori e manifesta la presenza divina. Prendendo parte al movimento e diventando sola percezione, permetto al divino di rivelarsi ed integrare significati nel fisico. Deposito lì la mia conoscenza e la metto a disposizione in una relazione, qualunque essa sia.

Cosa succede quindi quando ascoltiamo un tamburo che batte il suono dell'Universo? Quando la musica ci riporta ai nostri ritmi così variabili e nevrotici, oppure ci riconduce a tempi più lenti e morbidi? Quando ruotiamo su noi stessi fino a che possiamo o eseguiamo passi di una danza sacra? Quando

¹⁴ Campbell, McMahon, Biospiritualità. La focalizzazione come via di crescita interiore. Edizione Crisalide. Pag. 108,109,110.

facciamo un movimento di Qi Gong o di Tai Chi? Cosa succede quando ci facciamo massaggiare dalla vibrazione delle campane tibetane? Quale spazio contatto quando scrivo, dipingo, creo o faccio qualcosa di manuale? Quale presupposto e quale obiettivo?

Succede che, se entriamo nell'esperienza, le aree del cervello che normalmente vengono occupate dai pensieri, si sgombrano; affidandomi allo stimolo ed entrando nel corpo, apro la porta ad una percezione intima di me stesso ed apro un canale di comunicazione, di presenza. Entro volontariamente in una propriocezione per aprire porte chiuse, come anni di parole non avrebbero potuto fare. Si apre uno spazio che non ha ambientazione, dove le scene sono man mano immaginate. È compito del counselor mettere in luce l'implicito e creare un ponte con le parti in ombra e lo fa come un'opera d'arte nel momento in cui il suo interlocutore è reso da lui autonomo. Questo è il presupposto. Accogliere.

Il risultato è uno spazio di libertà, uno spazio sacro. Il counselor prepara uno spazio-tempo, un setting, in cui qualcosa accade. Sacralizzato nell'accoglienza del cliente, lo spazio, magico, *contiene* il cambiamento, facendo in modo che si compia, senza far altro che stare con quello che c'è. Un luogo onorato di attenzione e cura, in cui si colloca il fuoco fisico (la luce) e quello della volontà (fuoco spirituale), dove si crea un ponte tra cielo e terra, tra sacro e profano.

Essendo una relazione bilaterale, maggiore ampiezza e spessore ha l'accoglienza, la presenza, maggiore cura, amorevolezza, conoscenza ha il counselor, maggiore conoscenza e spazio-tempo la relazione in corso produrrà. Non si tratta di conoscenza accademica, né di parole o chissà quale elaborazione mentale. Non si creano soluzioni ed analisi verbali *sul* problema, ma ci si incarna *in esso*¹⁵. Tutto ciò che conta è testimoniare quello che il movimento agisce, assistere all'Ombra che viene alla luce per poterla nominare, fornendo uno spazio di presenza, di autenticità. Non c'è lotta, ma desiderio di pacificazione, di integrazione, di alleggerimento da un peso. Non si deve essere complici, tanto meno terapeuti, ma partecipativi, consapevoli del privilegio di poter assistere alla

¹⁵ Allo stesso modo, quando la nostra ricerca personale di senso si interrompe o è sorda alle motivazioni dell'anima, la malattia, incarnando un insegnamento, obbliga a prendere in considerazione ciò a cui prima eravamo sordi.

discesa negli Inferi di se stessi o del nostro cliente. Entrare nel movimento dell'anima rende questa catarsi profonda, ci mette al servizio della trasformazione stessa, perché la soluzione è dello spirito.

Si tratta di creare quel crogiolo alchemico in cui si passa dallo spazio fisico allo spazio universale, assumendo su di sé il nostro viaggio umano.

“Il lavoro alchemico ed energetico sui propri centri, di cui stiamo ora parlando, si ottiene attraverso due vie principali, alternative o complementari: per *vibrazione* o per *analogia*. Nel primo caso, per vibrazione, adotteremo strumenti come il suono, il canto, la preghiera, i mantra, (...) per stimolare determinati effetti sul corpo, sulla mente e sulla materia. (...) L'altra via, per analogia, sempre nell'ambito della pratica psico-fisica, funziona per rispondenza, cioè attraverso l'uso del simbolismo archetipico e quindi, direttamente o indirettamente, della geometria sacra. Ecco lo yoga, la danza, i mudra, l'uso del corpo come strumento magico in grado di riprodurre, attraverso la ritualità cerimoniale, con i suoi simboli sacri e la sua prassi peculiare, capace di richiamare la potenza degli archetipi, ovvero le matrici esistenziali di base della vita e delle sue dinamiche a tutti i livelli. Ecco l'uso di strumenti, di immagini, di una precisa simbologia, per invocare ed eccitare stati di coscienza, energie e facoltà.”¹⁶

¹⁶ Dorofatti Carlo. Senso e Pratica della Ritualità. Dispense. 2013

2.3 La percezione silenziosa

Ogni suono nasce dal silenzio, muore nel silenzio, e durante la sua vita è circondato dal silenzio. Il silenzio consente al suono di esistere. È una parte intrinseca ma non manifesta di ogni suono, ogni nota musicale, ogni canzone, ogni parola. Il Non Manifestato è presente in questo mondo come silenzio. Ecco perché è stato detto che niente in questo mondo è così simile a Dio come il silenzio.

Ekarhart Tolle, Il potere di Adesso, Ed. Armenia

I moduli del percorso triennale che sono stati dedicati al silenzio rappresentano per me un'esperienza insostituibile e preziosa. È nel silenzio la possibilità di percepire cosa c'è dietro al rumore assordante dei pensieri e di comprendere che la condizione attuale dell'umanità non è quella naturale.

Lo stato naturale della mente, il Non Manifestato come lo chiama Tolle, l'Essenza, la conoscenza intuitiva di sé, lo stato di Presenza, si trova nel silenzio, anche fisico. Abbiamo visto in precedenza come sia possibile raggiungere questo stato attraverso delle esperienze che ci fanno entrare nel corpo. È uno spazio in cui, in pace e gioia, celebriamo ogni cosa che è, uno spazio di arrendevole accoglienza oltre ed al di là di ogni possibile spiegazione.

Così, con le parole di un grande maestro, Jiddu Krishnamurti, ritraggo la ricerca personale che ha alimentato, nutrito e sostenuto, un'esperienza come quella del divieto alla parola per almeno un giorno.

“La mente sembrava ricoprire lo spazio immenso e la distanza infinita; o piuttosto, la mente sembrava espandersi senza fine, e dietro, oltre la mente c'era qualcosa che racchiudeva in sé tutte le cose. La mente vagamente lottava per riconoscere e ricordare ciò che non le apparteneva, e così interrompeva il suo usuale lavoro; ma non riusciva ad affermare ciò che non era della sua stessa natura, e al momento tutte le cose, compresa la mente stessa, erano avvolte in

quella immensità. La sera diventava sempre più buia, e anche il lontano abbaiare dei cani non riusciva a disturbare ciò che è oltre l'intera coscienza, che non può essere pensato, quindi non può essere sperimentato dalla mente.

Ma cos'è allora che ha percepito ed è consapevole di qualcosa di totalmente diverso dalle proiezioni della mente? Certo non è la mente dei ricordi, delle risposte e delle ansie di tutti i giorni. Esiste allora un'altra mente, o una parte della mente che è come dormiente, che si fa risvegliare solo da quello che sta sopra e oltre tutta la mente? Se è così, allora dentro la mente è sempre presente ciò che è oltre il pensiero e il tempo. E ancora però questo non può essere, poiché è solo un pensiero speculativo e perciò solo l'ennesima delle tante invenzioni della mente. Dal momento che questa immensità non è nata da un processo della mente, allora cos'è che ne è consapevole? La mente come sperimentatore ne è consapevole, o è questa immensità che è consapevole di se stessa perché non c'è alcuno sperimentatore? (...) La mente non stava lavorando, era vigile e passiva, e sebbene conscia della brezza che giocava col fogliame, non c'era alcun movimento, di nessun tipo, dentro di essa. Non c'era nessun osservatore a valutare l'osservato. C'era solo *quello*, e *quello* era consapevole di se stesso senza valutazione. Era senza inizio né verbo. La mente è consapevole di non poter catturare con l'esperienza e la parola ciò che non potrà mai restare con essa e appartenerle: l'eterno, l'incommensurabile.”¹⁷



¹⁷ Krishnamurti Jiddu. Il silenzio della mente. Oscar Mondadori. 2010. Pag. 273, 274.

2.4 Entrare nello sconosciuto.

Devi fare qualunque cosa non puoi fare.

Carlos Castaneda

“Noi usiamo continuamente tutti i canali percettivi (...) (percezione del corpo o propriocezione, visualizzazione, ascolto, movimento o cinestesia, relazioni, ricerca della visione o fenomeni del mondo) e altri ancora. Pure, soltanto alcuni ci servono per prendere coscienza di noi stessi. Quelli che usiamo spesso e consapevolmente sono “occupati” dalla nostra coscienza. Se non li usiamo intenzionalmente, sono “liberi” dalla nostra consapevolezza cosciente; la consapevolezza inconscia può sempre usarli, ma semplicemente noi non ce ne rendiamo conto.

Quando un canale, come quello della visualizzazione, è normalmente “occupato”, sintonizzarsi su di esso ci dà una sensazione di familiarità. Nel caso del canale inattivo o “libero”, accade che concentrandosi si provi una sensazione bizzarra, di sogno, di “un altro pianeta”... La propriocezione è di regola fuori del nostro normale fuoco di attenzione. Ciò vuol dire che noi non usiamo prestare attenzione alla temperatura, alla pressione, alle tensioni del nostro corpo. Concentrarsi su di un canale inattivo quale la propriocezione crea uno stato alterato: “ferma il mondo”, dal momento che *sentire* intenzionalmente il mondo ci è meno familiare che vederlo ...

Qualsiasi rituale o metodo di meditazione che richiede di concentrarsi sulle esperienze della propriocezione – come sentire il proprio respiro, i muscoli, il battito del cuore - produce automaticamente uno stato alterato. Al di là del credo filosofico o religioso di partenza, nel momento in cui usiamo un canale precedentemente inattivo, la nostra ordinaria percezione del mondo si interrompe.”¹⁸

¹⁸ Mindell Arnold. Lavorare da soli su se stessi Astrolabio, pag. 36 e 37

Uno degli scopi fondamentali del counseling è la ricerca del soggetto reale: il soggetto reale, il nostro vero sé, è nascosto e va ritrovato, in mezzo alle percezioni alterate che abbiamo di noi stessi.

Abbiamo visto come sia possibile attivare dei canali di conoscenza interiore, canali che possono essere esplorati nella relazione counselor – cliente; obiettivo, ottenere un’azione libera da condizionamenti, una volontà di risolvere un problema con una soluzione artistica, creativa. Come l’artista, infatti, il counselor ricerca spazi inesplorati, dove l’identità riconosciuta, gli ancoraggi dello sperimentato, non ci portino a ripetere un copione. Quello in cui davvero siamo tenuti ad entrare, è il Mistero. Ma dove si trova il Mistero? Come faccio ad essere sicuro che non ci sia direzionalità in quello che sto facendo, sia come soggetto che sta lavorando su di sé, che come professionista? Come posso essere sicuro di essere in un atto creativo e non in una fotocopia confezionata dalla mente per rimanere nelle mie sicurezze?

Non credo di poter fornire delle risposte, ma semmai delle ipotesi e dei possibili itinerari. Andare incontro al mistero suona molto nelle parole di Castaneda: “Devi fare qualunque cosa non sai fare.” Abbiamo esplorato insieme le vie del movimento e le possibili risultanti in un contesto moderno di lontananza da quella fisicità che, in quanto materia, è la via che lo Spirito ha per manifestarsi, per imparare. Il cammino da fare è quello di spiritualizzare la materia, lo dicono in tanti. Accogliere quello che c’è, senza modifiche, senza scarti, senza avere paura. Spesso questo rimane un concetto, un ideale, un passaggio astratto. In parte, perché vuol essere compreso intellettualmente e questo di sicuro non è possibile.

3.1 Il Sacro Ufficio

È molto diverso leggere Sacro Ufficio da sacrificio, eppure, sacrificio, da *sacrificium*, significa *rendere sacro*. Quindi, si sacrifica, anticamente un oggetto o un essere vivente, un comportamento o in una versione più addomesticata, del tempo, per far diventare sacro qualcosa che non lo è prima. Un atto trasformativo, per passare dalla sfera dell'umano alla sfera del divino. Concretamente però, cosa spinge a questo cambiamento dal Profano al Sacro? Cosa avviene nel passaggio? Cos'è davvero il Sacro?

Tipica dualità dell'esperienza di apprendimento dell'individuo, il Sacro è di fatto un'invasione nel Profano. La nostra vita, è concepita in atti finalizzati, impegni, obiettivi, momenti concreti, inseriti ognuno in una casella di riferimento, che noi, esseri umani, pensiamo assoluta. E continueremmo a pensarlo se non ci fosse anche il Sacro, il Mondo Originario, il Non Manifestato, non ancora distinto, da cui il Profano proviene. Quello che ha un nome, all'origine, faceva parte di un tutto del quale non si era fatta esperienza alcuna, indistinto e non codificato. Entrare in contatto con il Sacro ci rende fragili, consapevoli della nostra finitezza e fallibilità senza timore di smentita.

Davanti al Sacro ci si sente impotenti, ammaliati, vinti di bellezza, perché all'origine di tutte le cose, simbolo della gratuità del dare. Pura accoglienza, senza aspettative, con l'unico intento di offrire la vita, in armonia e nel mantenimento di un senso più alto che noi non possiamo che tentare di intuire. Questa forma di parziale passività (cosa possiamo davanti alla morte, al ciclo delle stagioni, all'Amore?) ci insegna una lezione fra le più grandi possibili: l'affidamento. Inoltre, la presenza di una Dea e di un Dio crea una sorta di ponte di contaminazione e di disponibilità al dialogo tra i due mondi Sacro e Profano, sostanzialmente indivisibili, perché due facce della stessa medaglia. Il potere della trasformazione del Divino si integra con il nostro mondo e finché nel sentire umano la Divinità rimane viva, ricorda l'impermanenza delle cose ed allo stesso tempo un invito all'azione, alla possibilità di rinascita.

Essendo la figura della deità un ponte tra Sacro e Profano, il sacrificio, passaggio dal Profano al Sacro, viene dunque offerto agli dei affinché abbia significato per entrambe le metà del mondo. Come il mondo Profano sgorga dal Sacro, il sacrificio percorre il cammino inverso, privando della sua essenza qualcosa che ha una forma e riportandola all'oscurità dell'origine.

Quali sono le ragioni per cui si compie un sacrificio? Una, se non la prima, è di sicuro il ringraziamento. Visto che il dono della vita è gratuito per l'essere umano, esso ne è in qualche modo aggravato di un senso di colpa. Essendo dotati di senso critico e di capacità di scelta, avendo un proprio mondo, come abbiamo detto, a cavallo tra i due aspetti complementari del Sacro e del Profano, l'essere umano è in qualche modo il risultato di una scissione. Per riconoscere questo aspetto, senza annullarlo, l'atto del sacrificio di ringraziamento è la sua celebrazione.

Esiste poi il sacrificio come modo di placare le ire o l'opposizione delle divinità; io mi sono comportato male, tu devi punirmi allora, per non fartelo fare, ti offro un sacrificio. L'altro lato di questo tipo di sacrificio è quello propiziatorio, nel quale un rito, spesso un incantesimo, un dono sacrificale appunto, viene inviato ad una divinità affinché ci aiuti o faccia accadere qualcosa.

Concetti simili al sacrificio sono la consacrazione ed il sacramento. La consacrazione segue una strada molto simile al sacrificio, consentendo sempre un passaggio dal Profano al Sacro. Un oggetto viene reso strumento per attività specifiche e sacre, di solito con una benedizione di forze elementari e protettive, creando un canale specifico di attivazione divina. Nel sacramento è invece un essere umano a passare la soglia dal Profano al Sacro, attraverso una sostanza consacrata che contiene i poteri della Dea e del Dio, conferendo così una capacità finale di riscoprire le due polarità ed integrarle in forma terrena. La consacrazione ed il sacramento ci riportano quindi ad un nostro potere, ci ridonano un potere innato e dimenticato.

Il sacrificio invece prevede che qualcosa si distrugga, che qualcosa, appartenente al Profano, venga dissolto per accogliere il potere del Sacro e degli Dei. Questo qualcosa deve avere un valore per noi e deve creare una certa *tensione* nel separarcene, altrimenti è offesa per gli dei ed atto superficiale per chi

lo compie. Nessun eccesso, ma quel tanto che dia senso all'atto stesso e ci faccia sentirne la volontarietà e lo sforzo.

Ecco che il tempo, soprattutto nella nostra società così convulsa, è uno dei principali sacrifici che possiamo dedicare al nostro Divino Interiore, alla nostra spiritualità. Sacrificare del tempo a questo scopo implica una distruzione. La distruzione del concetto delle nostre priorità, del nostro senso della responsabilità, del senso di noi stessi e della nostra vita, di quello cui davvero vogliamo dare attenzione e nutrimento.

Distruzione della personalità, cercando di avvicinarsi più possibile alla Volontà. Una distruzione che niente altro è che trasformazione. Sacrifico il mio tempo, rinuncio ad un pezzo dei miei tanti Io, forme profane ed umane, a favore del mio Sé divino, liberando energia e facendola fluire liberamente. Una parte torna in circolo dentro di me ed una parte, attraverso un rito, va a nutrire ed approfondire il rapporto col Sacro, lo chiarifica e lo rende manifesto, rafforzando la forza di volontà.

3.2. Il vaso e i Simboli del femminile

“È difficile contare gli archetipi, perché non sono denotabili da parole, non si lasciano chiudere in definizioni . (...) Certi popoli tuttavia allestirono un elenco delle figure ravvisabili nei cieli e così si ordinarono archetipicamente il cosmo, il calendario, lo Stato, ricavarono i loro mandala e pantheon, che invocarono per ritrovare un centro fermo negli smarrimenti della vita, per divinare il futuro.

Di quelle creazioni, l'I King e la geomanzia sopravvivono.

Originariamente gli alfabeti furono pantheon, elenchi degli archetipi, i nostri hanno inizio con l'alfa o toro sacrificale a cui segue beta o catino, che ne raccoglie il sangue,

Nei sistemi complessi, come quello che si è conservato fra i Dogon, ogni archetipo è visualizzato come divinità, con un suo mito e su ogni piano dell'essere gli risponde un settore. Si crea così un reticolo o griglia che collega fra loro un numero, una figura geometrica, un ritmo, un timbro, una nota, uno strumento, un utensile, un'arma, una pietra, un metallo, un'erba, un animale, un movimento dell'anno, una direzione dello spazio, un colore, un odore, un sapore, una parte del corpo, un temperamento, una stella, un destino.

Ma un sistema di archetipi non è mai un congegno meccanico, un elenco esauriente, i suoi dati devono essere manchevoli: non programmabili da un calcolatore. Come in pittura, non c'è sistema di precetti e di ricette che tenga, è una maestria ineffabile che va assimilata.”

Elemire Zolla. Archetipi.

La parola Simbolo, deriva dal greco *symbolon* e significa, in una ampia accezione, elemento materiale, oggetto, persona o una qualsiasi altra cosa che

rappresenta un concetto o una entità astratta. In “Lettere sullo Yoga”, Sri Aurobindo afferma che: “Un simbolo è la forma che su un dato piano, rappresenta una verità di un altro piano... ”.

“La psicologia del profondo ci ha insegnato che il simbolo comunica il proprio messaggio e adempie alla propria funzione anche quando il suo significato sfugge alla consapevolezza. Ovviamente essere consapevoli di determinati significati, o quantomeno avere contezza che un significato ci sia ed interrogarsi in proposito faciliterà la ricerca di una risposta, piuttosto che attendere che questa appaia come d’incanto, ed essere consapevoli che un significato c’è permette di vedere con “occhi nuovi” anche quello che ci circonda, aiuta a cogliere gli infiniti e minuti collegamenti che uniscono tra loro ogni momento della nostra vita, consente di immaginare cosa poteva voler suggerire Ermete Trismegisto nella Tavola di Smeraldo: “Il simbolo [...] non soltanto svela una struttura della realtà o una dimensione dell’esistenza, ma con quell’atto stesso porta un “significato” nell’esistenza umana, Questo è il motivo per cui anche i simboli che mirano alla realtà ultima costituiscono contemporaneamente rivelazioni esistenziali per l’uomo che decifra il loro messaggio. [...] Il simbolo religioso traduce una situazione umana in termini cosmologici e viceversa; più precisamente, rivela la continuità fra le strutture dell’esistenza umana e le strutture cosmiche. [...]

Di conseguenza, grazie al simbolo, l’esperienza individuale viene ridestata e tramutata in atto spirituale. Vivere un simbolo e decifrare correttamente il suo messaggio implica aprirsi allo Spirito e, infine, accedere all’universale.¹⁹

²⁰Gilbert Durant e Erich Neumann sono tra gli studiosi che maggiormente hanno contribuito a schematizzare in modo comprensibile l’immaginario simbolico, chiarendo ulteriormente quanto detto sopra. Per calare questi concetti in una forma riconoscibile a tutti, le nostre scelte in merito al partner, ai figli, allo stile di vita, l’idea che abbiamo di noi stessi, sono influenzati da informazioni preesistenti, archetipiche, concentrate in un simbolo. I due studiosi hanno posizioni discordanti. Mentre Durand ritiene che: “Il simbolo nasce

¹⁹ Lex Aurea 36 – Libera Rivista di Formazione Esoterica Sito Web di riferimento www.fuocosacro.com

²⁰ La parte che segue e che riporta il pensiero e lo schema di Neumann, è stata sintetizzata dalla fonte www.mariateresalupo.it

dall'impossibilità della coscienza semiologica di esprimere la parte di felicità o di angoscia che risente la coscienza totale di fronte all'ineluttabile istanza della temporalità.", quindi trae origine dalla paura della morte fisica, Neumann pensa invece che il simbolo rappresenta per l'uomo la possibilità di raggiungere, tramite la Coscienza e l'Inconscio, la completezza, il raggiungimento della Totalità. Il simbolo ed il mito sono quindi "manifestazione dell'inconscio archetipico", stimolatori della crescita spirituale dell'essere umano.

È rilevante in questo contesto riportare come Neumann, nel suo *La Grande Madre*, visualizza tutte le espressioni possibili dell'archetipo femminile, dotate di polarità positiva o negativa, dividendoli in carattere elementare e carattere trasformatore.

Il carattere elementare contiene, tende a far rimanere fermo quello che viene creato, facendolo rimanere sostanza eterna. Ha quindi come caratteristiche positive quelle di contenere, nutrire, offrire protezione, riscaldare, generare. Nel suo polo negativo invece c'è trattenere, catturare, ridurre, divorare.

Il carattere trasformatore è quello legato al movimento, allo sviluppo, al cambiamento, connesso alla gravidanza ed alla crescita uterina del feto, quindi è il femminile che crea. Nella positività rappresenta il donare, proteggere, favorire la crescita, sublimare, ispirare, la creatività e la spiritualità, mentre nella sua componente negativa è rifiuto, privazione, follia, morte, dissolvimento, estasi.

Essendo il simbolo e l'archetipo rappresentato da un mito ogni carattere è rappresentato da una figura. La Madre Buona, Iside, Maria; la Madre Terribile, Kali, la Vecchia Strega per il carattere elementare positivo e negativo. L'Anima, le Muse, la Vergine; Lilith, Circe, la Giovane Strega per il carattere trasformativo nelle due versioni. Nella vita delle donne, come degli uomini nel loro lato femminile, queste tipologie sono rappresentate al completo. Negli uomini, essendone generalmente non consapevoli, la molteplicità dell'espressione femminile viene proiettata all'esterno nelle figure femminili che si presentano nel cammino personale di vita.

Nello schema di Neumann, il simbolo del femminile centrale è il vaso. In esso, tre livelli; quello sotterraneo, quello terreno e quello psichico-spirituale.

Nel primo, prevale la componente femminile elementare in una relazione con le parti naturali assimilate all'utero-ventre. In questo contesto troviamo il grande utero della terra, la montagna, la caverna, la tomba, la gola, l'abisso, la notte, il sottosuolo. Elementi che contengono, proteggono; un grembo primordiale sotto il livello terreno, che si dirama negli abissi, ma anche nei laghi, negli oceani, quindi acqua che nutre e dà vita.

Il mondo terreno è una fascia di passaggio. Fisicamente ventre e seno, punto centrale, simbolicamente rappresentati da elementi naturali come il fiore, il frutto, le conchiglie, ma anche da elementi culturali come la casa, le antiche dimore, i mantelli. Un lungo elenco di aspetti fa parte del livello terreno: tempio, capanna, casa, villaggio, cancello, muro di cinta, porta, portone (evoluzione culturale della montagna-caverna); porte e portoni formano sempre il grembo dell'utero materno; camicia, mantello, vestito, velo, rete, scudo (simboli culturali che appartengono al carattere elementare con l'accentuazione sulla funzione protettiva); papavero, melagrana, cornucopia, maiale, conchiglia, seppia (per la forma concava o di forma uterina del corpo prevale il carattere elementare con funzione di contenimento); il maiale inoltre è collegato alla fecondità femminile; botte, cesto, cassa, borsa; l'albero: inteso come albero della vita portatore di frutti, femminile, poiché genera, trasforma, nutre.²¹

Nel mondo psichico-spirituale prevale il carattere trasformatore, collegato al cuore e alla bocca, da cui si diramano simboli quali la coppa, la croce, il mandala, il Graal. Il vaso naturale, grembo della terra, diventa quindi vaso spirituale, contenitore alchemico del nutrimento spirituale. Ed ecco qui vaso, scodella, bicchiere, calice, coppa: simboli in cui prevale l'aspetto donare – offrire - dare; da un punto di vista simbolico siamo nella zona superiore del corpo-vaso, cioè al petto, al cuore e alla bocca. Collegandosi al grembo ed alle attività legate al contenimento e trasformazione del cibo ecco allora forno, pane, ostia; il calderone, gli alambicchi sono varianti magiche del vaso trasformatore, collegati alla figura strega - sciamana della donna. La saggezza è invece il vaso femminile, il vaso di Sophia e dello Spirito Santo.

²¹ L'albero tuttavia costituisce anche il fallo della terra, il principio maschile emergente dalla terra, in cui l'aspetto della procreazione prevale sull'aspetto del nascondere-contenere

Degno di segnalazione in questa sede è anche il lavoro dello storico delle religioni Mircea Eliade, per il quale il simbolo è una manifestazione del sacro, un mezzo che prolunga e mantiene una ierofania²², un mezzo per annullare lo spazio tra sacro e profano, proiettandolo in modo permanente nella zona sacra. L'oggetto simbolico in tutte le sue forme, comprese quelle naturali, trascende la sua forma e evoca la forza che lo trascende, permettendoci nello stesso tempo di intuire un Tutto di cui siamo parte e partecipi. In base a questo concetto, Eliade introduce il concetto di simbolismo inteso come "sistema capace di integrare tutte le rivelazioni particolari delle innumerevoli ierofanie e di collegare realtà diverse tra loro". Si parla così di simbolismo lunare, che lega piani differenti quali la donna, le acque, la vegetazione, il serpente, la fertilità, la morte, la 'ri-nascita', ecc., o di simbolismo acquatico, che comprende battesimo, l'isola, il loto, Atlantide, il simbolismo solare, quello vegetale e così dicendo.

In ultimo, Eliade sottolinea l'aspetto archetipico del simbolo che restituisce un senso di appartenenza e connessione che riconsegna l'uomo organismo insieme agli altri uomini: "L'uomo non sente più di essere un frammento impermeabile, è invece un Cosmo vivo, aperto a tutti gli altri Cosmi vivi che lo circondano. Le esperienze macrocosmiche non sono più esterne - estranee per lui, ma al contrario lo guidano verso se stesso, gli rivelano la propria esistenza e il proprio destino".

È sempre Jung che aveva anticipato tanto di quanto detto e descritto dettagliatamente della simbologia femminile: "L'archetipo della Grande Madre possiede una quantità pressoché infinite di aspetti. Citerò solo alcune delle forme più tipiche: la madre e la nonna personali, la matrigna e la suocera, qualsiasi donna con cui esiste un rapporto (la nutrice, la bambinaia, l'antenata e la Donna Bianca). In un senso più elevato, figurato: la dea, in particolare la madre di Dio, la vergine (...), Sophia (...); la meta dell'anelito di redenzione (paradiso, regno di Dio, Gerusalemme celeste). In senso più lato: la Chiesa, l'università, la città, la patria, il cielo, la terra, il bosco, il mare e l'acqua stagnante, la materia, il mondo sotterraneo e la luna. In senso più stretto: i luoghi di nascita o di procreazione, il campo, il giardino, la roccia, la grotta, l'albero, la fonte, il pozzo profondo, il

²² **ierofania** s. f. [comp. di *iero-* e tema *φαν-* del gr. *φαίνομαι* «apparire»]. – Il senso della presenza o della manifestazione di qualcosa di «sacro», non necessariamente di un dio, che l'uomo avverte o può avvertire, a qualsiasi tipo di religione appartenga. www.treccani.it

fonte battesimale, il fiore come ricettacolo (rosa e loto); il cerchio magico. In senso ancora più stretto: l'utero, ogni forma cava, il forno, la pentola; diversi animali: la mucca, la lepre, ogni animale soccorrevole in genere.”

In tutti i tempi, il femminile è, prima di ogni altra cosa, un contenitore, un vaso, una coppa. Un luogo accogliente e sicuro, che protegge, ma nutre, che cela al suo interno un contenuto invisibile e misterioso, che dona la vita e custodisce la morte.

Il vaso e la coppa sono simbolo del sesso femminile, come la spada è simbolo di virilità. Nei miti antichi il vaso si trasforma in calderone tra i Celti, in cornucopia presso i Greci, in Graal nel mondo cristiano; successivamente compare la storta degli alchimisti e il calderone delle streghe. Della stessa provenienza della coppa sono i mandala, i rosoni delle cattedrali gotiche. Il fiore del loto dei taoisti contiene il nettare dell'immortalità.

Nei Tarocchi, che parlano un linguaggio archetipico ancestrale, le coppe degli arcani minori parlano di accoglienza, sentimenti, emozioni e fluidità, la Stella vuota le sue anfore nel fiume della conoscenza e la Temperanza reca dono e accoglienza, favorendo il fluire delle forze vitali. L'alchimista e la strega ripropongono nel calderone e nel crogiuolo le stesse manifestazioni dell'Universo, prendono esempio dalla Natura per riconnettersi con la Grande Madre cosmica.

“I simboli nascono prima del linguaggio scritto, anzi, ne costituiscono l'origine; le prime tracce di scrittura ricorrevano ad immagini per rappresentare parole e concetti, come nel caso dei geroglifici. Ciò, secondo alcuni studiosi, testimonia che un tempo il pensiero non si strutturava in parole, ma attraverso immagini. (...). Non si può pertanto avere la pretesa di svelare pienamente i contenuti simbolici mediante parole, concetti, discorsi, a meno di rinunciare all'esigenza primaria della comunicazione simbolica, che è invece di pieno contatto, intima comprensione sofferta, vissuta, estatica. La miglior lettura dei simboli consiste nel farsi attraversare dai rimandi ai possibili significati e gustarli con silenzio e sentimento, lasciando che sboccino nell'inconscio e scatenino il loro potenziale creativo, nutrendo la coscienza, spingendo il Sé ad emergere”²³

²³ Marucchi Claudio. I Tarocchi e l'Albero della Vita. Una via cabalistica, astrologica ed esoterica alla comprensione degli Archetipi.

3.3. La Grande Madre

*Perché io sono colei che è prima e ultima
 Io sono colei che è venerata e disprezzata,
 Io sono colei che è prostituta e santa,
 Io sono sposa e vergine,
 Io sono madre e figlia,
 Io sono le braccia di mia madre,
 Io sono sterile, eppure sono numerosi i miei figli,
 Io sono donna sposata e nubile,
 Io sono Coei che dà alla luce e Coei che non ha mai partorito,
 Io sono colei che consola dei dolori del parto.*

*Io sono sposa e sposo,
 E il mio uomo nutrì la mia fertilità,
 Io sono Madre di mio padre,
 Io sono sorella di mio marito,
 Ed egli è il figlio che ho respinto.
 Rispettatemi sempre,
 Poiché io sono colei che dà Scandalo e colei che Santifica.*

*Inno a Iside
 Rinvenuto a Nag Hammadi, Egitto;
 risalente al III-IV secolo a.C.*

*Nelle raffigurazioni del neolitico il maschile era assente o compariva come
 un piccolo uomo accanto a una madre grandiosa.*

Luigi Zoja

Non è un caso che le civiltà antiche hanno scelto di rappresentare la Divinità con figure di donne in tutto lo splendore della loro fertilità, figlie dilette di Madre Natura, dalla Natura rese custodi dei misteri di Nascita e Morte. Non è un caso che il Femminile abbia una via privilegiata di conoscenza nel corpo. Il ciclo

mestruale, la gravidanza, la mettono in relazione con il grande Mistero della vita, perché sono natura e mistero allo stesso modo. I nostri antenati, immersi nella natura, non consapevoli del loro potere riproduttivo, non collegavano la nascita dei figli con l'atto sessuale, ma come una magia prettamente femminile, un atto sacralizzato appartenente al mondo magico delle forze della vita. Protagonista, la Grande Madre Cosmica. Probabilmente in quel tempo era il Sole, fonte di vita, che rappresentava il sacro femminile e non la Luna come successivamente avviene, sia per il profondo legame con il ciclo mestruale, sia per esserci relegata dal patriarcato.

Ogni donna all'origine rappresentava l'incarnazione della Grande Dea e solo la donna era in grado di comunicare con il sacro, l'invisibile. La donna era sciamana, maga, anziana saggia, guaritrice, sacerdotessa. Quando l'uomo capisce di essere invece portatore di vita al pari della donna, crea il bisogno di difendere e di esprimere la superiorità tramite la forza fisica e pian piano il potere femminile arretra, diventando secondario. Il femminile sacro, espressione dello sconosciuto, di ciò che è arcaico ed ancestrale, selvaggio e portatore dei segreti della vita, diventa sfera della religione e relegato in quei poteri occulti e fuori controllo che debbono essere cacciati dal Tempio, nel profondo dell'oscurità. Ed ecco perché l'eroe deve scendere negli Inferi e liberare la femminilità nascosta, tornando ad essere un uomo compiuto, dove maschile e femminile si sono uniti.

Non importa che la Religione centrata sulla Dea, come la chiama la Gimbutas, o la Grande Madre come viene di solito citata, non sia per alcuni che una sciocca rivalse femminile ad un patriarcato che conosciamo da sempre.

“I contenuti del libro della Gimbutas vanno lontano nel tempo, nello spazio e nella tematica, perché la Dea a cui l'autrice si rivolge era una dea universale, che a sua volta copriva una molteplice varietà di tematiche umane, naturali e cosmiche, che si trovano simbolizzate nelle decorazioni più antiche delle ceramiche e del vasellame di culto, su sigilli, fusi, piastre, oggetti rituali, ciondoli, stele, tombe megalitiche, amuleti, maschere e statuette. (...). Le credenze riguardanti la nascita e la morte, la sterilità e la fertilità, la ciclicità della natura, la fragilità della vita e la costante minaccia di distruzione, e il periodico bisogno di

assicurare il rinnovamento del processo rigenerativo della natura sono le più persistenti. Con le radici che affondano nella preistoria, esse sopravvivono, come accade per gli aspetti più arcaici della Dea preistorica, nonostante il continuo processo di erosione in atto all'era storica. Tramandate di madre in figlia, nella famiglia europea, le antiche credenze sopravvissero prima nel sistema indoeuropeo e poi nel mito cristiano. La religione centrata sulla Dea è esistita per un tempo immensamente lungo, e ha lasciato un'impronta indelebile nella psiche occidentale.²⁴

Jung descrive così la Grande Madre: "La magica autorità del femminile, la saggezza e l'elevatezza spirituale che trascende i limiti dell'intelletto; ciò che è benevolo, protettivo, tollerante; ciò che favorisce la crescita, la fecondità, la nutrizione; i luoghi della magica trasformazione, della rinascita; l'istinto o l'impulso soccorrevole; ciò che è segreto, occulto, tenebroso; l'abisso, il mondo dei morti; ciò che divora, seduce, intossica; ciò che genera angoscia, l'ineluttabile."

Con concetti diversi, Eckhart Tolle scrive: "... la frequenza di energia della mente rimane essenzialmente maschile. La mente oppone resistenza, lotta per prevalere, utilizza, manipola, cerca di afferrare e possedere, e così via. Ecco perché il Dio tradizionale è una figura di autorità patriarcale e dominante, un uomo spesso irato di cui bisogna aver timore, come suggerisce l'Antico Testamento. Questo Dio è una proiezione della mente umana.

Per andare al di là della mente e riconnettersi con la realtà più profonda dell'Essere, sono necessarie qualità molto diverse: abbandono, assenza di giudizio, larghezza di vedute che consentano alla vita di esistere anziché opporvi resistenza, capacità di mantenere tutte le cose nell'abbraccio affettuoso del vostro sapere. Tutte queste qualità sono molto più in relazione con il principio femminile. Mentre l'energia mentale è dura e rigida, l'Essere è morbida e cedevole eppure infinitamente più potente della mente. La mente gestisce la nostra civiltà, mentre l'Essere comanda tutta la via sul nostro pianeta ed oltre. L'Essere è l'Intelligenza

²⁴ Campbell.Eisler.Gimbutas.Muses. I nomi della Dea. Il femminile nella divinità. Ubaldini Editore. . 1992. Pag. 48-49

la cui manifestazione è l'universo fisico. Sebbene le donne siano potenzialmente più vicine all'Essere, anche gli uomini possono accedervi interiormente. (...).²⁵

È tutto questo che ogni donna, che ne sia consapevole o meno, porta in dono con sé, nella sua natura e che riassapora attraverso il manifestarsi di Simboli o Archetipi. È questo che l'accoglienza, secondo me, può permettere di riscoprire: le proprie radici, la propria origine, la matrice da cui discendiamo.

Nell'antichità strumenti, riti, simboli, avevano un significato; oggi, anche se molti sono arrivati a noi e molti, come detto, rimangono a nostra disposizione nel corpo e il suo mistero e negli Archetipi universali, c'è la necessità di riappropriarsene e di saperne offrire una versione attuale, sensata, meditata, sentita, fruibile.

²⁵ Tolle Eckhart. Il potere di Adesso. Una guida all'illuminazione spirituale. Armenia. Pag. 184, 185.

4.1 Lo spazio sacro. La celebrazione del femminile sacro

Una donna sana è molto simile al lupo: robusta, consistente, dotata di forza vitale, apportatrice di vita, territoriale, inventiva, leale. La separazione dalla Natura provoca in lei un assottigliamento della sua personalità e le conferisce un'aria spettrale. Noi donne, non siamo venute in questo mondo per essere mezze

vive, incapaci di slanci, di dare la caccia, di far nascere la vita, di creare. Quando la vita delle donne diventa statica è giunto il momento di lasciare emergere la donna selvaggia: è il momento che le funzioni creative della Psiche inondino il delta ... Il che vuol dire: tracciare il territorio, trovare il proprio branco, cominciare ad esistere nel proprio corpo con sicurezza ed orgoglio a prescindere dalle sue qualità e dai suoi limiti, di parlare e di agire in nome proprio, di essere sobria e cosciente, di stare in allerta, di attingere agli innati poteri femminili di intuizione e sensibilità, di aderire ai propri cicli, per trovare ciò che ci appartiene e con dignità erigersi verso i massimi livelli di coscienza.

Clarissa Pinkola Estes. Donne che corrono coi lupi.



Da donna, ho provato con il corpo le soglie del Mistero: le mestruazioni, il concepimento, il parto. Ho vissuto e vivo quella linea morbida di confine non confine dove tutto viene assorbito e com-preso, quello spazio che muove l'accoglienza e ne fa uno spazio sacro. L'Amore. Sapersi trasformare da uno a due, donando al mondo una vita che nessun altro avrebbe potuto dare alla nascita, ma che non ti appartiene, semmai qualcuno o qualcosa ci possa appartenere.

Riconosco nel femminile quel misterioso intreccio di naturalità e misticismo, di cielo e terra, di concretezza e fantasia. Sento, perché il mio corpo *sa*, che la valenza del femminile è un'opportunità senza pari, un motore del mondo, dell'anima, della coscienza. Un potere. È dal mio potere che posso permettermi di accarezzare i limiti del mio vivere in questo momento ed in questo modo, spostandoli pian piano, come si apre la porta con un sorriso ad un altro ospite. Non sempre è un ospite gradito, non sempre porta con sé gioia e colore, ma l'ospite è ospite e va accolto con grazia ed amorevolezza.

E noi tutti, donne, uomini attraverso il loro femminile, possiamo mettere questo attributo così squisitamente di donna, al servizio del crogiolo alchemico della nostra ed altrui trasformazione. Accoglienza non è sinonimo di tolleranza, né di debolezza. È protezione e cura, sacralità del simbolo che si riceve, è forza. È presenza di spirito, sapere quello che si deve fare, quando è necessario che venga fatto.

Ho pensato per tanto tempo che essere accogliente avesse un'unità di misura, un peso, una numerazione. Pensavo che essere accoglienti fosse una tara, un difetto, laddove per accogliente passava il sinonimo di troppo buono, troppo ingenuo, senza difese. E devo ammettere che a volte è stato proprio così. So dell'accoglienza che rende schiavi e stanchi, quella che diventa un serbatoio energetico per altri che non sei tu. In effetti è questo che mi ha portato ad approfondirne i contorni, mi ha stimolato riflessioni ed esperienze per riuscire a vedere il lato oscuro, portarlo alla luce e depurarlo da giudizi ed interpretazioni. Lo stato grezzo è solo un punto di partenza. Non si può buttare un diamante perché il suo aspetto prima di essere raffinato non soddisfa un canone estetico.

Si deve fare i conti con tanti preconcetti, con un simbolico riempito di interpretazioni, distante dai significati originali, che vanno recuperati. Mi sono resa conto che l'accoglienza è stata trasformata in accettazione senza riserve, in sacrificio cieco. Le ombre dalla quale probabilmente proveniva, sono diventate il solo lato visibile, man mano che la società, anche a ragione, ne ha visto sfumare la purezza e la magnificenza dietro al lato egoico e personale dell'uso che ne viene fatto.

Bene, allora come posso fare per recuperare un significato? Come posso usare una predisposizione ed un insegnamento che comunque la mia vita mi ha fornito, non solo in una risorsa, non solo in un aspetto professionale imprescindibile, ma in una celebrazione? Parte del cammino è già stato fatto nel recupero, attraverso il corpo e l'esperienza diretta, di significati che finora erano occultati in me. Ho fornito una nuova luce alla mia storia personale, guardandola con altri occhi e con altri filtri.

La celebrazione del femminile sacro, lo Spazio Sacro. Ho pensato tanto a questo aspetto e non sono riuscita per molto a trovare un'immagine, una argomentazione che rendesse chiara un'ispirazione di elaborazione iniziale. Ad un certo punto ho cominciato a capire. Accogliere quello che c'è comincia con essere grati e sentirsi parte di un Progetto Superiore. Significa sapersi fare molte domande senza darsi risposte. Accogliere è rendersi conto dello spazio e del tempo che si stanno vivendo, non volersi trasformare in altro da quello che si è già.

In quest'ultimo anno ho incontrato la riscoperta del femminile in vari modi, compresa la partecipazione o la creazione di gruppi di donne. Credo che il cerchio sia una modalità di incontro e di riconnessione potente ed estremamente valido come processo di indagine. L'ho adottato e ne ho visto le grandi potenzialità. Sedersi in cerchio è già una guarigione e permette una modalità di scambio alla pari come nei governi matriarcali. Non serve rendere moderno il cerchio, il cerchio è e si esprime anche se chi lo forma non parla o non sa il vero potere che riveste. Solo perché ci si siede in cerchio non è scontato però sentirsi alla pari e su di un cammino comune. Qualunque relazione è bilaterale per cui, così come il

cerchio lavora, anche noi che ne facciamo parte siamo tenuti a farlo e non ricalcare solo un copione che qualcuno ha scritto anni fa per le sue esigenze e per i suoi tempi.

Non serve dichiararsi figlie della Grande Madre per essere di nuovo quelle donne che vivevano in connessione con la Natura, che sentivano ogni creatura come una compagna di viaggio e che non nutrivano sentimenti di rivalsa, di rivendicazione, di frustrazione o di comando nei confronti del genere opposto.

La forma stereotipata dell'accoglienza vuole la donna infermiera, soccorritrice, vittima sacrificale, suora caritatevole. Con questo atteggiamento si è impoverita di aspetti che fanno parte della sua natura e che ne costituiscono non un difetto, qualcosa da ripudiare perché espressione debole, umile, ma invece una forza straordinaria da cui poter attingere.

La via del Femminile è attualmente inflazionata da tanti meritevoli sforzi. Personalmente credo che, così come ha erroneamente fatto la new age con la spiritualità e gli insegnamenti connessi, alle donne, agli uomini, ai nostri discendenti ed ascendenti, non serve una rivendicazione sindacale di ciò che è stato. È vero, la Grande Madre è stata in modo colpevole calpestata e impoverita del suo significato profondo, ma il suo ritorno non può essere né cruento, né basato sull'esclusione. La Grande Madre accoglie, unisce e come la Terra, trasforma quello che c'è in qualcosa di nuovo. Non è unendosi in cerchio con altre donne seguendo una modalità ed un approccio maschile che potremmo riappropriarci di ciò che è stato, né far rivivere i simboli e gli archetipi dei miti.

Quale spazio sacro, dunque, nel mio lavoro di counselor e con che contenuti?

Conclusioni

Come per il resto delle argomentazioni fin qui enunciate, la simbologia ha guidato la mia esposizione del tema. La simbologia e la filosofia degli alchimisti rappresenta per me una schematizzazione efficace di tutto il mio cammino e della mia ricerca specifica sull'accoglienza.

L'accoglienza è quel crogiolo alchemico nel quale è possibile sperimentare noi stessi per essere accresciuti di nuova ricchezza spirituale, nel quale accedere e recuperare il nostro potere personale. Il vaso, simbolo del femminile, diventa crogiolo nella letteratura e nella tradizione iconografica alchemica.

Il vaso appare, infatti, appare sotto le differenti forme di storte, pellicani, bagnomaria, alambicchi, cucurbite, ma le forme principali da cui tutte derivano sono tre: l'alambicco, la storta e il crogiolo.

La storta alchemica è un contenitore sigillato, di solito un fiasco. Nel lavoro interiore qui immaginiamo la nostra anima isolata dal corpo e dallo spirito e affidiamo il lavoro di trasformazione alle sostanze che abbiamo deciso autonomamente ed arbitrariamente di mettere in gioco, contando sulle sole nostre forze. Questo significa che per ottenere un risultato, dobbiamo fornire noi stessi di tutte le energie ed i simboli necessari a tale scopo.

Occorre conoscenza, esercizio, preparazione, disciplina. Specifici simboli vengono chiusi nella nostra fiaschetta interiore ben sigillata e si lasciano interagire senza ulteriore intromissione per trovare una nuova simbologia, una nuova sintesi. La rappresentazione di questo processo è di solito raffigurata in forma visiva come l'uomo e la donna in un cerchio, che, uno più uno, danno origine al tre, il bambino alchemico, il risultato, la pietra filosofale. Quindi, le nostre componenti maschile e femminile, nella nostra storta interiore, con una opportuna sollecitazione, risuonano nel nostro essere e permettono un incontro che porta alla nascita di una nuova forma. Si può pensare a questo processo anche con le

capacità logiche e quelle intuitive, con la luce e l'ombra o con i processi di vita e morte.

La storta alchemica è come un grembo, una matrice, in cui una nuova nascita di noi stessi avviene in maniera controllata, sicura e diventerà col tempo uno spazio creativo della nostra interiorità. I processi che avvengono al suo interno sono prodotti in genere da forze dalle opposte polarità. Talvolta sembra non avvenire niente per lungo tempo e ci servirà perseveranza, fede nel processo, rinnovo dei nostri intenti interiori, fino a che appare una nuova scintilla, un innesco improvviso di altri processi. La storta interiore potrà anche essere piena di colori, movimento, forme indistinte e mutevoli, di cui attendere il consolidamento per farne un punto di appoggio da cui la nostra esperienza interiore possa continuare ad espandersi.

L'altro vaso interiore è l'alambicco. In questo caso, dal nostro mondo interiore stiamo estraendo un'essenza, una risorsa, dalla quale poi potremo attingere. È una distillazione interiore a partire da una caratteristica del nostro essere, che, posta nel nostro alambicco interiore, fa emergere un'essenza, un sentimento, un simbolo specifico, che da questa caratteristica si separa e possiamo farla venire a galla. Possiamo lavorare ulteriormente con questa essenza, ascoltandola; potremmo perfino scoprire che essa inverte la polarità iniziale e si modifica. Questo lavoro di profondità, una volta svolto, ci permette di usare quell'essenza, evocandola nei momenti di difficoltà di quel particolare aspetto della nostra interiorità, perché volto ad estrarre una risorsa.

Il crogiolo è invece un vaso, una tazza, un mortaio o un calderone aperto atto a contenere materia. Le materie e gli schemi energetici possono essere inseriti all'interno ed essere trattati con diverse sostanze. Dall'eliminazione o dalla rimozione di una parte di esse, si avvia un processo di purificazione, spesso ottenuto con un trattamento tramite il calore. Nel caso di un minerale, viene messo nel crogiolo, viene scaldato e in questo modo il metallo si separa dal minerale, così come le impurità si disperdono e la materia prima si trasforma in metallo puro. La peculiarità del crogiolo e delle operazioni che si ottengono al suo interno è la sua apertura.

La trasformazione avviene perché le impurità vengono lasciate libere di separarsi e di dissolversi. Se portiamo il crogiolo nel lavoro della nostra anima, dentro noi c'è un vaso aperto, dove impurità ed aspetti scomodi vengono filtrati, così come succede con forze e sostanze che giungono dallo spirito. In questo senso, interiormente c'è un calice, nella cui parte inferiore si colloca una sostanza o un insieme di forze e nella parte superiore l'apertura alle forze dell'Universo. In questo modo, il flusso è bidirezionale e armonico: le forze interiori possono purificarsi e le impurità possono essere dissolte ritornando nel flusso universale che sa cosa farne, e le energie trasformative, creative dell'Universo possono essere attratte e scendere liberamente nel nostro vaso interiore. Il processo può svolgersi come un flusso costante e gentile, oppure può colorarsi di emozioni, che, se necessario, forzano la trasformazione.

Il processo di trasformazione può svolgersi in maniera delicata e morbida, oppure essere accelerato e costretto al bisogno da potenti flussi di energie emozionali. Una volta consapevoli ed esperti dell'utilizzo delle tecniche proprie a questo uso, esse possono essere trascese, evocate rapidamente, applicate in contemporanea. Nel crogiolo interiore mettiamo i nostri simboli e apriamo noi stessi alle trasformazioni che verranno.

Mi sono chiesta all'inizio del viaggio se l'accoglienza avesse o dovesse avere dei confini, se mettere a disposizione uno spazio senza limiti potesse essere un intralcio per le relazioni e per il lavoro del counselor.

In questo momento della mia ricerca ritengo che allo spazio sacro dell'accoglienza quello che occorre davvero è senso, cuore, radici e forza. Serve un contatto costante con la nostra interiorità e il processo alchemico che è in atto dentro di noi. Serve onestà del sentire e saper scegliere quale forza servire. Non serve una delimitazione, perché se c'è, è lì solo per essere superata e nulla impedisce. All'accoglienza occorre senso, cuore, forza e radici, qualità che non possono essere misurate ma solo vissute, portate in dono.

Senso del ricevere, del proteggere, del prendersi cura, della Presenza. Da mettere a disposizione, da elargire, attoniti nell'osservare il processo di un intento

superiore. Senso che all'atto pratico del counselor nel suo operare, può diventare per esempio il rispetto del patto con il cliente e del codice deontologico. Senso per quel non ricalcare esempi in modo automatico, senza verificarne per noi fattibilità e significato profondo.

Cuore. Perché non esistano aspettative, ansie di risultati, obiettivi da raggiungere. Cuore per saper ricevere e rimanere nella presenza senza dover definire e catalogare. Cuore per osservare. Per sapere che esserci è un privilegio. Per essere contemporaneamente protagonista e spettatore, ma mantenere lo sguardo pieno di meraviglia e di rispetto che si ha davanti all'ignoto e l'immensamente grande. Cuore che è rappresentato da un principio di accoglienza incondizionata del cliente, nonché di accettazione del mistero che ogni relazione deve portare con sé. Cuore per poter trascendere qualunque contenitore, qualunque crogiolo, mantenendo una costante apertura, a favore della nuova sostanza e di una nuova forma. Cuore per passare oltre separazioni e vecchi modelli, funzionante e non.

Servono radici. Di conoscenza, di esperienza, di saper scegliere quale direzione seguire. Una casa a cui poter ritornare e da cui poter di nuovo partire, aiutati dalle eredità dei nostri antenati, ma disponibili a dare morte a ciò che deve rimanere indietro.

Ed occorre forza. Quella forza femmina che tiene la testa del leone, che padroneggia la materia, operando distacco nell'azione. La Forza archetipica degli Arcani Maggiori, il numero 11, la forza della coscienza e della conoscenza interiore, la forza pronta a dare inizio da quel punto esatto ad un nuovo ciclo, con un atto eroico di volontà

Non credo che le donne del matriarcato si sedessero in cerchio e analizzassero mentalmente quello che c'era da fare. La volontà si perde in mille rivoli e con lei la possibilità di una soluzione creativa, lasciando troppo spazio alle parole e alla razionalità.

Sento nel mio profondo e ho visto anche nelle mie recenti esperienze lavorative, che mettendosi insieme, ognuno con la propria Presenza, senza nulla voler dimostrare, aperti al Mistero e allo Sconosciuto, si crea uno spazio in cui rendere visibile qualcosa che prima non c'era, si compie un atto creativo. Allo stesso modo, fare qualcosa assieme, saper fare per saper essere, connette alla Presenza e innesca un processo interiore di crescita.

Posso mettere a disposizione del mio lavoro di counselor il mio grembo di madre, il mio crogiolo, la volontà di lavorare sul e con il femminile, unita alla volontà di incontrare il maschile. Vorrei continuare a sperimentare il cerchio, al femminile e non, come modalità di apprendimento e risveglio di conoscenze archetipiche, così come usare strumenti simbolici per facilitare il processo conoscitivo del mio futuro cliente.

La risposta che sento appartenermi di più è quella di fornire a me come professionista, come donna e come persona, uno spazio *del fare*. Un non luogo in cui si incontrano capacità, antichi mestieri e tradizioni. Fare e fare insieme, nel silenzio come nel canto, nella Terra come negli Elementi. Riappropriarsi dei simboli non con la testa, ma con le mani, con gli occhi, con la bocca, con i piedi, le braccia.

Annusando la vita, masticandola assieme ai suoi doni, facendo torte e vestiti, camminando fra i boschi ed accendendo fuochi per scaldarsi. Da sole, in compagnia, ovunque ed in casa propria.

Alla ricerca del saper fare per saper essere.

Riassunto

La relazione d'aiuto è di sicuro collocabile nelle modalità di espressione del Femminile, così come è stato inteso il Femminile negli ultimi secoli. La tesi osserva l'aspetto dell'accoglienza quale soggetto elemento base dell'esperienza formativa nella scuola di counseling e come l'accoglienza coincida con l'empatia.

L'accoglienza è anche il crogiolo alchemico della relazione trasformativa counselor - cliente, laddove si identifica con la presenza empatica, con le esperienze corporee, con la presenza silente e con il campo, mettendone alla luce la diretta connessione con i Simboli e gli Archetipi del Femminile che ne rappresentano la radice nel tempo. È quel crogiolo alchemico nel quale è possibile sperimentare noi stessi per essere accresciuti di nuova ricchezza spirituale, nel quale accedere e recuperare il nostro potere personale.

Il Femminile e le sue caratteristiche, una volta accolte ed assunte nell'esperienza di vita, rese un Sacro Ufficio, ci permettono, uomini e donne, di riattivare la linea diretta con quella che può essere chiamata l'Essenza, il Tutto, la Coscienza, Dio, il Mistero o qualunque altro nome voglia identificare il disegno più grande dell'umana esperienza nella materia e riproporcela con significati e sensi diversi.

Il counseling ed il campo che viene attivato, affinché il Mistero e la trasformazione si compia, affinché lo Spazio Sacro si manifesti, si identificano, si nutrono, si fortificano con l'accoglienza, mettendone in risalto anche quelle impurità di cui è necessario prendere atto e distanza.

Per le donne, come per gli uomini, il lavoro da fare è accogliere con consapevolezza le radici a cui siamo legati, accogliere quello che c'è ora senza giudizio e con accettazione incondizionata e da qui andare dentro, sempre più in profondità. Per poter trascendere qualunque contenitore, qualunque crogiolo, si

deve mantenere una costante apertura, non serve delimitare, né cerchiarne la misura e la quantità pensandola troppa o troppo poca.

Per passare oltre separazioni e vecchi modelli, funzionanti e non.

Ringraziamenti

In primo luogo, ringrazio me stessa per l'impegno e la costanza di andare avanti e per essere arrivata alla fine, nonostante la voglia di mollare.

Ringrazio i miei figli, la mia famiglia ed i miei amici per la pazienza e per aver preso sul serio questa mia sfida tardiva.

Ringrazio tutti i miei compagni di viaggio, compresi quelli che mancheranno all'appello finale.

Ringrazio i miei insegnanti e farò del mio meglio per dimenticare quello che ho appreso, per permettere al nuovo di entrare.

Bibliografia

- Agenda della Dea. Lo spazio sacro. Edizioni Guardamagna C. & L. snc. 2013
- Autori vari. Lux terrae, pubblicazione bimestrale, numero 4 del 2010. Edizioni R.E S. Studi e Ricerche
- Autori vari. Oltre confine. Quaderni di spiritualità, arte e letteratura. Carlos Castaneda. Numero 9, febbraio 2013. Edizioni Spazio Interiore
- Autori vari. Oltre Confine. Rivista di spiritualità, arte e letteratura. Numero 7, settembre-ottobre 2012. Edizioni Spazio Interiore
- Campbell Joseph – Eisler Riane – Gimbutas Marija – Muses Charles. I nomi della Dea. Il femminile nella divinità. Ubaldini Editore. Roma 1992
Campbell Peter A. McMahon Edwin M. Biospiritualità. La focalizzazione come via di crescita interiore. Edizioni Crisalide. 1997
- Capra F. Il Tao della fisica. Adelphi, 1989
- Castaneda Carlos. A scuola dallo stregone. Biblioteca Universale Rizzoli. 1970
- Currot Phyllis. Il sentiero della Dea. Venexia. 2012
- Dorofatti Carlo. Anima e Realtà. Nexus Edizioni. 2011
- Durand Gilbert. Strutture antropologiche dell'immaginario. Introduzione all'archetipologia generale. Editore Dedalo. 2009
- Eliade Mircea. Miti, sogni, misteri. Lindau. 2007
- Eliade Mircea. Storia delle credenze e delle idee religiose. Biblioteca Universali Rizzoli. 2006
- Galimberti Umberto. Il corpo. Saggi Universale Economica Feltrinelli. 2005
- Holland Erica - Gnechi Giovanni - Dorofatti Carlo. Percorsi di alchimia personale. Mente Respiro Corpo. Anima Edizioni. 2012
- Jodorowsky Alejandro, Costa Marianne. La via dei Tarocchi. Feltrinelli. 2010

- Krishnamurti Jiddu. Il silenzio della mente. Oscar Mondadori. 2005.
- Leu Lucy. Manuale pratico di comunicazione Nonviolenta. Esserci Edizioni. 2007
- Marucchi Claudio. I Tarocchi e l'Albero della Vita. Una via cabalistica, astrologica ed esoterica alla comprensione degli Archetipi. Psiche 2. 2010
- May Rollo. L'arte del counseling. Il consiglio, la guida. La supervisione. Casa Editrice Astrolabio. 1991
- Mindell Arnold. Lavorare da soli su se stessi. Il corpo, la mente, il sogno. Casa Editrice Astrolabio-Ubaldini. 1991
- Moran Victoria. Una casa serena. Come fare della propria abitazione un rifugio per lo spirito. Gruppo Editoriale Futura. 1997
- Neumann Erich. La grande Dea. Astrolabio. 1981
- Neumann Erich. Storia delle Origini della Coscienza. Astrolabio. 1978
- Nitamo Federico Montecucco, a cura di. Testo didattico SICOOL, Accademia Olistica del Villaggio Globale di Bagni di Lucca. Manuale di conseling olistico. Aggiornamento del 2008
- Noble Vicki. Il risveglio della dea. Tea Edizioni. 2012
- Noble Vicki. Madreapace. Una Via della Dea attraverso il Mito, l'Arte e i Tarocchi. Psiche 2. 2009
- Pinkola Estes Clarissa. Donne che corrono coi lupi. Sperling e Kupfer, 2011
- Pinkola Estes Clarissa. Forte è la donna. Dalla Grande Madre Benedetta insegnamenti per i nostri tempi. Sperling e Kupfer, 2011
- Pinkola Estes Clarissa. La danza delle grandi madri. Dalla giovinezza alla maturità, dalla maturità alla giovinezza. Sperling e Kupfer. 2013
- Poith Dee. La sapienza della Dea. Miti, meditazioni, simboli e siti sacri. Psiche 2. 2010
- Pope Alexandra. Mestruazioni. la forza di guarigione del ciclo mestruale dal menarca alla menopausa. Terra Nuova Edizioni. 2011.
- Rangoni Laura. La grande madre. Il culto del femminile nella storia. Xenia Edizione. 2005
- Rogers Carl. La terapia centrata sul cliente. La meridiana. 2007

- Rosenberg Marshall B. Le parole sono finestre (oppure muri). Introduzione alla Comunicazione Nonviolenta. Edizioni Esserci. 2003
- Rossi Vincenzo. La Via del Movimento il Sistema Rio Abierto. Guarire dai blocchi psicologici attraverso il movimento. Macro Edizioni. 2005
- Tolle Eckhart. Il potere di Adesso. Una guida all'illuminazione spirituale. Armenia Edizioni. 2004
- Zhao Xiaolan con Kanae Kinoshita. L'energia vitale della donna. Il benessere femminile nella medicina tradizionale cinese. Oscar Mondadori. 2007
- Zolla Elemire. Archetipi. Marsilio. 20

Sitografia

- http://www.angolohermes.com/simboli/lama_calice/lama_calice.htl
- <http://www.fuoriradio.com/2011/02/jung-4-4-bis-archetipi-animus-e-anima-il-maschile-e-il-femminile/>
- http://www.levity.com/alchemy/vaso_alchemico.html
- <http://www.usminazionale.it/9-2002/maggioni.html>
- www.crescitapersonale.it
- www.fuocosacro.com
- www.mariateresalupo.it
- www.masadaweb.org

Alla mia mamma

È la prima volta che mi cimento con una tesi e con quello che realmente significa presentare l'elaborato di un'esperienza fatta, al fine di sostenere un esame conclusivo.

Ho letto moltissimo; questo non è nuovo, è la mia vita, la mia costante. Sono saltata da un libro ad un altro e l'argomento iniziale è risultato subito essere amplissimo ed io con la mia voracità letteraria, lo rendevo sempre più ampio. Serviva ridurre e portare una cosa complessa ad una metratura più semplice e circoscritta.

C'è voluto molto tempo per trovare la mia misura e per accettare che stavo facendo qualcosa che non avevo mai fatto, il cui risultato poteva benissimo non essere perfetto e nemmeno così originale o magnifico.

Ho provato in molti modi a non arrivare alla fine e la vita mi ha fornito di un rimpallo di date di consegna che hanno allungato i tempi di quasi un anno da quanto previsto. Nonostante questo, non ero pronta, non avevo tempo e la mia vita era diventata sempre più complessa, giorno dopo giorno. Come potevo scrivere qualcosa di sensato passando da un ospedale ad un altro? Mai a casa, mai con del tempo dedicato, sempre piena di responsabilità e compiti da svolgere. Non ora. Domani. La prossima settimana. Quando la mamma starà meglio. Quando mio padre uscirà dall'ospedale. Ho ancora tempo.

Non ho più tempo. Ad un certo punto ho realizzato che sarei stata tutto il giorno a casa. Mia figlia mi aveva lasciato il computer per poter scrivere la tesi e, visto che mia mamma aveva bisogno della mia presenza continua, avrei potuto essere con lei e scrivere allo stesso tempo.

Ho ristretto il campo e modificato la struttura, ho messo a fuoco e sono ripartita. Ci sono stati momenti fertili e momenti in cui non so nemmeno come le pagine siano state scritte. Avevo accumulato una pila di libri e una serie di smorfie facciali da sfoggiare davanti al portatile per l'evento.

Mia mamma mi chiedeva ogni giorno: “Quanto hai ancora da scrivere? Hai finito?” ed io a volte le rispondevo stizzita, irritata con me e con la mia insicurezza atavica.

No, non è stato semplice scrivere mentre mia madre si sentiva male o quando dormiva in preda a sedativi troppo forti o perché priva di forze ed io vegliavo il suo sonno notturno. Allo stesso tempo, quello che stavo vivendo con lei mi ispirava, mi faceva riflettere. Come è successo in tutta la nostra vita assieme, le sue domande, le sue affermazioni, in me provocavano irritazione, ma allo stesso tempo mi *costringevano* ad andare avanti.

A poco dalla fine delle fatidiche settanta pagine, con alcuni punti oscuri ancora da illuminare, la mia mamma sofferente è tornata alla Luce. Nel giro di mezz'ora, con una crisi ed un arresto cardiaco, ha lasciato il corpo.

Dopo, quanto tempo dopo?, mi sono guardata allo specchio e non sono riuscita a vedere lo stesso volto che ho sempre visto. Era lo stesso, ma non lo era più. Come mia madre, che vedevo ancora apparentemente tale e quale, ma non più lei. Mai sarebbe stata più com'era. So che la sua anima era pronta. Io, nonostante tutto il lavoro fatto per questo, forse lo ero molto meno.

Ho usato la mia riserva infinita di accoglienza ed ho fatto quello che andava fatto, anche quello che non avrei voluto, ma lei sì.

Due giorni dopo il funerale, il collegamento che mancava al mio ragionamento globale è apparso e sono arrivata alla fine.

Sì mamma, finalmente l'ho consegnata.

È poca cosa per tutto quello che tu hai fatto per me e per tutti noi, ma queste pagine ci sono anche grazie a te e te le dedico.

