

Verità di sé con l'altro

ABSTRACT

The Truth of Self with the Other

This reading of the truth of Self with the Other arises from interpersonal relationships, when empathy and care are experienced as a relational value. Within this relationship curing existential suffering means being an individual who relates to another individual: there is a boundary between separate identities here, but, at the same time, the therapist and the patient mutually listen to each other. The deep sense of existence emerges where the other and oneself engage in defining the ideal horizon of a reorientation. In this asymmetry there is reciprocity and, in diversity, there is harmony. Transforming suffering into a gift prompts a desire of restitution which is the action of life. Here the boundary has been exceeded and the individuals have experienced an exchange because in this relationship each person is constantly searching for a new existential balance.

Desidero richiamare alcuni tratti comuni, semplici, del counseling e leggermi aspetti che vanno oltre le tecniche e invitano al pathos. Questa lettura nasce dal rapporto interpersonale, quando è possibile percepire che ci si può fidare, che qualcuno si può prendere cura, che la simpatia e la sollecitudine sono riconosciute per il loro valore di relazione.

DOVE SI VA?

“Sono caduto, qualcuno mi passa accanto, mi vede, ha compassione, si prende cura di me” è l’immagine del samaritano.¹ In questa affermazione “sono caduto” è come se il caduto, il samaritano, parlasse a se stesso.

Il senso delle parole è rivelare ciò che va oltre la parola.

Per entrare in comunicazione i due hanno bisogno che la parola riveli l’altro. Passa la simpatia, la sollecitudine, il senso di cura; nel linguaggio passa la compassione di colui che si prende cura; ciò che il corpo e il gettato a terra vive e sente va oltre la parola ed egli lo comunica all’altro.

In termini tecnici si parla di alleanza terapeutica o di empatia.

Nella relazione di counseling il senso della parola non è quello di comunicare, ma quello di rivelare ciò che sta oltre la parola.

Nell'ambito del confine, pur nella neutralità dell'oggetto, del confine del male che si sta affrontando, l'altro percepisce qualcosa che sta al di là e che lo riguarda interiormente.

Nell'ascolto dell'altro emerge in chi ascolta la disarmonia che egli stesso vive e che nella situazione è chiamato a interpretare, mentre la persona che è nella sofferenza, nel senso del suo esistere e dei suoi valori risponde alle domande investigative e di confronto per individuare in sé possibili disarmonie e cogliere l'insight che le darà una prospettiva diversa di sé; in colui che ascolta sorge la sua disarmonia non in quanto problematicità di un contenuto che non ha lì da affrontare, ma come problematicità dell'esistere che in questo ascolto è chiamato a vivere.

La difficoltà di mantenere il confine non è tanto nella distinzione tra i due soggetti o nel contenuto problematico o nell'intervento specifico da compiere, che possono essere chiari e distinti, ma nella problematicità dell'esistere che l'altro porta e che si è chiamati a risolvere.

In questo accogliere la problematicità il confine si è congiunto e quasi dissolto in un unico abbraccio.

Nel primo si valica il confine, nel secondo lo si dissolve, nel terzo c'è una identificazione.

Quando l'altro porta la sua rabbia o la sua sfida, quando l'altro è nel suo silenzio passivo, quando l'altro vive la sua tristezza e la sua angoscia e si è chiamati a tagliare questi rami che creano del male nell'armonia dell'essere, riemergono quelle tracce di cammino dove la potatura del proprio male e il tendere all'orizzonte ideale che si è chiamati a compiere determina una reciprocità e una identità pur nell'asimmetria dell'intervento.

In questi momenti il confine viene valicato, perché l'altro, che sta portando la sua sofferenza, nella realtà, offre un dono di sé e si è chiamati, benché nella posizione di aiuto e di soccorso per potare ciò che gli fa male, si è chiamati ad accogliere questo dono e a recepire quella restituzione che sempre si compie nello scambio, che è il senso della vita.

Nella prima istanza si è determinata una identità e nella seconda la prima asimmetria è diventata simmetria e il male che si sta vivendo è fiorito in una bellezza ed è sfociato in un frutto.

In questo momento c'è una percezione di sé e dell'altro totalmente capovolta; c'è un attimo in cui *"io sono l'altro e l'altro è me stesso"*; una situazione che, quando si compie, rivela a sé quell'insight profonda in cui la vita, l'azione della vita, è, fondamentalmente, restituzione.

Infatti, trasformare il rigore della professionalità in un cammino di disponibilità fa nascere il desiderio di umanità in cui si realizza il contenuto della vita.

Quando due soggetti sono in relazione, uno nella ricerca possibile e costruttiva di superare la sofferenza e l'altro nell'ascolto per individuare i punti di blocco e l'impasse per scorgere le possibili uscite, nella realtà, queste sono due persone che cercano.

STARE CON

Curare una sofferenza esistenziale non è una azione, né riguarda un oggetto, ma è porsi soggetto di fronte ad un altro soggetto, è stare (*setting*) in una posizione attiva di generare la vita a partire dall'altro, a partire dalla sua energia.

E' cogliere la sua energia nel suo stesso male, nel suo corpo sofferente, nelle sue stesse resistenze passive.

IN ASCOLTO

Chi cura e chi è curato sono due soggetti in reciproco ascolto.

Essere in ascolto è assumere un atteggiamento recettivo, insegnare a autocentrarsi, una crescente possibilità di leggersi in una sempre più libera visione di sé.

Essere in ascolto è incontrare se stessi mentre si è attenti ad incontrare l'altro.

Essere in ascolto è ancora incontrare il proprio profondo senso dell'esistere con i suoi valori, i suoi conflitti, le sue sofferenze a cui non c'è risposta, se non nell'ascolto stesso.

Emerge la disarmonia dell'anima. Entrambi la si vive: uno è chiamato a interpretare, perché l'altro possa essere amato.

L'altro si è messo in ascolto con un altro da sé per individuare, perché le possa scorgere, possibili prospettive di vita e non solo per sentirsi formulare diagnosi e piani di trattamento.

IN RELAZIONE

Come aiutare a sopportare la potatura del male, per convincere che è un bene rinunciare alla rabbia, alla sfida, al ruolo di vittima, al silenzio e come si può accettare di essere presente all'angoscia, alla sofferenza, alla delusione, al lutto, alla paura di vivere?

Sono passaggi ogni volta complessi, rischiosi, contraddittori e dolorosi; sono tracce di cammino dove il lasciare andare e abbandonarsi è l'orizzonte ideale e che ogni volta si devono compiere, perché l'altro si fidi a fare altrettanto.

Nell'asimmetria c'è reciprocità, nella diversità c'è armonia: la bellezza è nel dono.

Trasformare la sofferenza in un dono fa nascere un desiderio di restituzione, che è l'azione della vita.

Trasformare il rigore della professionalità in un cammino di disponibilità fa nascere un desiderio di umanità che è il contenuto della vita.

Il linguaggio del silenzio, delle parole, dei gesti, degli sguardi è l'umanità che si esprime e che raggiunge la dignità della propria valida soggettività.

Chi cura e chi è curato sono due persone che cercano.

SPERIMENTARE L'ESISTENZA

Il vedere amoroso, l'udire la dolcezza della *com-passione*, l'essere piantati nella fedeltà e nella sicurezza, libera dalla paura, la accoglie, la lascia andare e tutta la verità di sé emerge. Emerge il proprio essere gioiosi, si riapre il respiro, il sacco delle preoccupazioni ha finito di pesare, non si fa più fatica a camminare, si è proiettati nei desideri vitali. Tutto questo accade quando si sperimenta di essere stato accolto e donato.

La gioia è la percezione profonda di un equilibrio tra ciò che si è e quanto arriva, e il desiderio di essere accolto accompagna il passaggio dal rifiuto del male alla realtà.

Quando si accoglie la realtà esistente della propria vita come dono si vive l'energia dell'essere.

Sperimentare l'esistenza è individuare nel cammino della propria storia le tracce degli avvenimenti gioiosi. Quando si cambia lo sguardo che si porta attorno a sé si inizia a identificare nel passaggio della propria vita le cause della gioia.

Dipende allora da noi essere fedeli alla gioia ricevuta e andare nel senso che la gioia indica.

In questo scambio di sguardo si apre un nuovo varco, l'emozione fugace e ripetitiva di vecchi rancori lascerà il posto alle tracce di gioia scritte nella propria realtà.

Questo nuovo varco è stato intuito, presagito, come se, nell'incontro iniziale, quando ancora l'altro era chiuso in se stesso e impaurito, il primo abbia colto tutta la istanza possibile e il processo da attuare per scorgere le tracce esistenti degli avvenimenti gioiosi. Questo sguardo possibile di vita, di energia, di gioia, pur rimanendo nel confine intuitivo del primo, è nella prospettiva un investigare nelle tracce dell'altro quei passi, quelle verità, quei respiri, quei desideri che fanno acquisire un equilibrio nuovo, fanno desiderare di essere accompagnati al passaggio del rifiuto di ogni male. C'è, in questo momento, una identificazione e una determinazione che è del primo come sguardo di possibilità, come dono di disponibilità, come proposta di un cammino e che lascia all'altro il tempo, la modalità, il contenuto e la decisione, perché questi possa compierla in un cammino reciproco. Anche qui i confini sono perfettamente delineati tra proposta e decisionalità, tra intuizione e attuazione, tra scelte possibili e contenuti propri, ma, allo stesso tempo, l'istanza positiva del primo supera il confine e l'incapacità operativa del secondo si abbandona in fiducia: è un momento di intensità di rapporto dove il primo sollecita all'azione e il secondo si abbandona fiducioso alla propria determinazione di sé. Come se, nel rapporto di fiducia, il confine non ci fosse più. Non c'è mai fusione, ma intesa, non c'è dipendenza né iperadattamento, ma corrispondenza.

È l'*essere-con* che conferma l'esistere e la sua possibilità.

FARE MEMORIA

Ricerca i volti, le presenze che ci sono state dinnanzi nella propria e nella difficoltà dell'altro, rammentare i livelli di affetto e i contatti intimi di luce, fare memoria di uno spirito che, nella relazione, ha trovato nutrimento.

Colui che cerca uno sguardo di vita ha incontrato la vita di chi lo incontra e, senza inorgogliersi, si percepisce che, nell'incontro, l'ha riconosciuta con sensibilità e modi diversi.

A volte, nel lungo cammino terapeutico, il reciproco incontro ha fatto sperimentare all'altro il mio modo di essere, la mia sensibilità, le mie percezioni. Ora, se io conosco l'altro, l'altro conosce me e, a volte, il riconoscimento è stato dissonante, teso, vibrante, oppositivo, ma, pur sempre, vitale.

Entrambi abbiamo percepito questo: l'altro è stato riconosciuto, anche in queste forme, e mi ha riconosciuto nel mio modo di essere. In questo tempo, in questi reciproci riconoscimenti, pur restando ognuno nel proprio ruolo, i confini sono stati valicati più volte.

Abbiamo colto che siamo orientati al futuro, ci siamo educati reciprocamente ad affrontare la sofferenza e a scoprire in essa la sempre presente possibilità di amore che scaturisce nel mettersi in ascolto della vita.

Fare memoria è ricordare che la vita è gioia, è armonia, è bellezza e che ognuno ha la possibilità di fluire in essa per rigenerarsi.

Fare memoria non è guardarsi indietro, non è analizzare le cause, non è preoccuparsi troppo del domani: è ricordare che il miracolo della vita nasce dall'amore.

Mi rivolgo all'altro, nell'ascolto, perché lui scopra l'amore che possiede, scopra il sentirsi amato dall'eternità.

Vittorio Soana

NOTE

¹ Cfr. Vangelo, Luca cap. 15

BIBLIOGRAFIA DI RIFERIMENTO

GOBES L., "Abandonment and engulfment issues in relationship therapy", in *TAJ*, 15,3, July 1985

NASH CHANG V., "Interaction patterns that threaten the self", in *TAJ* 25,2, April 1995

WOODS M. and K., "Ego splitting and the TA diagram", in *TAJ*, 11,2, 1981

ELLIOTT A.J., "The dance of relationship", in *TAJ*, 22,1, January 1992

MASSEY R. M., "Transactional Analysis as a social psychology", in *TAJ*, 26,1, 1996