

***TESI DI DIPLOMA:***

***LIBERA UNIVERSITA’ DEL COUNSELING RELAZIONALE***

***PREPOS***

***ETICA E UTOPIA***

***DEL SUBLIME***

***CAMPOBASSO***

***13 Giugno 2015***

***Relatore: Prof. Vincenzo Masini***

***Correlatrice: Nicolina Raimondo***

***Candidata: Emanuela Valle***

***Indice:***

*CAPITOLO I: Che cos’è il sublime*

1.1 La scelta del titolo …………………………pag.6

1.2 Definizione di Sublime ……………………pag. 10

1.3 Differenza tra Bello e Sublime……………pag. 13

*CAPITOLO II: Counseling e Sublime*

2.1 Il sublime nel Counseling Relazionale ….pag.14

2.2 La sublimazione …………………………..pag.18

2.3 Il sublime empatico ………………………pag.21

*CAPITOLO III: Le tipologie*

3.1 L’analfabetismo emozionale………………..pag.23

3.2 La poliedricità del sublime e tipologie……..pag.26

3.3 L’avaro: la responsabilità……………………pag.29

* 1. Il ruminante: l’impegno……………………...pag.35

3.5 Il delirante: la libertà…………………………pag.39

* 1. Lo sballone: la generosità…………………..pag.44
  2. L’apatico: la pace…………………………….pag.48

3.8 L’invisibile: il sacrificio……………………….pag.53

3.9 L’adesivo: la fedeltà……………………………………….pag.56

*CAPITOLO IV: Etica del Sublime: affinità elettive*

4.1 “L’incontro” sublime……………………………………………pag.61

4.2 Le relazioni di affinità ………………………………… ……..pag.66

4.3 Il lavoro del counselor: una sublime umiltà… ……………..pag.78

4.4 Coscienza e consapevolezza..............................................pag.81

*CAPITOLO V: Utopia del sublime*

5.1 Il desiderio dell’insostituibile e l’“*Esser gettati nel mondo”.*.pag.85

5.2 [L'esser-ci come contemplazione….](http://it.wikipedia.org/wiki/Essere_e_tempo#L.27esser-ci_come_situazione_emotiva)………. ………………..pag.91

5.3 Tipologie e sublie…………………………………….………...pag.95

5.4 Storie di vita subìta……………………………………………pag.98

Conclusioni……………….…………………………………………pag.104

Ringraziamenti……………………………………………………...pag.106

5.4 Bibliografia………………………………….. ………………...pag.107

*INTRODUZIONE:*

La scelta di affrontare il tema del Sublime come esperienza totalizzante nel suo rivelarsi all’interno del proprio sé è dettata principalmente da osservazioni riguardo ad esperienze di vita personale, e dalla riflessione circa la caducità del bello e circa la sottigliezza entro cui determinate esperienze assumono quel senso di ineffabile che nella vita poche volte abbiamo occasione di rendere continuative nell’arco temporale, proprio perché sempre sul ciglio dell’inafferrabile. Le parole del titolo che ho scelto “Etica e utopia del sublime” mi hanno fatto riflettere sul significato di tali parole e su cosa esse implicano nella vita quotidiana.

Per etica si intende quella dottrina che, secondo una ragione umana, studia i costumi, cioè i comportamenti umani dal lato morale e dal lato delle norme o leggi che li regolano. L’utopia è invece un ideale che non si può realizzare secondo una logica umana e filosofica.

Nella vita pratica le due cose sembrano essere inconciliabili ma in realtà non lo sono perché quando l’etica conduce l’uomo ad elevarsi verso i valori e verso sfere che vanno oltre la materialità fino a giungere ai sentimenti e allo spirito delle relazioni che mettono in rapporto gli esseri umani, noi parliamo della parte nobile della persona. L’uomo allora attiverà il meglio di sé e cercherà di viverlo nella sua quotidianità senza nessuna distinzione. Tutto questo appartiene alle personalità che hanno fatto un percorso di crescita e di consapevolezza, e che in tale cammino hanno raggiunto la loro essenza interiore e hanno incontrato “Dio”, vivendo e sperimentando il sublime.

Intendo perciò parlare di tutto ciò che avviene in modo suggestivo ed imperscrutabile, che colma il nostro volere interiore e che al contempo sfugge alle leggi del nostro controllo e della nostra ragione. Vi sono infatti momenti nella vita in cui le esperienze che viviamo si presentano a noi sotto forma di intimo Incontro in cui ci sembra di trovarci improvvisamente con l’anima nuda di fronte a una verità indiscutibile: è la sublime percezione del senso che assumono gli eventi quando vengono colti nella loro essenza ultima, nella loro irripetibilità, nel loro essere vita a cui non si può dire no. Il nostro percorso di crescita fa sì che ognuno di noi nella vita di tutti i giorni riesca a scindere e a distinguere il significato dei momenti in cui semplicemente respiriamo, dal significato di quei momenti che invece il respiro ce lo tolgono.



Capitolo I: *Che cos’è il sublime*

*1.1 LA SCELTA DEL TITOLO:*

Voler affrontare un tema di forte impatto emotivo come quello del Sublime ha a che fare con la curiosità di capire quali siano gli eventi di vita soggettivamente impareggiabili rispetto al resto, tenendo sempre conto del differente impatto interiore che essi hanno su di noi proprio a seconda della tipologia personologica individuale.

Rifletto sugli eventi della mia vita che hanno avuto un’intensità emotiva quasi inimmaginabile, e mi rendo conto di quante volte più che riuscire a trattenerli interiormente, quegli eventi hanno avuto vita per pochi istanti prima di scivolare via nel ricordo passato. Eppure è strano vedere come il volto del tempo in noi assuma un senso diverso rispetto a quello cronologico, ed è strano pensare a come quei momenti sublimi spesso restino impressi nella nostra interiorità molto più di ciò che invece riusciamo a ottenere nel tempo con la perseveranza della nostra volontà. Parlo di tutte quelle cose che divengono impressioni, sensazioni “a pelle”, che a volte superano il potere del nostro controllo emotivo, e parlo di quando vivere qualcosa ha avuto un gusto tanto sublime quanto aspro, poiché nel viverle se ne percepiva anche il rischio e la consapevolezza di perderle o non riuscire ad afferrarle totalmente.

La storia nel suo corso ha visto il susseguirsi di autori di grande importanza che si sono occupati del Sublime nella misura in cui differisce rispetto all’idea del Bello, e poeti che hanno destato il mio interesse nel loro modo di attraversare gli aspetti delle cose quando assumono un senso sublime.

Alessandro Baricco, in “Oceano mare” tratta il senso del sublime e della verità della vita sotto forma di metafora, chiamando “mare” tutto ciò che sembra essere sublime, o fine ultimo a cui aspiriamo attraverso le nostre esperienze di vita, per capire chi alla fine da quello stesso mare torna salvo, felice, e chi invece ne resta semplicemente inconsolabile.

Di seguito il racconto su cui riflettere:

*“L’unica persona che mi abbia davvero insegnato qualcosa, è un vecchio che si chiamava Darrell, diceva sempre che ci sono tre tipi di uomini: quelli che vivono davanti al mare, quelli che si spingono dentro il mare, e quelli che dal mare riescono a tornare, vivi. E diceva: vedrai la sorpresa quando scoprirai quali sono i più felici. Io ero un ragazzo allora. D’inverno guardavo le navi tirare in secca, tenute su da enormi stampelle di legno, con lo scafo in aria e la deriva a tagliare la sabbia come una lama inutile. E pensavo: io non mi fermerò qui. È dentro al mare che voglio arrivare, perché se c’è qualcosa che è vero in questo mondo, è laggiù. Ora sono laggiù, nel più profondo del ventre del mare, e so di aver visto un’infinità di cose che dalla riva del mare sono invisibili.*

*Ho visto cos’è davvero il desiderio, e cos’è la paura. Ho visto uomini disfarsi e tramutarsi in bambini. E poi cambiare ancora e diventare bestie feroci. Ho visto sognare sogni meravigliosi e ho ascoltato le storie più belle della mia vita, raccontate da uomini qualunque un attimo prima di buttarsi in mare e sparire per sempre. Ho letto nel cielo segni che non conoscevo e fissato l’orizzonte con occhi che non credevo di avere. Dovessi avere ancora mille anni, destino sarebbe il nome di questo oceano mare, infinito e bello. Non mi sbagliavo, là sulla riva, in quegli inverni, a pensare che qui era la verità. Ci ho messo anni a scendere fino in fondo al ventre del mare: ma quel che cercavo, l’ho trovato. Le cose vere. Perfino quella, più insopportabilmente e atrocemente vera. È uno specchio, questo mare. Qui, nel suo ventre, ho visto me stesso. Ho visto davvero. Io non so. Se avessi una vita davanti a me - io che sto per morire - la passerei a raccontare questa storia, senza smettere mai, mille volte, per capire cosa vuol dire che la verità si concede solo all’orrore, e che per raggiungerla abbiamo dovuto passare da questo inferno, per vederla abbiamo dovuto distruggerci l’un l’altro, per averla abbiamo dovuto diventare belve feroci, per stanarla abbiamo dovuto spezzarci di dolore. E per essere veri abbiamo dovuto morire.*

*Perché? Perché le cose diventano vere solo nella morsa della disperazione? Chi ha rigirato il mondo in questo modo, che la verità deve stare nel lato oscuro, e l’inconfessabile paura di un’umanità reietta è l’unica schifosa terra in cui cresce ciò che, solo, non è menzogna? E alla fine: che verità è mai questa, che cresce nel silenzio e si nutre di dolore, e vive dove l‘uomo si umilia, e trionfa dove l’uomo marcisce? È la verità di chi? È una verità per noi? Là sulla riva, in quegli inverni, io immaginavo una verità che era quiete, era grembo, era sollievo, e clemenza, e dolcezza. Era una verità fatta per noi. Che noi aspettava, e su di noi si sarebbe chinata, come una madre ritrovata. Ma qui, nel ventre del mare, ho visto la verità fare il suo nido, meticolosa e perfetta: e quel che ho visto è un uccello rapace, magnifico in volo, e feroce. Io non so, non era questo che sognavo, d’inverno, quando sognavo questo. Darrell, lui era uno di quelli che erano tornati. Aveva visto il ventre del mare, era stato qui, ma era tornato. Era un uomo caro al cielo, diceva la gente. Era sopravvissuto a due naufragi e, dicevano, la seconda volta aveva fatto più di tremila miglia, su una barca da nulla, per ritrovare terra. Giorni e giorni nel ventre del mare. E poi era tornato. Per questo diceva la gente: Darrell è saggio, Darrell ha visto, Darrell sa. Io passavo i giorni ad ascoltarlo parlare: ma del ventre del mare lui non mi disse mai nulla. Non gli andava di parlarne. Non gli piaceva nemmeno che la gente lo volesse sapiente e saggio. Soprattutto non sopportava che qualcuno potesse dire di lui che si era salvato. Non poteva sentire quella parola: salvato. Abbassava la testa, e socchiudeva gli occhi, in un modo che era impossibile dimenticare.*

*Lo guardavo, in quei momenti, e non riuscivo a dare un nome a ciò che leggevo sul suo volto, e che, sapevo, era il suo segreto. Mille volte, ho sfiorato quel nome. Qui, su questa zattera, nel ventre del mare, io l’ho trovato. E ora so che Darrell era un uomo sapiente e saggio. Un uomo che aveva visto. Ma prima di ogni altra cosa, e nel profondo di ogni suo istante, lui era un uomo – inconsolabile. Questo mi ha insegnato il ventre del mare. Che chi ha visto la verità rimarrà per sempre inconsolabile. E davvero salvato è solo colui che non è mai stato in pericolo. Potrebbe anche arrivare una nave, adesso, all’orizzonte e correre fin qui sulle onde, e arrivare un istante prima della morte, e portarci via, e farci tornare, vivi, vivi: ma non sarebbe questo che, davvero, ci potrebbe salvare. Anche se ritrovassimo mai una qualche terra, noi non saremo mai più salvi. E quel che abbiamo visto rimarrà nei nostri occhi, quel che abbiamo fatto rimarrà nelle nostre mani, quel che abbiamo sentito rimarrà nella nostra anima.*

*E per sempre, noi che abbiamo conosciuto le cose vere, per sempre, noi figli dell’orrore, per sempre, noi reduci dal ventre del mare, per sempre, noi saggi e sapienti, per sempre – saremo inconsolabili”.[[1]](#footnote-1)*

Questo racconto riflette molto bene la condizione sociale in cui viviamo, dove scorgiamo troppo spesso che le cose diventano autentiche solo nella morsa del “finito”, come se essere consapevoli della scadenza esistenziale delle cose ci metta alle strette e ci spinga a guardarci dentro per capire quali siano davvero i valori a cui per niente al mondo potremmo rinunciare.

Perché, come dice Baricco, si diviene inconsolabili dopo aver visto il ventre del mare, e quindi la nostra essenza più profonda? Perché ci rendiamo conto di quante volte per forza di cose, rinunce e delusioni, o per comodità abbiamo preferito vivere la vita senza essere pienamente autentici e liberi dalle catene dell’apparenza, abbiamo posto un velo di protezione su noi stessi che ci rendesse apparentemente forti ma inconsolabilmente soli e fragili. Così il sublime, e il raggiungimento dello stesso diventa al contempo etica e utopia: utopia, come nel racconto riportato precedentemente, se lasciamo vincerci dalle nostre debolezze; etica, se impariamo davvero a vivere e ad elevarci nell’ottica di una consapevole crescita interiore che porta a vedere l’altro non come diverso e nemico, ma come fratello umano e quindi ad amarlo nella sua umanità. Volersi bene vuol dire avere la forza di scorgere il sublime del mare lasciandolo fluire dentro e fuori di noi, perché in fin dei conti nessuno sa cosa c’è all’orizzonte, ma viaggiamo tutti verso di esso.

*1.2 CHE COS’E’ IL SUBLIME?*

Per entrare nel concetto di “sublime” l’etimologia della parola ci offre un valido aiuto e ci giuda nella comprensione della stessa.

*Sublime dal latino sublimen, che alla lettera significa attaccato in alto, sotto lì’architrave, sospeso, da SUB sotto, e LIMES porta, ingresso, da dove il senso di elevato, eccelso, (sublimis a superiore limine, quia supra nos est).  
Il Georges lo congiunge a SUB LEV –ARE alzare, tenere in alto, quasi sub-levimis- Eccelso, che si innalza molto, più che alto.*

*Sublime differisce da Alto in relativa opposizione di basso, da Eccelso, che è più di alto e riguarda sempre il di sopra, da Elevato, Eminente vuol dire Soprastante ad altri ( però un luogo può essere Alto e non eminente), e si dice specialmente di dignità, di meriti, di virtù, di ingegno; Elevato dicesi di posto, d’ ingegno, e di pensiero, di cuore e di stile. Sublime è più assoluto e più degno di eccelso [[2]](#footnote-2).*

Come si può notare già l’etimologia di Sublime contiene tutti i significati dei sinonimi, indica qualcosa che è superiore, che è assoluto ed è più degno di eccelso.

Alla voce Sublime il Dizionario Enciclopedico Sansoni così recita*: ”altissimo, eccelso; di estrema eccellenza e nobiltà; si dice sublime l’oggetto di espressione artistica che determina in chi la contempla il sentimento a concepire l’irrangiungibilità dei limiti della natura”.*

Da tutto quanto detto sopra, il sublime implica una elevazione verso l’alto e richiede una purificazione in chi guarda. Infatti, solo chi riesce ad elevarsi al di sopra della propria materialità, del relativismo storico e personale, del permessivismo senza il rispetto dell’altro e delle cose, quando si riesce ad uscire dal proprio egoismo e dalla propria presunzione, allora, e solo allora, si riesce a raggiungere, concepire e vivere tale stato di elevazione spirituale.   
Il sublime appartiene alla sfera spirituale ed è il livello più alto dei sentimenti della persona. Si fonda sul processo di superamento dei propri limiti fatti di dipendenze e attaccamenti di ogni genere. Giunti a questo punto, gli obiettivi e i campi di azione degli istinti saranno sostituiti da altri obiettivi che saranno innanzitutto rispettosi del proprio sé e degli altri e, in secondo luogo, che abbiano un valore personale, sociale e culturale più elevato. Ciò vuol dire trascendere, andare oltre.

Ma cosa si intende con la parola “oltre”? Si intende il sospingersi oltre quel comune pensare e agire pieno di egoismo e autosufficienza per giungere all’umanità dell’altro, dove si allarga la ristretta visione personale e si vede la totalità del tutto, dove si incontra l’anima propria e quella degli altri, dove si ammirano i grandi uomini che hanno fatto il bene dell’umanità, arrivando a capire perché “ i missionari” rinunciano alle comodità del nostro mondo occidentale e vanno nei posti più abbandonati per aiutare i bisognosi di tutto, mettendosi a totale disposizione delle nuove situazioni e rischiando anche la propria vita.

In questa ottica si giunge a capire anche l’agire di quelle persone che hanno saputo trasformare l’energia istintuale e pulsionale in comportamenti razionali accettabili elevandosi in senso morale e valoriale per impegno di alto livello altruistico sociale e culturale, come ad esempio la vita dei “santi”.

Per l’uomo del terzo millennio tutto questo è utopia perché non sempre riesce ad afferrarne il significato e non arriva a penetrarne la valenza universale e a capire che tutti possono, anzi dovrebbero percorrere il cammino di umanizzazione che porta ad incontrare l’altro da sé.

Ciò nondimeno il sublime è anche una categoria [estetica](http://it.wikipedia.org/wiki/Estetica) che risale all'antichità classica e successivamente al [Romanticismo](http://it.wikipedia.org/wiki/Romanticismo).   
Nella cultura romantica il sublime «diviene innanzitutto un’atmosfera, un pensiero soggiacente», il segno di un’epoca in tensione tra l’aspirazione post-kantiana all’infinito e lo spirito religioso che segue alla crisi rivoluzionaria. Le cose stanno effettivamente così se si guarda a gran parte della poesia europea, alla musica e alle arti figurative tra la fine del Settecento e i primi decenni dell’Ottocento, in cui il sublime inteso come aspirazione all’infinito o all’assoluto, è spesso mescolato ad una passione del negativo che mette in luce gli abissi di una soggettività ad un tempo debordante e scissa.

Lo stesso Emmanuel Kant nella sua opera “Sul sentimento del sublime e del bello” afferma l’importanza della soggettività e della relatività del sublime in quanto:

*“Le percezioni diverse della pena e del piacere non dipendono tanto dalla proprietà degli esterni oggetti che le eccitano in noi, quanto da un sentimento proprio ad ogni uomo, secondo il quale vien affetto in un modo piacevole o pur dispiacevole. Di là, ove gli altri non provano che disgusti, emergono le gioie di certi individui, le passioni amorose che sono sovente un enigma per coloro che non le provano, o la viva ripugnanza da cui è affetto un solo per quel che rimane indifferente a tutti gli altri.”[[3]](#footnote-3)*



* 1. *DIFFERENZA TRA BELLO E SUBLIME:*

Quando penso al concetto di bello mi viene naturale pensare a qualcosa che viene guardato percependo un senso di bellezza e piacere fine a se stesso, come ad esempio la bellezza di una casa, di un volto, di un paesaggio… mentre invece pensare all’idea del sublime mi porta ad un’osservazione più articolata, che coinvolge tutte quelle cose che, osservandole, hanno scaturito in me un’emozione ineffabile. È quindi sicuramente un percorso più complesso rispetto a ciò che definiamo bello semplicemente guardando. Che significa questo? La consapevolezza di vivere o aver vissuto momenti sublimi impone che oltre ad aver guardato attentamente e incontrato l’oggetto di interesse, io abbia fatto un “insight”, e quindi un incontro anche con me stesso, nel mio profondo. Il sentire sublime è una tendenza spirituale dai contorni non sempre esattamente afferrabili: la bellezza viene ammirata, mentre il sublime ci travolge, si scatena contro di noi e dentro di noi, contro le nostre aspettative, ci fa trasalire nel giro di un attimo. Il sublime così rimane impresso, inconfondibile, e questo avviene perché non ci si limita a guardare l’oggetto o a vivere quel momento “bello”, ma si varca la soglia del tangibile fino a sublimare l’effetto che in noi scaturisce quel momento e si arriva finalmente alla radice, al nucleo, all’anima. E come diceCassio Longino che*"Il sublime è l'eco di un alto sentire"*cioè prende forma nel corpo ma va al di là di esso, perché partecipa alla vita di tutto ciò che esiste. Di conseguenza la perfezione e la bellezza in tal caso perdono le loro distinzioni per confondersi nel più ampio e profondo concetto di Eternità.

Capitolo II: *Counseling e Sublime*

*2.1 IL SUBLIME NEL COUNSELING RELAZIONALE*

*“Bisogna vivere momenti intensi, capaci di abbagliare l'anima e portare il nostro spirito ad un livello superiore. Ancora una volta, mi ripeto che non conta il tempo che trascorriamo su questa terra: contano le cose meravigliose che incontriamo sul nostro cammino.” Sergio Bambarèn, Il Cuore dell'Oceano[[4]](#footnote-4)*

Il concetto di Counseling è già di per sé qualcosa di sublime, poiché pone l’individuo dinnanzi a orizzonti di miglioramento per i propri percorsi di crescita che fino a poco prima erano a lui sconosciuti, o semplicemente non presi in considerazione.

Nel film di Robin Williams “L’attimo fuggente”, il protagonista sale sulla cattedra e rivolgendosi ai suoi alunni dice:

*“Sono salito sulla cattedra per ricordare a me stesso che dobbiamo sempre guardare le cose da angolazioni diverse. E il mondo appare diverso da quassù. Non vi ho convinti? Venite a vedere voi stessi, coraggio! È proprio quando credete di sapere qualcosa che dovete guardarla da un’altra prospettiva”.*

Ecco che il counseling ci dona la chiave giusta per riuscire a cambiare prospettiva sul mondo al momento opportuno, adottando un’inquadratura su di esso nel modo che più si conforma al nostro essere, affinché ogni nuovo ostacolo da vivere dia al nostro io l’opportunità di superarci sempre e vincere i disagi interiori.

D’altro canto sublimi divengono le emozioni che da transitorie si stabilizzano equilibrandosi sui nostri copioni di personalità fino a diventare veri e propri sentimenti. Eh già, perché a pensarci bene accadono cose nella vita che sembrano evolversi in un modo già scritto, come se il tempo avesse in dote quel senso di esattezza sulle cose vissute al momento giusto che altrimenti si incastra male quando siamo noi stessi con la nostra volontà a forzarle in un modo che infrange i tempi corretti.

Per questo impariamo ad avere più pazienza, per questo impariamo ad avere più consapevolezza, rendendo sublime ogni attimo in cui sentiamo finalmente il nostro spirito vivere con esattezza sui tempi, sul mondo, sulle cose e sulle persone attorno a noi.

L’artigianato educativo agisce trasferendo di generazione in generazione la cultura dei valori costruita dall’umanità nel corso del tempo. Ma partiamo dal principio: cos’è il Counseling? Cosa trasmette a colui che ne fa esperienza, e in che modo direziona gli orizzonti interiori guidando alla consapevolezza?

Non tutti siamo uguali, non tutti agiamo e reagiamo allo stesso modo di fronte agli impulsi e agli stimoli della vita dentro e fuori di noi. Eppure accade, come è successo a me, che se la voglia di mettersi in discussione è autentica e umilmente esposta al volersi migliorare, d’improvviso ogni avvenimento passa attraverso gli occhi entrando nella parte più profonda di noi e volgendone il senso all’ottica del sublime, poiché ogni cosa accade per un beffardo motivo che la vita ha scelto per noi. Sta a noi porci ogni volta di fronte alla vita con quella forza necessaria per uscirne resilienti e più vivi di sempre.

D’altro canto è questo il primo obiettivo del Counseling relazionale, un poter darsi risposte anche quando le cose più inaspettate ci lasciano con mille domande in testa, anche quando abbiamo l’impressione che chi ci è di fronte non riesce ad apprezzare il nostro modo di essere, o quando dentro dobbiamo reggere il peso di quei vuoti che purtroppo non possono essere colmati, o almeno non come vorremmo… bene, il counseling fornisce risposte e le chiavi di lettura ai nostri comportamenti.

In diversi anni di lavoro in cui da dietro al bancone di un bar mi divertivo e mi accingevo ad ascoltare le mille parole o i mille silenzi dei clienti di fronte a me, ho notato ahimè troppo spesso quanto le persone siano al mondo d’oggi così poco esposte alle esigenze del proprio sentire, così poco allenate ad ascoltare la propria voce interna, e io così poco pronta a sapermi mettere addosso quella corazza necessaria a non farmi travolgere dal loro disagio. Così, spesso, il tempo per un caffè sembrava diventare una seduta terapeutica di pochi minuti, in cui da quei piccoli segnali che percepivo cercavo di ri-assemblare i pezzi, di trovare la parola e la frase giusta da lanciare come salvagente per la giornata, e poi mi facevo da parte, perché sta sempre a chi ci è di fronte la facoltà di aggrapparsi o meno al “salvagente”.

Non è stato facile concedermi la possibilità di poter guardare le cose dal verso giusto, perché ho insistito tanto nella vita per trovare quelle cose che al di fuori di me si rivelassero proprio come le avevo sempre immaginate: sogni, relazioni, amicizie, obiettivi di vita. E se c’era una cosa su cui puntualmente inciampavo erano i tempi; capirli, è questo che non riuscivo e non sempre riesco tutt’ora a fare. Capire le linee d’onda entro cui poter fondere e confondere i miei flussi interiori con quelli di chi mi è accanto o i tempi giusti per le esperienze da vivere. È un limite che mi ha portato tante delusioni perché le mie aspettative spesso superavano di gran lunga le possibilità che mi venivano poste dalle persone di fronte a me, e la mia fame d’amore era sempre più forte della forza stessa dell’amore, per questo si finiva quasi sempre per perdere l’una e l’altra cosa senza sapere nemmeno a chi o a cosa poter dare una colpa. Ho iniziato a pensare che essere troppo emotivi non sempre è il modo giusto per affrontare la vita, che purtroppo essere perennemente “aperti” alle impressioni del mondo non facilita il mio modo di guardare alle cose, perché finisco sempre per giustificare il comportamento di ogni persona attorno anche quando quel comportamento mi ferisce e mi fa vivere un forte disagio. Ho iniziato a chiedermi che peso avesse quel dolore, che nome dare a quel sentirmi soffocare dentro e ho iniziato pian piano a rispondermi, a riprendere i pezzi di me che avevo lasciato a chi non faceva altro che calpestarli. E alla fine mi son detta che per quanto potessi capire quel loro modo di fare così ostile e logorante nei miei confronti, quelli erano pezzi di me, del mio essere, e se non ero io la prima a prendermi cura di me stessa, di certo non potevo aspettarmelo da chi mi è di fronte.

Quando ho sentito parlare di Counseling Relazionale per la prima volta ero all’epilogo di una storia d’amore durata diversi anni, e vivevo brutte crisi di ansia, presa in pieno dalla morsa dell’adolescenza che spesso semina così tanta paura. Così un giorno, ricordo che pioveva a dirotto, presa dai diversi impegni di tutti i giorni mi ricordai di un seminario organizzato a Campobasso sugli stati di ansia e sulla depressione tenuto dal professore Vincenzo Masini; la prima cosa a cui subito pensai fu che era una mano scesa dal cielo, e presa dal fatalismo di quel momento mi fiondai alla conferenza.

Non mi vergogno a dire che per me quello fu un vero e proprio Miracolo: Masini parlava, raccontava, portava testimonianze di vita vissuta, ma io non lo sentivo perché più che parlare a me, lui tra le tante persone parlava alla mia anima, parlava alle anime di tutti i presenti, e non faceva altro che lanciare quei salvagenti di salvezza che da lì a poco avrebbero dato una rinascita alla mia persona e mi avrebbero fatto capire quanto è sottile la linea tra il vivere e il lasciarsi vivere. Semplicemente ero stata in grado di cogliere quello che le parole del professore nascondevano, e il calore nel petto che nasceva da quei momenti era la garanzia di riuscita che mi avrebbe aiutata a superare le mie difficoltà.

Quale miglior esempio più autentico e sentito del significato di Sublime, se non questo che personalmente ho vissuto e che ricorderò per tutta la vita?

A volte non conta quanto oggettivamente un accaduto sia più o meno grave o più o meno difficile da superare, perché è dentro di noi che la bilancia del nostro “sentire” ci crea un peso leggero o insostenibile delle cose che viviamo, e quello che appare indifferente agli occhi di qualcuno è forse il centro gravitazionale del mondo di qualcun altro. Sublime è il secondo nome del Counseling Relazionale, perché regala nuova vita.



*2.2 LA SUBLIMAZIONE:*

Wikipedia ci offre la seguente definizione:

La sublimazione è l’azione, il fatto di sublimare, di rendere o di essere reso sublime: sublimazione di un affetto, di un sentimento;  tendere alla sublimazione spirituale per mezzo dell’ascetismo e della contemplazione.

In chimica la sublimazione di una [sostanza semplice](http://it.wikipedia.org/wiki/Sostanza_pura) o di un [composto chimico](http://it.wikipedia.org/wiki/Composto_chimico) è la sua [transizione di fase](http://it.wikipedia.org/wiki/Transizione_di_fase) dallo stato [solido](http://it.wikipedia.org/wiki/Solido) allo stato [aeriforme](http://it.wikipedia.org/wiki/Aeriforme), senza passare per lo stato [liquido](http://it.wikipedia.org/wiki/Liquido).

Ecco che l’idea di sublime può considerarsi come quel passaggio da un vissuto esterno all’interiorizzazione dello stesso fino a renderlo mentalizzato, e quindi, sublimato. Qual è il rischio, o se vogliamo il limite stesso di questo processo? È il rischio di vedere introiettati all’interno di sé (e quindi sublimati) sia il buono che il cattivo, senza il passaggio intermedio che fa da filtro per scindere le due cose. Implica quindi anche il non saper ben individuare quale vissuto può rendersi sublime poiché benefico per la nostra struttura personologica, e quale invece scartare.

In ogni caso, per sublimare qualcosa, bisogna fare un lavoro di elevazione. Così la sublimazione diviene una possibilità, una possibile trasformazione della pulsione. Massimo Recalcati sottolinea la differenza tra sublimazione, rimozione e idealizzazione. La sublimazione è metamorfosi, non negazione. Non è il 'no' che si esprime nella rimozione, e neanche il 'no' idealizzante, che dirige sull'oggetto una certa quantità di libido narcisista. Nell'idealizzazione non si realizza un cambiamento di oggetto e di meta: piuttosto, le qualità dell'oggetto vengono intensificate, glorificate, e viene così favorito un processo di identificazione immaginaria. Nella sublimazione, invece, c'è un radicale cambiamento di meta, per questo essa viene distinta dall'idealizzazione. La sublimazione è un modo di entrare in rapporto con le cose, senza tuttavia lasciarsi bruciare, distruggere, annientare dalla loro incandescenza . Il sublime mette in atto un’ulteriore possibilità, ovvero la possibilità dell’Incontro come incontro diretto, ma perché questo avvenga c’è bisogno che si entri in Empatia con l’oggetto in questione.





*2.3 IL SUBLIME EMPATICO:*

Partiamo dalla definizione di empatia che ci fornisce il dizionario: l’empatia è la capacità di comprendere a pieno lo stato d'animo altrui, sia che si tratti di gioia, che di dolore. Empatia significa sentire dentro di sé, ed è una capacità che fa parte dell’esperienza umana ed animale. Si tratta di un forte legame interpersonale e di un potente mezzo di cambiamento. Che vuol dire questo? Osservando e riflettendo con attenzione noteremo che il concetto di empatia non è un semplice mettersi nei panni dell’altro, ma è anche un andare verso l’altro e dentro l’altrui mondo. Essa infatti rappresenta la capacità di un individuo di comprendere in modo immediato i pensieri e gli stati d'animo di un'altra persona. L'empatia è dunque un processo che presuppone l’essere con l'altro, il mettere in secondo piano il proprio modo di percepire la realtà per cercare di far risaltare in sé le esperienze e le percezioni dell'interlocutore. È una forma molto profonda di comprensione dell'altro perché si tratta d'immedesimazione negli altrui sentimenti. E in un certo senso empatia è già una predisposizione al sublime, perché ci si sposta da un atteggiamento di mera osservazione esterna (di come l'altro appare all'immaginazione) a come invece si sente interiormente (in quei panni, con quell'esperienza di vita, con quelle origini, cercando di guardare attraverso i suoi occhi).

Ma da dove nasce questo sentire così sublime e puro? A pensarci bene, sarà forse che l’empatia nasce dall’affettività e senza questa non ci può essere una vera empatia?

Nella società attuale, siamo presi tutti dall’ansia di arrivare primi, di fare di più e meglio, di avere tutto e subito: è il modo migliore per evitare di sperimentare l’empatia, è il modo più facile per non mettersi in ascolto di se stessi e degli altri… L’empatia è intangibile, silenziosa, ma allo stesso tempo profonda, efficace ed è un potente mezzo di comunicazione interpersonale, che non richiede necessariamente l’uso di parole per rivelarsi o essere dimostrata. Tutto sta a concedersi l’opportunità di tornare a vivere piuttosto che a vedersi vivere, a lasciarsi trasportare da quei canoni sublimi interiori che varcano il limite del bello e ne delineano la frammentarietà, il vuoto, l’assenza di anima. E come scrive lo scrittore, poeta e mistico persiano Abd Allah Ansari di Herat: *“Sai camminare sull’acqua? Non hai fatto niente di meglio di una pagliuzza. Sai volare nell’aria? Non hai fatto niente di meglio di un moscerino. Conquista il tuo cuore, solo allora potrai diventare qualcuno”.[[5]](#footnote-5)*



Capitolo III: *Le tipologie personologiche*

*3.1 L’ANALFABETISMO EMOZIONALE:*

L’idea di sublime muove dal presupposto che interiormente ci sia un’attivazione emozionale per cui ogni stimolo esterno venga colto e interiorizzato. Questo vuol dire che nel sublime “ci si mette in ascolto di…”. In altre parole, vi è un’attivazione affettiva. Cosa avviene se invece questo processo non accade?

L’analfabetismo emozionale è chiamato alexitimia. Letteralmente significa "non avere le parole per le emozioni”. L'alessitimia o alexitimia si manifesta nella difficoltà di identificare e descrivere i propri sentimenti, e distinguere gli stati emotivi dalle percezioni fisiologiche. I soggetti alessitimici hanno grandi difficoltà ad individuare quali siano i motivi che li spingono a provare od esprimere le proprie emozioni, e al contempo non sono in grado di interpretare le emozioni altrui. La loro capacità immaginativa ed onirica è ridotta, talvolta inesistente; mancano di capacità d'introspezione e tendono ad assumere comportamenti conformanti alla media. Essi tendono anche a stabilire relazioni di forte dipendenza o, in mancanza di essa, preferiscono l'isolamento. L'alessitimia è stata associata ad uno stile di attaccamento insicuro-evitante, caratterizzato da un bisogno talvolta ossessivo di attenzioni e cure.

Altro processo psichico frequente nei soggetti con tratti di personalità alessitimici è l'incapacità di mentalizzare e simbolizzare l'emozione. L'emozione viene vissuta per via somatica, cioè direttamente sul corpo e senza elaborazione mentale.

Nella società attuale c'è un abisso tra conoscenza e affettività, tra sapere e comprendere, vivere e sentire davvero.

Quando ho iniziato a studiare l’importanza dell’affettività per una sana crescita di un essere umano, mi sono chiesta: «Perché i pediatri, quando insegnano alle giovani madri come nutrire i propri figli, non parlano anche del nutrimento affettivo?>>. È proprio questo che rende sublime ogni esperienza d’amore e affetto: l’amore, nella forma più pura, crea una finestra aperta sul vero sé, cioè sulla nostra “Essenza”. Infatti, se ci facciamo caso i problemi nelle relazioni ci sono proprio quando non si è in contatto con la propria essenza. Per raggiungere tale contatto, occorre essere evoluti, ovvero liberi dal proprio ego e super-ego, dalle false credenze, dalle memorie disturbanti che ci portiamo dentro dal passato. Significa accendere il canale dell’empatia, connettersi col proprio mondo nell’ottica di una crescita personale che faccia innalzare la nostra qualità di vita e quella di chi ci è accanto. Quando si è disconnessi dall’essenza, si è invece alla mercé dei propri bisogni psicologici e biologici, non si riuscirà mai ad amarsi e amare in maniera completa.

La frase della Bibbia “Ama il prossimo tuo come te stesso” ci rende consapevoli del fatto che non si può scindere l’amore per gli altri dall’amore verso noi stessi, perché è solo quando accettiamo e amiamo il nostro cuore, il nostro carattere, la nostra vulnerabilità che siamo pronti a spingerci davvero all’interno di chi diciamo di amare. Per questo, se impareremo a conoscere noi stessi impareremo anche la cura che dobbiamo prenderci di noi stessi, e da qui inizierà l’Amore.

La pubblicità e i media fanno davvero un ottimo lavoro per installare credenze disturbanti nella mente dell'uomo. Altrettanto, i genitori e chi per loro, spesso, con i loro comportamenti e le loro espressioni visive e/o linguistiche, fanno sì che si insedino dentro di noi dei veri e propri virus in grado di depotenziare le nostre facoltà e la nostra forza di volontà. Ecco allora che la personalità adulta si fa complessa, a volte si dimostra sicura ad ogni costo, si crea delle false certezze, segue strani valori, si ricopre di falsi buoni principi; oppure non riesce a nascondere le proprie debolezze, la propria mancanza di capacità.

Il percorso di consapevolezza porta ad identificare le false credenze e a scoprire la forza e la volontà di annullarle per giungere alla sicurezza di se stessi che cresce più forte quanto più si cerca onestamente il proprio sé, affrontando ogni punto oscuro e ogni ombra. L’incontro con se stessi è senz’altro una delle esperienze più faticose, alle quali spesso si sfugge proiettando tutto ciò che è negativo sul mondo circostante. Chi è in condizione di vedere la propria ombra e di sopportarne la conoscenza, ha già assolto parte del compito. La reale personalità emergerà quando si riuscirà a liberarsi dai propri fardelli inutili che altri hanno imposto. Paradossalmente, si ottiene maggiore fiducia in sé, quanto più ci si allontana da quel sostegno esterno su cui ci si appoggiava comodamente. Si è un po’ tutti conservatori, non si vorrebbe mai che le cose cambiassero, fino a che sono le cose a cambiare le persone.

Questo difficile ma non impossibile percorso viene vissuto diversamente a seconda della tipologia personologica del modello Prepos, proprio in base a quell’emozione di base su cui su è forgiato il proprio carattere. Andiamo quindi ad analizzare per ogni idealtipo il modo e le modalità di approccio rispetto a quello che abbiamo inteso essere il Sublime della vita.

*3.2 POLIEDRICITA’ DEL SUBLIME E TIPOLOGIE PERSONOLOGICHE:*

La scuola di counseling PREPOS individua sette tipi di personalità che si fondano su sette emozioni di base che sono:

***- PAURA***  *corrispondente al profilo difensivo dell’****Avaro***

***- RABBIA***  *corrispondente al profilo aggressivo del* ***Ruminante***

***- DISTACCO***  *corrispondente al profilo creativo del* ***Delirante***

***- PIACERE*** *corrispondente al profilo emozionale dello* ***Sballone***

***- QUIETE*** *corrispondente al profilo astenico dell’****Apatico***

***- VERGOGNA*** *corrispondente al profilo introverso dell’****Invisibile***

***- ATTACCAMENTO*** *corrispondente al profilo nutritivo dell’****Adesivo***

Per emozioni di base si intendono le prime esperienze emozionali vissute dal bambino. Tutte le emozioni di base possono trasformarsi in sentimenti positivi o negativi in ragione dell’orientamento affettivo con cui si esprimono. La teoria relazionale del counseling fonda infatti le sue radici sullo studio approfondito dell’affettività come motore primordiale su cui si fonda l’agire consapevole. L'affettività è alla base della comunicazione umana e il suo sviluppo è una discriminante essenziale del benessere oppure del disadattamento psicologico.

Che cosa si intende con la parola 'affetto'? Essa è legata alla capacità reattiva dell'uomo ed è la dimensione più radicale dell'essere umano che si manifesta già a livello biologico nella stessa tripartizione del cervello, con riferimento al suo substrato più antico dove si organizzano le pulsioni fondamentali, i processi di amore e di odio, di aggressività e di lotta, di soddisfazione e di mancanza, per poi ricostruirsi a un livello più alto e complesso attraverso l'intervento della dimensione sociale e dei suoi codici culturali.

Gli affetti, dal piano fisiologico, proprio attraverso l'attività cerebrale, si strutturano secondo pratiche sociali, secondo modelli e regole che ne ridefiniscono i confini, ne mutano le interpretazioni, li esaltano o li censurano. Così le emozioni si trasformano, gradatamente, in passioni e sentimenti, in stati emotivi più complessi, regolati attraverso gli apparati culturali e attraverso le strutture culturali che agiscono come un imprinting a livello di neoencefalo, poiché vi depositano e vi organizzano i modi specificamente umani di vivere le emozioni, seguendo un itinerario di apprendimento e memorizzazione regolato dall'ambiente.  
Le emozioni fanno parte dell’umano, e l’approccio del counseling all’umano precede concettualmente l’approccio psicologico poiché il primo si configura come processo di relazione con l’umano presente nelle soggettività che il counseling incontra. L’attività del counselor è quella di una educazione, o rieducazione all’umanità nel rapporto che il cliente ha con se stesso e con gli altri. Il counselor è quindi lo strumento umano per favorire lo sviluppo dell’umanità del cliente, ed è ciò di cui il cliente ha bisogno al fine di sviluppare quelle dimensioni dell’umano ancora ignote o critiche per il cliente.

La teoria di PREPOS si fonda sui copioni di personalità: vede infatti questi ultimi come la ripetizione consolidata nel tempo di un’emozione, indipendentemente dagli esiti positivi o negativi per la persona. Il compito del programma di ricerca Prepos è dare una risposta al perché talune costellazioni emozionali diano vita a copioni e talaltre si trasformino invece in sentimenti.

Cosa si intende con la parola Sentimento? Si intende una disposizione stabile della persona nel mantenere un contatto ancorato al valore che la persona stessa sente dell’oggetto del suo sentimento. Il counselor attua un processo di miglioramento della persona, mobilitando la trasformazione dei vissuti emozionali in sentimenti stabili e mettendo in discussione il copione negativo del cliente affinché vi sia una sistemazione armoniosa interna sulla base di un’intelligente comprensione dei valori individuali del cliente.

Focalizzandoci sulle emozioni di base cerchiamo di capire come il counseling può trasmutare e rendere malleabile il proprio copione di base a seconda dello stimolo ricevuto: sappiamo bene che tutti gli uomini possono provare tutte le emozioni di base, non è detto però che tutti riescano a viverle, o almeno a viverle pienamente. Rispetto al numero delle emozioni di base è infatti necessario uno sforzo concettuale per individuare in quali categorie di base dividere l’universo di vissuti emozionali: emozioni come l’amore, la felicità e la tristezza o il trasalimento e il disgusto, l’interesse e la sorpresa, non hanno unanime significato e rimandano a stati emotivi posti su piani diversi.

Eppure sappiamo che le sensazioni di dolore e di piacere muovono le due emozioni cardine ovvero la paura del dolore e il desiderio di piacere. Le sette emozioni di base su cui si fonda la teoria di Prepos corrispondono alle sette emozioni di base sperimentate dal bambino entro il primo anno di vita.

Partendo dal presupposto che le sette emozioni di base danno vita a sette tipi personologici differenti tra loro, analizziamo qual è il significato del termine sublime per ogni idealtipo, quanti e quali aspetti esso assume a seconda della personalità che ne vive o meno l’essenza, e come si sviluppa all’interno del proprio io.

Le tipologie individuate per le sette emozioni di base sono: il ritualista, il militante, il ricercatore, l’emozionale, il mediatore, l’intimista e l’appiccicoso. In ogni persona si presenta un diverso grado di compresenza dei diversi atteggiamenti, ma vediamo l’essenza, cioè quella particolare miscela che determina in ogni individuo una qualità nel modo di essere che lo caratterizza:

*3.3 - IL RITUALISTA:*

***Struttura mentale:****l’ordine e la legge.*

***Il disagio vissuto:*** *vulnerabilità, inquietudine, insicurezza, possesso, difese dell’io, autoreferenzialità, egoismo, paura, ansia, ossessione, mania, oppressione, dominio, controllo.[[6]](#footnote-6)*

***Risorse:*** *autocontrollo, regole, senso di responsabilità, concretezza, cura e attenzione.[[7]](#footnote-7)*

La personalità dell’avaro si è formata intorno ai diversi modi di respingere, controllare e gestire la paura.

1) ***LA PAURA****: La paura deriva dall’aver provato dolore. Il primo dolore che un bambino prova è quello intestinale, la perdita delle feci e la sensazione di vulnerabilità che ne deriva determinano la formazione della paura. E’ la paura innescata dalla percezione di un pericolo che ha in sé la possibilità potenziale di nuocere. Si avvia così una modalità comportamentale di attenzione, di stato di allerta, di controllo sull’esterno, di valutazione del pericolo per decidere come muoversi, di studio delle distanze relazionali e di calcolo.*

* ***Come può essere d’aiuto in questo senso un percorso di counseling relazionale?***

*L’aiuto può attuarsi attraverso la ricerca di percorsi educativi che trasmettano il valore della tolleranza e della generosità ad un idealtipo centrato sull’emozione della paura come quello dell’Avaro. Il primo obiettivo del counselor deve essere infatti quello di aumentare la consapevolezza di sé nel cliente e orientarlo nella scoperta di tutti quegli aspetti che la persona ancora non conosce di se stesso.*

Con il termine avaro si intende una persona che ha costruito le sue difese affinché nulla, dall’esterno, possa penetrare dentro la sua persona, ferendola. Queste difese producono due effetti negativi: rendono difficile l’apertura ed impongono di trattenere ogni cosa nel proprio interno. L’avaro costruisce le sue difese in ragione della sua vulnerabilità: tanto più si sente vulnerabile, tanto più si chiude a riccio. Il suo mondo interiore è un sistema di organizzazione del controllo, esercitato sull’ambiente, sugli altri, su di sé a scopo di difesa dai pericoli e dalle perturbazioni esterne. E così le sue rimozioni sono istantanee: un vissuto problematico infatti non resterà sulla superficie della sua consapevolezza nemmeno il tempo sufficiente per essere ben analizzato e compreso; scomparirà dalla vista e dovrà essere dimenticato, proprio perché critico e inquietante. L’essenza degli atti emozionali e dei sentimenti sfugge alla sua comprensione perché l’avaro non si è mai seriamente sottoposto ad un’analisi di coscienza. Di conseguenza l’Avaro offre un’affettività molto regolata, che non prevede il contatto fisico, normalmente si fa carico a livello formale dei bisogni primari (cibo, cure mediche, attenzione e ordine in ambito materiale) in modo organizzato e concreto per accrescere il suo potere e tenere legate a sé le persone, facendole sentire in colpa per non essere ciò che egli desidera. Per la propria evoluzione ha bisogno di sentirsi amato da una persona che lo tranquillizzi e gli dia sicurezza, e di una che lo coinvolga emotivamente.

Manipola gli altri riempiendoli di cure ed in cambio pretende sottomissione, non conosce l’amore incondizionato e non riesce ad esprimere e a dare un sentimento sincero, ma chiede all’altro di farsi totalmente gestire da lui. Il contatto col suo mondo interiore quasi non esiste e viene progressivamente vietato dal suo Sé. Nei confronti del mondo, i suoi metodi di difesa sono incentrati sul bisogno di mantenere l’ordine, la prevedibilità e la ripetizione conservativa. L’Avaro è legato agli aspetti materiali e concreti della vita. Ha grande considerazione di sé, è pignolo, ma non attribuisce mai a sé i motivi dell’insuccesso. Per predominare, utilizza gli errori altrui mettendoli in luce con puntigliosa chiarezza, fino a raggiungere strategie oppressive e condizionamenti di tipo inquisitorio.

Si inganna confondendo l’amore verso gli altri con la sua ansia di controllo. Dunque, il suo è un amore manipolatorio perché non è mai incondizionato. Se non ottiene ciò che vuole, diventa piagnucoloso, si lamenta di non essere amato abbastanza per tutto ciò che fa.

Per il ritualista avaro il cambiamento è sempre problematico poichè egli è diffidente rispetto ad essi. Il soggetto avaro ha fame e sete di giustizianelle piccole e grandi questioni della vita. Il senso della responsabilità lo conduce a farsi carico dei problemi ed a manifestare un grande bisogno di giustizia.L’ambivalenza dell’avaro sta nell’accettare il suo bisogno di giustizia senza perdersi nella paura e nell’ansia del controllo . Considerandolo poi un bisogno, tra i tanti della condizione umana, lo vive come un imperativo categorico a cui obbedire per partito preso, per missione o dovere…

Nella peggiore delle ipotesi, l’avaro ha difficoltà nel vivere e sperimentare il piacere, nel trovare la sua quiete e lasciarsi andare. La sua rigidità interiore si riflette all’esterno, rendendolo poco espressivo e poco comunicativo.

Intorno all’avaro quadrano le parole rispetto, ordine, convenzione, difesa. È contrassegnato da un’immagine di precisione fortemente stereotipata, convenzionale nei casi patologici sin alla paranoia, con una tendenza verso la manipolazione. Tra le sue certezze che vuole avere a tutti costi e che difende continuamente, e le risposte quotidiane, non sempre all’altezza delle sue pretese, rischia di vivere forti sentimenti di ambivalenza che non fanno altro che alimentare la sua paura e la sua voglia di certezza.

I meccanismi di difesa piuttosto rigidi si leggono nella sua autoreferenzialità, come la glorificazione di un Io identificato con cose, persone, eventi, oppure nelle sue manie, paranoie di controllo del comportamento altrui, che rinviano tutti coloro che gli stanno intorno, a un seguire, a volte cecamente, norme sociali tradizionali, regole a volte sterili e superate nel tempo.

**Quale può essere dunque il senso di sublime per un idealtipo avente come emozione di base la paura? Che aspetto assume il sublime in questa personalità e in che modo ne rielabora il senso?**

Immedesimandomi nell’ottica di una personalità chiusa nel ritualismo e nelle apparenze potrei illudermi credendo che sublimi siano quelle cose che, entrando nella mia vita senza opprimere, mi donino quel senso di compostezza e precisione tale da garantirmi pieno e implicito controllo su di esse. Inizialmente la mia ansia verrebbe placata, scambierei la mia paura di perdere tutto con la mia convinzione di star dando “ amore”, così da sentirmi in diritto di giudicare puntigliosamente ogni cosa che non mi sta bene aspettando che siano sempre le cose intorno a me ad adattarsi al mio volere, al mio bisogno di ordine, al mio modo di vedere il mondo. Tutto questo fino a giungere improvvisamente ad una sensazione di angoscia tale per cui mi assalirebbe un’idea come: “sento che mi sta scivolando tutto dalle mani”, oppure ”sto perdendo il controllo sulle cose” …e così quello che definivo sublime si rivelerebbe solo una stupida illusione nata dal mio bisogno di controllare, tenere e manipolare gli oggetti e le persone attorno a me.

È per questo che, laddove l’etica del dovere produce dilemmi interiori e contrasti relazionali per il raggiungimento dei fini e l’organizzazione dei compiti, l’etica della responsabilità conduce al mero appagamento interiore e al confronto costruttivo con gli altri. In questi termini la responsabilità può essere definita come dovere + affettività , perché in assenza di quest’ultima il dovere diventa autoritario, amorale e distruttivo. Mediante il sentimento di comunanza del sentire, su cui si fonda l’eguaglianza umana, si attua l’innesco della conversione del dovere in tolleranza e generosità.

Così, quella personalità avara, calcolatrice, autoreferenziale, che controlla, sperimenterà nella vita la capacità di relazionarsi e di rilassarsi, e finalmente il gusto di organizzarsi senza l’ansia che opprime e impaurisce. Aprendosi al senso dell’amore potrà lasciare indietro il suo egoismo che lo rende possessivo e chiuso per assaporare la bellezza ricavata dalle cure e dall’attenzione nei confronti di chi gli è accanto fino ad attribuire alla paura significati diversi, sani e sensati.

Il valore della responsabilità è ben definito da Erikson con l’espressione “aver cura”, che purifica questa espressione valoriale dai contenuti giuridici impropri di colpa o di danno; la “capacità di dare risposta” è dunque connessa alla cura, al controllo, alla espressione di identità ed all’aver fondamento. Essa è da considerarsi come uno degli aspetti più importanti del vivere sociale ed è indissolubilmente legata all’integrazione: nasce dall’integrazione e produce integrazione.

È da qui che inizia il cammino vero e proprio dell’avaro evoluto verso il senso del sublime: esso infatti giunge solo quando, facendo qualcosa non semplicemente per il puro senso del dovere, la personalità avara riconosce dentro di sé il sapore di onore che tale atteggiamento restituisce.

Questo vuol dire affacciarsi finalmente all’interno di sé e scorgere qual è l’altra faccia della medaglia del dovere, del controllo, della precisione, e della paura, e finalmente chiarirsi le idee impostando la propria scala di valori su cui iniziare un percorso di crescita.

L’etica della responsabilità è alla base della felicità e alla base del sublime quando un avaro si dà per avere in cambio quella soddisfazione interiore nata dal superamento del dovere in senso stretto fino a giungere ad un ampliamento dei propri orizzonti percettivi e conoscitivi. Se pur in un’ottica particolarmente razionale che non lascia spazio al senso emozionale della vita, quel munirsi di senso del dovere evoluto riflette l’eco di un alto sentire costituendo per l’avaro l’altare del Sublime. E come dice Masini: “La responsabilità consente di mantenere ciò che si possiede, poiché ciascuno possiede solo le cose di cui è responsabile.”

* 1. *- IL MILITANTE:*

***Struttura mentale:*** *costruire e difendere dai predatori.*

***Il disagio vissuto:*** *la rabbia, l’autocaricamento, l’ira, il conflitto e la ribellione.[[8]](#footnote-8)*

***Risorse:*** *la volontà, il senso della giustizia, l’impegno e la carica interiore.[[9]](#footnote-9)*

Il copione del militante si fonda sull’emozione di base della rabbia.



*2)* ***RABBIA****: E’ il processo di caricamento di energie interne per esprimere il risentimento di non aver esaudito un bisogno (necessità di attenzione affettiva o di nutrimento). Il processo di attivazione è una tendenza dinamica che motiva e prepara all’azione attraverso un comportamento di attivazione interna scaturito dal risentimento e ampliato mediante il rimuginamento.*

* ***Come può essere d’aiuto in questo senso un percorso di counseling relazionale?***

*L’aiuto può attuarsi attraverso la ricerca di percorsi educativi che trasmettano il valore della sensibilità e della pace interiore ad un idealtipo centrato sull’emozione della rabbia come quello del Ruminante che così si mobiliterà in azioni volte all’intraprendenza e alla realizzazione di progetti rivolti al bene comune.*

La formazione dell’emozione di base della rabbia scaturisce dall’aver trovato un ostacolo che impedisce l’andare verso la meta. La personalità ruminante infatti si attiva interiormente per motivarsi all’azione, ma nel momento in cui incontra l’ostacolo, l’attivazione precedentemente attivata si esprime e si scarica attraverso la rabbia. Questo processo diventa un modo di intendere il proprio rapporto con la realtà, in cui il soggetto anticipa dentro di sé il piacere che gli avrebbe procurato il raggiungimento della meta, ma vedendo le proprie aspettative negate reagisce con rabbia e aggressività che si uniscono poi alla frustrazione per il mancato obiettivo. Da qui inizia il circolo vizioso del ruminante: tenderà a dislocare la rabbia accumulata in sfogo prodotto dal desiderio distruttivo nato dalla frustrazione del bisogno. Lo sfogo aggressivo a sua volta produce un evento di cui il soggetto si sentirà poi responsabile, ovvero la colpa. Proprio questa produrrà uno spostamento della tensione aggressiva, dall’oggetto esterno, al proprio interno, e quindi alla depressione. Intendiamo con depressione un continuo atto di ruminamento contro se stessi e con la tendenza a caricarsi di tensione per farsi del male, a discapito della stessa sensibilità alla percezione del dolore.

Tipico atteggiamento del ruminante è quello di tornare costantemente con il pensiero a quegli accaduti in cui si è sentito ferito da azioni o parole di un’altra persona, fino a rimuginare interiormente arrabbiandosi sempre di più. La crisi del ruminante corrisponde proprio a un rivolgere verso di sé la carica e la tensione che di solito rivolge all’esterno nelle sue frenetiche attività. Quando non riesce a dislocare il suo eccesso di carica contro i nemici, si irrita e diventa difficile distoglierlo poiché la depressione non ha dei punti di aggancio, rivolta com’è tutta all’interno. Per far evolvere questo atteggiamento in modo sano è necessario che il ruminante si sfoghi verbalmente raccontando e descrivendo le ingiustizie subite evitando che il risentimento riprenda il sopravvento, perché se questo accade può dar vita al processo più culminante: la paranoia.

La paranoia nasce dall’illusione di persecuzione o di grandezza e gelosia attraverso cui il ruminante inventa suoi nemici per attingere nuova carica con cui ruminare. E così l’aspetto involuto del ruminante crea un comportamento delinquenziale, di pregiudizi razziali, tifoserie sportive. Il ruminante è come una freccia che vive attraverso l’azione, in un processo lineare, per perseguire uno scopo preciso. La sua attivazione gli crea difficoltà nel porsi nella condizione di ascolto del vissuto e dei bisogni altrui. Si concentra sulla sua personale lotta: quando la lotta è verso l’esterno di sé, egli manifesta l’aggressività con attitudini intimidatorie e quindi si allontana dall’offrire affettività ; se è in tensione acuta, spesso il ruminante arriva a dire cose che non pensa, ma che non sa trattenere e spesso ferisce senza esclusione di colpi.

**Quale può essere dunque il senso di sublime per un idealtipo avente come emozione di base la rabbia? Che aspetto assume il sublime in questa personalità e in che modo ne rielabora il senso?**

Nella società in cui viviamo siamo circondati da personalità ruminanti, arrabbiate col mondo, frustrate e pronte a dar fuoco con la loro aggressività interna a tutto ciò che la realtà offre loro, finendo per essere perennemente insoddisfatte dalla vita. È possibile che il senso della realtà debba ridursi per gli occhi di un ruminante ad una perenne lotta contro tutto e tutti? Quante volte ho osservato l’atteggiamento impetuoso e in fin dei conti così triste di tutte le persone che scaricano la loro tensione interna sugli altri, a partire dalle file d’attesa alle poste o al supermercato, fino a quegli insulti partoriti nel traffico, alle aggressioni verbali che ogni giorno riceviamo, alle rivolte degli ultras negli stadi o alle forme più irruenti di aggressività sociale. Come può installarsi all’interno di queste personalità la vera messa in discussione dei princìpi su cui basano il loro agire, ovvero la frustrazione? Immedesimandomi in un soggetto ruminante, immagino quanto sia semplice per me riuscire a sentire il profumo del sublime, vista l’enfasi interna con cui mi accingerei ad affrontare ogni volta un nuovo progetto da portare a termine, o un nuovo obiettivo. Questo avverrebbe all’interno dei miei pensieri talmente tante volte da riempirmi ogni momento la testa di mille idee e di mille cose da fare (da portare a termine come detta la mia immaginazione), ma senza riuscire a tener dietro a ognuna di loro, ovviamente a causa di tempo o ostacoli esterni, finendo per dover accantonare una o più cose che mi ero prefissata di fare e quindi percepire tutto il diritto per trasformare il mio entusiasmo in vera e propria rabbia esplosiva. Per questo il mio senso di sublime si rivelerebbe mera illusione. Il percorso per far ottenere al ruminante quel gusto sublime che non si riveli col tempo frustrazione, avviene quando, grazie all’aiuto di qualcuno che è riuscito ad assorbire la sua aggressività, il ruminante orienta la sua carica interna verso impegni costruttivi, come una freccia che libera la sua tensione verso il giusto e il perfetto, compiendo un atto di riconciliazione tra cielo e terra. Quando grazie alla sua forza di volontà riesce a seguire un alto senso del dovere che non si piega a pressioni o repressioni esterne e non è condizionato dalle autorità terrene e passeggere. In questo cammino personale riesce ad interiorizzare, accettando il loro significato, anche le persecuzioni ingiuste ed offensive, perché riesce a darsi un riconoscimento anzitutto personale delle proprie azioni, che non sia vincolato e posto alla mercè del risentimento interiore. La dimensione positiva di questa spinta morale sta nell’impegno per la costruzione della giustizia, del benessere, e del futuro in sé. Per impegno si intende un etica che non vada “contro” ma “a favore” di quella speranza che produce ottimismo, e quindi lotta contro le proprie debolezze, i propri egoismi, contro le difficoltà incontrate nella realizzazione dei progetti e contro le resistenze incontrate negli altri uomini.

È infatti la speranza a condurre alla scoperta della propria missione, che, prima di attuarsi all’esterno di sé nell’azione, comincia da se stessi attraverso l’accettazione del rinnovamento interiore consonante con la novità di vita sperata.

*3.5 - IL RICERCATORE:*

***Struttura mentale:*** *il ragionamento e il distacco.*

***Il disagio vissuto:*** *il trasalimento, l’eccesso di autostima, snobismo, presunzione, la superbia, la dissociazione.[[10]](#footnote-10)*

***Risorse:*** *L’intuizione, la libertà, l’autosufficienza.[[11]](#footnote-11)*

Il copione del delirante si fonda sull’emozione di base del distacco.



*3)* ***DISTACCO****: E’ il riconoscimento della distanza tra sé e l’altro; alla base di esso c’è un modo di percepirsi mentalizzato, da cui dipende il fastidio per le limitazioni, il senso di superiorità, il disgusto. Si può manifestare anche come trasalimento, sorpresa, intuizione; infatti, la sorpresa e l’intuizione sono emozioni che scaturiscono dal distanziamento, movimento che permette di cogliere la verità della realtà attraverso la distanza.*

* ***Come può essere d’aiuto in questo senso un percorso di counseling relazionale?***

*L’aiuto può attuarsi attraverso la ricerca di percorsi educativi che trasmettano il valore dell’affettività e della sensibilità, dell’umiltà nell’ottica dell’accettazione della realtà cosi com’è per far diventare libero e creativo un idealtipo centrato sull’emozione del distacco come quello del delirante*

Il delirante è rappresentabile sociologicamente nella categoria del “conoscitivo”. Egli vuole sapere la verità: questo desiderio lo spinge verso il nuovo, lo sconosciuto, con un approccio a metà tra il mistico e lo scienziato. Nel suo orizzonte mentale ha rilevanza solo l’insieme di dati percettivi raccolti ed egli oscilla tra la costruzione di una visione totalizzante e l’angoscia del relativismo, sempre dietro l’angolo, inquietante e gravida di qualche possibile parto nichilista. Egli ha bisogno di calarsi nella concretezza della vita giacché la verità pura è accecante ed abbagliante e, se non si concretizza passo passo nella realtà della vita quotidiana, diventa superbia e perdita di sé. Questo approdo è conseguenza della luce abbagliante di una verità solo mentale e non esistenziale. L’esperienza di una tale ottica di vita è spesso drammatica poiché, ove il “ricercatore” perseveri nel suo “chiamarsi fuori” dalla realtà, può rischiare di perdersi nel nulla. Per lui il mondo non viene percepito tramite gli strumenti dell’affettività, ma attraverso quelli dell’intuizione e ciò lo può rendere instabile, confuso, perso nella sua solitudine. Ritiene che la condiscendenza verso l’altro sia una perdita del sé, tendendo a forme estreme di autonomia. Si riconosce per l’eccessiva stima di sé, l’esagerata fiducia nelle proprie possibilità, la presunzione di essere nel giusto a causa della propria interpretazione logica della realtà, l’impenetrabilità all’umiltà di fronte alla verifica dei fatti, e infine il senso di superiorità rispetto agli altri. Tutte queste cose spesso lo conducono al delirio di superbia. Per il delirante è più difficile intercettare un’affettività spontanea piuttosto che un distacco emozionale assai netto. ..di solito sin da piccolo non è accolto con tenerezza, piuttosto è apprezzato per l’intelligenza. Ciò lo porta a concepire il mondo attraverso la comprensione e non l’affezione; direi, attraverso la mente, escludendo il cuore. L’attività mentale a cui si sottopone nel costruire processi di ragionamento aperti e dissocianti è logorante ed egli conosce solo la pace temporanea dovuta a nuove intuizioni. Se non viene aiutato a riassociare i suoi processi mentali attraverso la riscoperta della dimensione affettiva, può aprirsi verso forme capricciose ed astiose rivolte agli altri e connesse ad un ripiegamento e ad un ritiro in sé, fino all’anoressia mentale. Il delirante è esposto a situazioni di grande disagio per il suo desiderio di libertà dalla dipendenza di qualcuno (madre o famiglia); per liberarsene, mette in atto comportamenti stravaganti, solo per opposizione alla cultura d’origine, ma non come scelta autonoma di valori in cui credere. Libertà e consapevolezza si rinforzano vicendevolmente nel sé: per questo il delirante amplifica la sua autostima, che può perdersi in vanità o se ben canalizzata può essere donata ad un idealtipo invisibile che ricaverà una fortissima sensazione e riuscirà ad accertarsi meglio. Il delirante vive dei suoi pensieri e delle loro connessioni da cui trae un’immensa soddisfazione. E’ una persona che non si capisce facilmente, è molto mentale a scapito di praticità e concretezza. Risulta anche molto presuntuoso in forza della sua pronta intelligenza e della capacità di vedere e comprendere: egli infatti è in grado di prendere le distanze dalle cose e di vederle nella giusta prospettiva anche se poi difetta nell’analisi dei particolari. Inoltre la superiorità che lui percepisce lo porta ad una solitudine in quanto ha paura di non essere capito ed a volte appare confuso ed insicuro. Si presenta come una persona “con la testa sulle nuvole”, sempre immersa nei suoi pensieri. L’intelligenza del delirante non si fonda sulla razionalità, al contrario, quando è di fronte a problemi cerca delle soluzioni complesse e pensa sempre che non valga la pena ricercare un confronto con chi non sa reggere la sua complessità e la sua intensità. Il suo disagio consiste proprio nella superbia, nel senso d’insicurezza e nella solitudine.

**Quale può essere dunque il senso di sublime per un idealtipo avente come emozione di base il distacco? Che aspetto assume il sublime in questa personalità e in che modo ne rielabora il senso?**

Il delirante è colui che giunto ad un certo punto della sua vita inizia a chiedersi se sia meglio affrontare gli eventi e le cose attorno a lui concentrandosi sulla loro concretezza o se sia meglio viverne l’aspetto mentale a discapito della realtà che ne ricava…sicuramente crederà alla seconda ipotesi, e inevitabilmente tenderà a far prevalere in sé quell’idea che nasce dalla rielaborazione interna dei suoi vissuti, che varca i confini del tangibile e sottrae quel senso di concretezza empirica agli eventi. Questo perché l’idea che ne ricava ha il sapore del Sublime a cui il delirante perpetuamente aspira. Eppure così perso nei meandri della sua mente, il delirante si percepisce come un palloncino in aria sfuggito dalle mani di qualcuno, e vive la sua solitudine come scelta dettata dalla sua imbattibilità mentale a cui gli altri non riescono ad arrivare. Per questo se da un lato vive la sublimità della sua complessità mentale, dall’altro si percepisce senza una vera direzione dove poter far navigare le navi dei suoi pensieri. È per questo che, solo quando inizierà a guardare alle cose con gli occhi, e non solo con la mente, il suo mondo cambierà: il palloncino volato in aria si terrà alla presa stabile di qualcuno che lo direzioni nel verso giusto, facendogli osservare i fatti e gli eventi e la terra su cui mettere i piedi. Il delirante dal suo canto sarà un portatore di libertà e ingegno, accettando la realtà così com’è individuerà con facilità delle strategie di cambiamento che favoriscano innovazione e smascherino relazioni di dipendenza e oppressione. Quando poi imparerà il significato dell’umiltà riuscirà ad apprezzare gli altri attorno a lui e a valorizzarne i dettagli, le piccole sfumature. Questa può essere la sua metodologia di irradiazione affettiva: il delirante che riesce ad amare è infatti un uomo davvero libero dal suo senso di onnipotenza, dal dover dimostrare la sua superiorità con ragionamenti esclusivi e si può mettere finalmente in contatto con il proprio cuore. Non lo si può avvolgere in prima persona poiché sfugge ad intimità strette, ma proprio grazie all’emozione del distacco sviluppata in positivo, potrà godere quel vero senso di sublime che si concretizza nella pienezza dei suoi vissuti.

*3.6- L’EMOZIONALE:*

***Struttura mentale****: “entrare in contatto con”, desiderio di vissuti intensi e coinvolgenti che conducano alla fusione.*

***Il disagio vissuto:*** *l’insaziabilità emozionale, lo sballo, la ricerca di piacere, del superficiale, il vuoto esistenziale.[[12]](#footnote-12)*

***Risorse:*** *la fusionalità, la generosità.[[13]](#footnote-13)*

*Il copione dello sballone si fonda sull’emozione di base del piacere.*



*4)* ***PIACERE****: Il piacere è inteso come desiderio di piacere e tensione al piacere. E’ la sensazione del bambino che si sente tutt’uno con la madre, questa assoluta fusionalità con l’altro. Si esprime nel sorriso, nella gioia, nell’esultanza e nel giubilo del bambino. Il piacere si trova nella qualità delle cose che danno piacere e nella loro condivisione, sono dunque tutte quelle tensioni atte ad avvicinarsi o ad allontanarsi dal piacere che creino il desiderio di provare piacere.*

* ***Come può essere d’aiuto in questo senso un percorso di counseling relazionale?***

*L’aiuto può attuarsi attraverso la ricerca di percorsi educativi che trasmettano ad un idealtipo centrato sull’emozione del piacere come quello dello sballone, il valore della fedeltà e della responsabilità, della coerenza perseverante affinché quell’angoscia esistenziale dia spazio ad una fusione emozionale evoluta.*

In questo modello idealtipico “emozionale” è contenuto il motore dell’emozione di base della “fusionalità del piacere”, intesa come movimento desiderante verso vissuti intensi e coinvolgenti, e di nostalgia nell’allontanamento da essi. Il desiderio di piacere non è “possedere” il piacere ma farne esperienza (essere posseduti dal piacere) in modo totalizzante. La percezione delle sensazioni di piacere è però concessa solo a chi riesce a “lasciarsi andare” a godere i diversi gusti della vita: maggiore è il controllo e l’autocontrollo, minori sono le sensazioni di piacere percepite.

Lo sballone vive una forte attrazione verso il piacere che sa gustare con sensibilità emozionale intensa: cerca infatti di sperimentare le sensazioni più forti nei confronti di tutto ciò che vive, per saziarsi di un sapore appagante che poi si rivelerà insoddisfacente. Non riesce ad essere mai pago del piacere che sperimenta, e quando quest’ultimo inizia a scemare, cade nella malinconia più totale e angosciante. Il problema centrale dello sballone emozionale è infatti la ricerca della fusionalità e dell’unipatia senza riuscire a gustare né l’una né l’altra poiché teme che al loro scemare faccia comparsa la terribile angoscia costitutiva del suo copione. Egli non riesce quindi a gestire le sue emozioni perché è prigioniero delle sensazioni, vive male sia le brutte che le belle esperienze per via del vuoto esistenziale che torna a galla ogni volta che un’esperienza giunge al suo termine.

Apparentemente offre affetto in eccesso, è fusionale, ha manifestazioni intense e forti, è effusivo e tenero. In tale copione è facile confondere l’affettività con la fusionalità: ha bisogno di un affetto profondo, autentico, necessita di sentirsi molto amato per quello che è e non per quello che finge di essere, “deve” sentirsi importante e richiede la consistenza, la fedeltà e la sicurezza che lo aiutino a trasformare l’emozione in sentimento stabile. Il suo disagio sta proprio in tutte le esperienze in cui le sensazioni di piacere confinano con l’angoscia, come minaccia di separazione e di fine della fusionalità. Il piacere diviene soddisfacente solo se avviene una trasformazione delle sensazioni percepite in emozioni, e questo passaggio non sempre viene colto dallo sballone che, preso dalle sue percezioni fine a se stesse, non sviluppa questo processo di trasformazione interna, finendo per voler sperimentare sensazioni sempre più forti ma sempre più vacue. L’angoscia dell’emozionale nasce da questo limite e sfocia, nelle sue forme comuni non patologiche, nell’ incertezza, nel pessimismo e nella paura del futuro.

***Quale può essere dunque il senso di sublime per un idealtipo avente come emozione di base il piacere? Che aspetto assume il sublime in questa personalità e in che modo ne rielabora il senso?***

Guardandomi intorno, mi rendo conto di quante persone della mia età cadono nella morsa della personalità dell’emozionale, mai paghi delle loro esperienze vissute, del loro divertimento, delle loro relazioni intime, spingendosi sempre più in fondo nel circolo vizioso di un piacere effimero, che resta lì in superficie e non viene vissuto interiormente. Vedo quanto il loro modo di fare sia più un “fare per essere…” piuttosto che un fare per dare qualcosa di incondizionato, e puntualmente ne ricavano quel senso di insoddisfazione e nostalgia. Andando a fondo mi è successo di chiedere alle persone sballone di mia conoscenza, come hanno vissuto l’allattamento con la madre nell’infanzia, e una cosa mi ha colpita: avevano ricevuto tutti il latte materno per un arco temporale molto lungo se non addirittura eccessivo (fino ai 2 anni e mezzo). Sarà un caso? Sappiamo bene che il latte ricevuto dal seno materno non è solo cibo per il bambino, ma è amore, protezione e sicurezza che il bambino apprende dentro di sé attraverso quell’attaccamento. Da questo processo il bambino ne trae ovviamente piacere, ed è lo stesso piacere a cui lo egli per tutta la vita cercherà inconsciamente di risalire attraverso le sue esperienze, ma quasi sempre invano. Questo perché la fusionalità intrauterina e dei primi mesi di vita precede la coscienza del sé che si forma nel processo di differenziazione e separazione del duo madre-figlio: quando questa separazione si presenta problematica, l’appagamento emozionale non riesce ad essere pieno e sfocerà in manifestazioni più o meno forti di isteria o angoscia.

Per questo lo sballone si spingerà alla ricerca del suo sublime, incarnato secondo lui nelle sensazioni piacevoli di ogni nuova esperienza, ingannandosi che finalmente saprà bastargli, ma finendo per rimanerne deluso. Osservando quelle persone eccessivamente emozionali, il loro modo sfacciato di parlare capace di affascinare qualsiasi cosa attorno, il loro mostrarsi agli altri colmi di luce propria, così seduttivi, mi chiedo quanta solitudine in realtà percepiscono ogni volta in cui le cose che credono essere essenza sublime si rivelano inconsistenti e vacue. Quanto sforzo ci mettono nel mandare giù i bocconi amari delle loro sconfitte, convinti che gli altri capiscano dal loro mostrarsi forti quanto invece si sentano fragili, e invece agli occhi di questa tipologia anche il percepirsi amati dagli altri non sembra mai abbastanza.

Il vero sublime giunge quando lo sballone ha saputo acquistare il senso della responsabilità, e sa lasciarsi andare alla generosità toccando le corde dei sentimenti e trasportando nel suo slancio anche le persone più chiuse e fragili. Il cambiamento ha inizio quando l’emozionale passa dal disinteresse verso di sé all’interesse verso gli altri, realizzando una generosità attraverso lo slancio, che non è mai scontata perché si presenta quando lui sceglie il dono nel momento in cui ha di fronte il bisogno, o la richiesta, e sperimenta così la soddisfazione del compiacimento della sua generosità, ovvero il senso del suo sublime.

* 1. *- IL MEDIATORE:*

***Struttura mentale:*** *contatto e possesso di se, portatore di pace.*

***Il disagio vissuto:*** *l’apatia, la pigrizia, la fuga dagli impegni.[[14]](#footnote-14)*

***Risorse:*** *la quiete, la capacità di fare calma, il rilassamento.[[15]](#footnote-15)*

Il copione dell’apatico si fonda sull’emozione di base della quiete.

*.* 

*5)* ***QUIETE****: E’ l’assenza di emozioni percepite che diventa movimento teso a spegnere tutto ciò che disturba la quiete: è da considerarsi un processo attivo che cerca lo spegnimento allo scopo di non sentire emozioni come la paura, la rabbia e il distacco; la quiete è la rinuncia della tensione al piacere attraverso la rassegnazione e lo spegnimento delle emozioni, e viene perseguita come situazione ideale di rilassamento.*

* ***Come può essere d’aiuto in questo senso un percorso di counseling relazionale?***

*L’aiuto può attuarsi attraverso la ricerca di percorsi educativi che trasmettano a un idealtipo centrato sull’emozione della quiete come quello dell’apatico, il valore dell’attivazione interna, del mettersi in ascolto di, dell’accendersi per osservare e valutare, giungendo consapevolmente alla capacità di fare calma e rilassarsi.*

L’apatico è quella persona che a primo impatto può sembrarci umile poiché non attrae nessuna attenzione su di sé. Dà infatti l’impressione di essere assente, annebbiato e stordito. L’apatico tende ad escludere gli altri dal suo personale vissuto e di conseguenza non riesce ad empatizzare con loro diventando insensibile agli stimoli e alle sensazioni in modo da non doversi coinvolgere. È insensibile anche all’affetto, è inattivo, non risponde ai richiami, ha spento tutte le emozioni pur di non sentirsi ferito.

Il vissuto dell’apatico può derivare dal bisogno di rimuovere problemi della vita quotidiana e scivolare in una sorta di oblio facendosi trasportare dal flusso della folla e dal trascorrere del tempo. L’apatico è una persona che appare senza sostanza e senza forma, è inattivo, senza motivazioni e desideri. Raramente esprime giudizi, di sorta neanche quando sollecitato o al massimo tende in queste occasioni a rimanere sul vago. Sembra tranquillo, umile, in realtà è una persona rigida che si ostina a non rispondere ai richiami, diventa pigro nel suo dolce far niente. Si può diventare apatici a seguito di lutti, abbandoni o dolori, oppure quando non si siano ricevuti sufficienti stimoli e spinte alla motivazione o quando le azioni, o i propositi, o gli impegni assunti siano stati ripetutamente squalificati; l’apatico si avvolge nei suoi pensieri e fantastica di compiere le azioni che dovrebbe fare nella realtà.

Si presenta come una persona spenta e superficiale, senza grande entusiasmo ed energia, come indifferente. Il suo abbigliamento sarà conforme alle occasioni, la cura sarà essenziale e ridotta al minimo impegno possibile. La postura sarà molle e sgonfia priva di energia e tenderà a mantenere le giuste distante per paura di essere coinvolto in qualche attività. Ha la capacità di prendere le posizioni che richiedono il minor sforzo e il minor coinvolgimento, si limita a comprendere e a dare sempre ragione a chi ha di fronte in modo da accattivarsene la simpatia che potrà utilizzare in un momento di particolare bisogno. La sua pigrizia riguarda anche la sfera interiore, proprio perché essa determina disordine emotivo finendo solo per subire i propri sentimenti senza organizzarli e chiarirli. Per questa personalità che aspira ad una pace che sia autoanestesia totale, la pigrizia si rivela portatrice di un penoso senso di vuoto e di una profonda tristezza nata dai suoi ripetuti fallimenti. Questo è dovuto alla confusione che fa nel non saper scindere la natura dell’apatia da quella della pace interna, per questo tende a far prevalere in sé la sua solita frase: “ non vale mai la pena di…”.

**Quale può essere dunque il senso di sublime per un idealtipo avente come emozione di base la quiete? Che aspetto assume il sublime in questa personalità e in che modo ne rielabora il senso?**

Colui che è in perenne anestesia totale non si pone neanche il problema di voler giungere a vivere qualcosa di sublime e ineffabile. Piuttosto si limiterà ad anestetizzarsi con pensieri demotivanti e non incentivanti all’azione. L’unica chiave di salvezza è, come sempre, l’affettività: essa è in grado di trasformare tutto in meglio, una sensazione in emozione, un’emozione in sentimento. È per questo che il percorso verso gli orizzonti del sublime implicherà l’acquisizione del senso della motivazione e dell’organizzazione, lo slancio dell’amore e dell’attaccamento, la concretezza dell’umiltà e il desiderio della libertà, tutte cose da cui l’apatico tenderà a ritrarsi ma che con impegno e forza di volontà riuscirà ad acquisire.

Quando giungerà a vivere momenti impareggiabili sarà un portatore di pace: avrà la grande capacità di fare calma fuori e dentro di sé, sarà espressione di una consapevolezza pacifica e tollerante nel contatto con il mondo e manifestazione di un processo di incantamento e contemplazione. La personalità evoluta produce un affetto quasi contemplativo, fa complimenti e coccole, tranquillizza e trasmette quiete, ha bisogno di un affetto forte e stabile su cui possa contare come quello del ruminante, e di un affetto attento e responsabile come quello dell’avaro. Il suo rapporto con il mondo diventa ottimista ed amorevole, è la persona saggia che sa mediare nelle situazioni e riportare la pace. Diverrà un vero pacifico, capace di non lasciarsi coinvolgere dai conflitti e di spegnere le tensioni intorno a sé, trasmettendo la pace intesa come trasformazione al positivo di tutte le emozioni di base conosciute. Ha cambiato la rabbia in impegno, la vergogna in umiltà, il piacere di condivisione emotiva, la dissociazione in libertà; riesce così a conquistare la vera quiete attiva e contemplativa, che è un rapporto di amore con il mondo tutto e opportunità di conoscere finalmente che cosa è il sublime. Accettando se stesso, conoscerà il significato che assume la sua personale umanità, accettando l’etica dell’alterità, e cioè la fratellanza con l’altro. Il mediatore è colui che riesce ad avere la stima delle parti separate, in conflitto, ma che vogliono accordarsi, armonizzarsi per funzionare insieme all’interno di un sentimento comune. Impegnato e giustificato, si presta come un testimone attivo, mette il seme della disponibilità al cambiamento perché più spegne conflitti e attivazioni seguendo un processo evolutivo, più emerge la sua natura spirituale che attua livelli di armonia sempre più equilibrati e complessi. La sua intima essenza è capace di riconoscere il diritto di chiunque nell’esprimere e nel promuovere varie riflessioni, convinzioni oppure opinioni differenti o contrarie.

* 1. *- L’INTIMISTA:*

***Struttura mentale:*** *ricerca del sacro nel silenzio e la solitudine.*

***Il disagio vissuto:*** *la mancanza di autostima, il senso di inadeguatezza, la vergogna, la voglia di scomparire.[[16]](#footnote-16)*

***Risorse:*** *la sensibilità, il pudore, l’arte di sollevare gli altri.*

Il copione dell’invisibile si fonda dall’emozione di base della vergogna.

*6)* ***VERGOGNA****: E’ un’emozione connessa con la sensazione di essere “gettato nel mondo”, e varia dall’imbarazzo al pudore, all’inibizione vera e propria. È la disposizione a percepire ogni incontro con molta sensibilità fino a sentire la necessità di ritirarsi, nascondersi, scomparire e fuggire. Si configura come un movimento di ripiegamento su se stessi di fronte al dolore, un assorbimento del dolore all’interno di se stessi perché percepisce un forte senso di disistima e sfiducia in sé.*

* ***Come può essere d’aiuto in questo senso un percorso di counseling relazionale?***

*L’aiuto può attuarsi attraverso la ricerca di percorsi educativi che trasmettano il valore della disciplina, la disposizione a liberarsi dalla vergogna aumentando le proprie energie interne per giungere all’umile concretezza dell’autostima.*

L’invisibile è una persona che non ha stima di sé e prova una grande sfiducia in sé stesso. Non si sente mai all’altezza e pensa che gli altri siano sempre migliori di lei, si sente inferiore, inadeguata, incapace e costantemente in imbarazzo, ed alla fine crede pure di meritarselo. Appare come una persona chiusa ed insicura, attenta a non far vedere nulla di sé per paura di essere giudicata e scoperta; per questo motivo tende a ritirarsi dalle relazioni subendo una solitudine che non ama. Il suo è un copione centrato sull’emozione della vergogna intesa come emozione che va dall’imbarazzo, al pudore, all’inibizione. Per via del forte coinvolgimento nelle emozioni condivise con gli altri, l’invisibile percepisce ciò che vive sentendosi nudo e senza corazze, e per questo assorbe ogni sensazione ed emozione dell’esterno. Altra caratteristica è il sentirsi sempre su un gradino più basso rispetto agli altri, difatti la vergogna stessa è legata alla bassa stima di sé, e nella testa della persona invisibile questa disistima diventa esposizione alla sopportazione e alla sofferenza: è convinto di meritarsela. Valuta talmente poco se stesso che attribuisce poca importanza anche ai dolori acuti da cui si lascia trafiggere senza metabolizzarne il peso.

Tende a scegliere la solitudine come conseguenza della sua fuga: piuttosto di agire si nasconde e osserva, e può diventare invidioso e geloso dei successi di coloro che sono in grado di comportarsi in modo socialmente adeguato. Per difesa può diventare addirittura falso ed istigatore. L’invisibile tendenzialmente non appare, non si fa vedere, non cura molto il suo aspetto fisico cercando in questo atteggiamento di passare inosservato. Il suo modo di vestire sarà sobrio, poco colorato ed impersonale senza nulla di particolare che lo possa identificare. La sua postura sarà abbastanza rigida e ricurva per la sofferenza che porta con sé e cercherà di mantenere una certa distanza fra sé e gli altri per la paura di risultare inadeguato e di essere giudicato. Non ama mostrare i suoi sentimenti perché pensa che siano fuori luogo, fuori tempo, scontati: anche se gli piacerebbe moltissimo poterli condividere con qualcuno, si autoconvince che non sarebbero capiti e accettati. Anche la rabbia non rientra nel suo copione, difatti non riesce mai a mostrare un’emozione del genere nella realtà intorno a lui. Questo senso di inettitudine viene però costantemente accompagnato da un senso di superiorità tutto interno e non oggettivato nelle cose. Se dal confronto con la realtà l’intimista esce perdente e sconfitto, accade che, dentro di sé, inneschi una valutazione compensativa di superiorità incompresa: se da un lato gli altri vincono il confronto e sono oggettivamente migliori di lui, dall’altro, non possiedono quel qualcosa che invece lui ha dentro, qualcosa che gli altri nemmeno riescono a immaginare del suo mondo interiore, della sua sensibilità e impressionabilità.

**Quale può essere dunque il senso di sublime per un idealtipo avente come emozione di base la vergogna? Che aspetto assume il sublime in questa personalità e in che modo ne rielabora il senso?**

L’incapacità dell’invisibile di costruirsi difese ha accresciuto la sua esposizione alla percezione del vissuto altrui, specialmente di vissuti di sofferenza. Sublime per l’invisibile sarebbe scorgere un modo di fare, da parte di qualcuno nei suoi confronti, che sia uno sfiorare senza aggredire, un posarsi accanto senza calpestare, un ascoltare senza intimorire, quei gesti diverrebbero musica per l’interiorità dell’invisibile, e pace. Finalmente inizierà a materializzare la stima che ha di sé, attraverso la metodicità e la disciplina saprà ottenere risultati e soprattutto saprà aprirsi al mondo intorno a sé. Per via della sua dote e capacità di coglimento empatico, è la persona che più di tutte riesce a sollevare gli altri, riconosce le pene altrui anche quando sono mascherate o nascoste; l’altro si sente così compreso e degnato di attenzione. Egli dimostra l’affettività con un sostegno amorevole e silenzioso dell’altro.

Il rapporto di aiuto di cui l’intimista è capace si fonda sull’umiltà, in ragione della concretezza a cui lui fa sempre riferimento, e della condivisione, perché riesce ad immagazzinare informazioni sugli altri, con grande capacità di ascolto e grande memoria. Una volta liberatosi della sua invidia, non risponde con la stessa moneta alla malvagità ricevuta e non è tentato di imitare i malvagi con lo scopo di vendicarsi. Riconosce la causa del suo dolore e parteciperà anche alla sofferenza altrui. È la sua sensibilità, delicata corda vibrante nella conoscenza di se stessi e dei propri vissuti, che diventerà l’autentica forza nella scoperta della propria consapevolezza spirituale. Invece di pareggiare i conti per vendetta, rancore o risentimento si orienterà verso l’incontro intimo di quelle cose che per lui non appariranno più come opprimenti, ma come sublimi incontri interiori.

* 1. *- IL FEDELE:*

***Struttura mentale:*** *stare insieme, fedeltà e appartenenza, ricerca dell’unità come frutto del riconoscimento.*

***Il disagio vissuto:*** *le povertà affettive, l’attaccamento, l’insaziabilità affettiva, la dipendenza.[[17]](#footnote-17)*

***Risorse:*** *il desiderio di coesione, la capacità relazionale.*

Il copione dell’adesivo si fonda sull’emozione di base dell’attaccamento.



*7)* ***ATTACCAMENTO****: E’ la prima e più semplice forma di affettività; quando il bambino si sente riconosciuto ed amato nel momento in cui viene allattato dal seno e sente il sapore della madre che lo riporta ai nove mesi di gestazione. L’attenzione che percepisce è la ”voglia di essere oggetto di attenzione” dunque bisogno di attenzione e di nutrimento. L’attaccamento è dunque il bisogno di avere qualcuno accanto per colmare il proprio bisogno affettivo, per essere preso in considerazione e riconosciuto, per superare quella sensazione di solitudine e di separatezza che lo caratterizza.*

* ***Come può essere d’aiuto in questo senso un percorso di counseling relazionale?***

*L’aiuto può attuarsi attraverso la ricerca di percorsi educativi che trasmettano ad un idealtipo centrato sull’emozione dell’attaccamento come quello dell’Adesivo, il valore dell’accettazione dell’altro così com’è, del saziarsi di ciò che si ha intorno senza sentire l’affannoso bisogno di attaccamento, evolvendo la propria povertà affettiva alla saziabilità relazionale.*

Il tipo adesivo è apparentemente il maestro dell’affetto: da questo dipende la sua esistenza. Egli offre in continuazione affetto fisico, intenso nella modalità, ma il più delle volte superficiale nella sostanza; ha bisogno spesso di essere toccato fisicamente, oppure necessita di ricevere altri tipi di coccole, anche verbali. Il bambino adesivo soddisfa il bisogno di affetto quando scopre l’attaccamento della madre verso di lui, che si svolge in modo ripetitivo. Se il figlio vede la sazietà a portata di mano, ma questa non gli viene mai concessa per insufficiente capacità affettiva della madre, la sua insoddisfatta tensione di attaccamento rimane sempre accesa. Crescendo con la speranza che prima o poi l’amore gli venga concesso, rimane dipendente da questo tipo di relazione. La bocca è l’organo con cui il bambino incontra il cibo insieme al contatto fisico con la madre, così l’adesivo tende a ricercare proprio nel cibo un appagamento sostitutivo di quello mai ricevuto. Pur di essere considerato, diventa appiccicoso, ma se rifiutato si rende ancora più insistente e vuole imitare le persone che gli piacciono. Per questo desiderio di accettazione, rischia di essere manipolato e condizionato anche perché considera l’altro sempre buono e positivo. Se qualcuno lo ascolta e lo gratifica ma poi minaccia di andarsene, può riuscire a “comprarlo”, visto che la carenza affettiva, la capacità relazionale, l’indispensabilità del gruppo, sono la base costitutiva della sua esperienza di vita.

Il suo bisogno di affetto si trasforma in affanno, il cui motore primario è il bisogno di attaccarsi. Prima conseguenza è il rapporto disordinato con il cibo. Affanno affettivo dell’adesivo e carenza di autostima dell’invisibile, si fondano sull’eccessivo “farsi oggetto di se stesso”: sentire in modo profondo il proprio sé come un involucro vuoto e senza valore. Il copione di base dell’adesivo è incentrato sul desiderio di sperimentare la sensazione di attaccamento di cui è continuamente in attesa come di una promessa non ancora mantenuta. Questa è la natura del suo bisogno di attenzione: egli tende a richiamare l’interesse degli altri su di sé, a mettersi in mostra fin da piccolo per giungere addirittura ad interpretare il ruolo del pagliaccio nel gruppo. Pur di essere considerato, sceglie di far ridere di sé. Ama il contatto fisico, si pone sempre a bassa distanza da ogni persona, chiunque sia. Per essere davvero appagato, l’adesivo deve ricevere più di quello che richiede. Conseguenza del bisogno d’attenzione e attaccamento è una particolare dislocazione dell’affettività verso gli oggetti, considerati come un’estensione del sé e non dimette mai il loro possesso.

Il fedele si presenta come un buon amico perché ha bisogno di amici al punto da svendersi, diventare servizievole oltre misura, lasciarsi ingannare. Più vive mancanze affettive, più concede potere all’altrui presenza. Nel rapporto con gli altri non cerca di far prevalere la sua opinione, ma giunge a sacrificare sé purché vi sia accordo fra tutti e non avvenga nessuna separazione o allontanamento. Imita le persone o i personaggi da cui si sente attratto. La sottomissione ad altri procede lungo il percorso della condiscendenza. L’altro è per lui sempre buono e positivo, in ragione dell’attenzione che riceve. L’adesivo è una persona che è sempre alla ricerca di riempire il suo bisogno di affetto. E’ dipendente e non riescono a stare solo, è capace di dare molto ma pretende altrettanto in cambio. È in cerca di attaccamento, che si trasforma in appartenenza al gruppo per rispondere ad esigenze affettive ed ottenere la grazia della vicinanza e della prossimità agli altri. Il continuo bisogno di attaccamento deriva dalla rottura di questa grazia a seguito della separazione o della perdita (o della deprivazione) e si manifesta nella dipendenza. Si fa oggetto di se stesso e sente, come conseguenza, che, se non è unito con qualcuno, il suo sé è un involucro vuoto senza valore. È condiscendente, accetta ordini e proposte, non cerca di far prevalere la sua opinione purché vi sia accordo tra le persone e non avvenga nessuna separazione o allontanamento. L’adesivo si lascia facilmente trascinare in attività o eventi come motivo dell’appartenenza ad un gruppo famigliare, parentale o amicale. Le sue spinte motivazionali possono essere rintracciate nel desiderio di stare insieme e la sua proiezione verso gli altri lo rende riconoscibile per la sua stessa dedizione agli altri. Altre due sue caratteristiche sono l'imitazione e la sottomissione. Egli infatti imita le persone o i personaggi da cui si sente attratto e si sottomette al loro volere.

**Quale può essere dunque il senso di sublime per un idealtipo avente come emozione di base l’attaccamento? Che aspetto assume il sublime in questa personalità e in che modo ne rielabora il senso?**

La condizione dell’adesivo è sicuramente una tra le più delicate: vive perennemente in funzione delle sue richieste di affetto, ed è un affetto che inevitabilmente non arriva mai. Giunge però un momento in cui l’adesivo comprende il suo eccessivo bisogno di attaccamento, e trova qualcuno a cui poter esprimere tale bisogno e con cui poterne condividere le manifestazioni. In questo contesto l’adesivo evoluto riesce a manifestare al meglio il suo affetto, la sua premura e la sua capacità relazionale e di coesione riuscendo ad assemblare linguaggi diversi, anche divergenti, in un clima di affetto e di stima e trovando nuove dimensioni relazionali di profonda e mutua fiducia.

Manterrà compattezza nei gruppi in modo efficace e sensato, senza invadere territori altrui. La sua ingordigia affettiva, in passato un vero mondo di passione interiore e condizionante, si trasforma in compassione, perché la necessità del prossimo viene in evidenza e non rimane in un piano secondario e teorico. La sua dolcezza è il canale attraverso cui l’adesivo evoluto empatizza il problema dell’altro e lo comprende nel profondo.

La partecipazione effettiva diventa manifestazione di affetto e intuito, generosità e disponibilità, motivo per cui l’individuo interviene in modo operativo. Quando il suo bisogno di essere oggetto di attenzioni sarà saziato, non sarà più petulante ma affettuoso, sensibile, affezionato e premuroso. Ha, infatti, una grande capacità di coltivare le relazioni, far sentire la sua presenza continua alle persone. Sa essere consolatore, ha un grande senso dell’amicizia ed è fedele. E’ un generoso portatore d’aiuto, tende sempre a prendere in considerazione l’aspetto positivo rispetto a quello negativo e trova qualcosa di bello e piacevole in tutte le situazioni. Finalmente saprà bastarsi e da questa stessa affettività interiore ne ricaverà il senso del suo sublime.

Le emozioni di base rappresentano l’area prevalente e connettono un’ampia serie di informazioni e di tratti di personalità. Ovviamente ogni persona è il frutto di una composizione di tutti questi idealtipi che, essendo astrazioni teoriche, non hanno la pretesa di rappresentare una persona bensì le componenti che, “mescolate”, nel costituiscono l’identità. E su tali articolati costrutti si è capaci di identificare i copioni comportamentali.

*CAPITOLO IV*  *Etica del Sublime: le affinità elettive*

*4.1 “L’INCONTRO” SUBLIME:*

Dopo questa carrellata di preziose nozioni che aiutano a capire davvero l’universo delle persone con cui stabiliamo ogni giorno delle relazioni, mi rendo conto che c’è ancora un tassello mancante, che forse saper individuare gli idealtipi che abbiamo accanto non basta a saper vivere ogni volta il meglio di questa o quella relazione, finendo troppo spesso per perdere anche le cose a cui teniamo di più. Com’è possibile che tutto questo accada? Quando mi soffermo su questa domanda istintivamente mi torna alla mente una frase di Luigi Pirandello che recita così:

*“ A quanti uomini, presi nel gorgo d'una passione, oppure oppressi, schiacciati dalla tristezza, dalla miseria, farebbe bene pensare che c'è sopra il soffitto il cielo, e che nel cielo ci sono le stelle.*

*Anche se l'esserci delle stelle non ispirasse a loro un conforto religioso, contemplandole, s'inabissa la nostra inferma piccolezza, sparisce nella vacuità degli spazi, e non può non sembrarci misera e vana ogni ragione di tormento".[[18]](#footnote-18)*

Forse il nostro limite risiede proprio nel non riuscire a guardare oltre il confine delle nostre fragilità, a volte ci fossilizziamo su cose o persone che lasciamo vivere nel nostro sublime mentale, non in quello reale, soprattutto quando in una relazione si installa il processo di innamoramento. Allora come si può vincere questo naufragio dell’anima? Credo che il peso delle proprie sconfitte, dei propri rancori, delle proprie delusioni giunga ad un punto in cui ci si ferma a pensare se davvero valga la pena spendere il proprio tempo per ciò che non si armonizza alle nostre onde interiori, se davvero c’è un premio di consolazione a chi si ostina a parlare avendo di fronte un sordo, a chi si ostina ad avere braccia da offrire a chi non vuole essere amato: no, non c’è alcun premio.

Nelle azioni che compiamo nella nostra vita quotidiana dovremmo sempre cercare di tenere a mente che nelle scelte fatte abbiamo la garanzia di dare, ma non possiamo avere la garanzia di ricevere in egual misura. Il tempo in questo caso diventa un maestro da cui apprendere, e grazie a lui pian piano abbiamo modo di capire che nella vita non ci sono solo tanti epiloghi, ma sempre tante nuove opportunità, basta saper cambiare prospettiva, questo è il segreto, un gesto da niente, eppure cambia tutto.

Certamente saremo preda di quel nostro “io sognante” che si ostinerà a voler farci credere ai per sempre, ai viaggi senza fine fatti sempre della stessa intensità emozionale; la verità è che in ogni cosa esiste un per sempre, ma lo è finché quel qualcosa dura. Questo non deve essere un modo nichilista di guardare alle cose, ma una spinta a saper accettare la vita per quella che è, non per come ce l’hanno fatta credere nei film e nelle fiabe. Il per sempre a cui mi riferisco è l’arco temporale in cui percepiamo il vero Incontro sublime rispetto a ciò che ci è di fronte, è il saper godersi lo spettacolo e il saper bastarsi una volta terminata la baraonda emozionale. Richiudersi poi consapevolmente rielaborando ciò che è stato diventa un modo per prepararsi a un nuovo inizio che giungerà donandoci nuovi sapori, perché dove c’è incontro c’è la rimessa in moto della vita.

Riassuntivo di questa condizione umana è il pensiero di Massimo Bisotti, uno scrittore contemporaneo che ci invita alla riflessione attraverso le sue parole:

*“Scrivi a te stesso e a quella parte di te che non è mai tornata, che fosse un pezzo d'anima, di corpo o di cuore, che fosse scorrevole o cerebrale.*

*Scrivi alle mani, saldamente attaccate ad un volante in corsa, in chilometri di fiducia e stanchezza, a sciorinare gli argomenti dell'amore per tenerti sveglio.*

*Scrivi alle lacrime, al profumo, a quelle lettere di nessuno, quando non arriveranno mai a destinazione. Ti porti ancora addosso il suo peso leggero e le molecole d'incertezza. Alcuni sogni devi ammazzarli in fretta, prima che facciano male e ammazzino il cuore, mors tua vita mea di pensieri acquedotto a riempirti fino all'orlo e farti scoppiare di necessità.*

*Non ci si dimentica, non ci si smette di raccontare. Ci si smette solo di guardare, di riposarsi accanto, di portarsi un caffè e di darsi il buongiorno. Si impara a convivere con la mancanza, con l'assenza ma non con una nuova felicità, in attesa che ci sorprenda, magari, ma su altri canali.*

*Scrivi alla porta, perché hai sempre pensato esistesse un'unica entrata ed un'unica uscita mentre ti accorgi che c'è un solo modo per entrare e infiniti modi per uscire senza essersene mai andati via davvero. E ci si resta accanto senza saperlo, a spiarsi i pensieri, le percezioni, le visioni, ogni tanto si finge di averlo dimenticato ma tutto ritorna solo apparentemente in ordine. Poi basta una goccia fuori posto ad inceppare il meccanismo interiore, perché il cuore non vuole proprio sentire ragioni.*

*Scrivi a un bel respiro, quello necessario a gonfiare un palloncino di emozioni, quello che ti occorre per trovare le parole, quello che se si blocca è orgoglio, per questo uccide.*

*Scrivi alla sottile differenza che c'è fra andare e fuggire.*

*A quando si va via senza avvisare, a quando si torna senza essersene mai andati davvero.*

*Non si mette al sicuro il pensiero, scappa di notte, va dove vuole. Più lo mandi via più lacera le distanze e fa cerchi nella memoria, non ti lascia dormire, è la goccia di un lavandino che non puoi riparare.*

*Scrivi al freddo, quando ti scopre il cuore e non distingui più il senso di un brivido, quando orienti le tue stagioni sulla finalità di sconfiggere il male peggiore anziché assecondare la felicità, troppo impegnato a condire un ricordo lasciando bruciare pane e speranze. Ti sembra la stessa lei dentro di te ma forse non lo è, non lo è più o non è stata mai la stessa che credevi tu, bastava accorgersene, certo, da domani è semplice rimproverarti, di solito hai il desiderio di dedicarti a progetti più importanti che a edificare macerie o no?*

*E' che: -il mio vivere è come me lo rubi, non come me lo dici - per questo le hai regalato il tuo alfabeto, la voce della tua vita. Hai tutti gli elementi necessari a dimostrare il tuo teorema, ti manca solo una cosa essenziale, la formula della saggezza.*

*Eppure non vuoi essere saggio, vuoi essere felice, accorgendoti di vederla la felicità ma fingendo che non ci sia, fingendo di non riconoscerla, lì ferma al semaforo, appena prima della tua ripartenza. Così che non si senta in soggezione e ti accompagni nel tuo viaggio, per un po', a questa condizione, non essere invocata mai ad alta voce, non essere mai soffocata da un raggio diretto.*

*Scrivi per chiedere da ateo al cielo, ma dove va a finire l'amore quando muore? Probabilmente cessa, probabilmente è polvere, calpestata dal domani. Ma dove va quando va via senza morire? Dove si posa e in attesa di che cosa? Forse sulla smania di riprendere, riavere, rincorrere, riacchiappare quello che ci sfugge. Un luogo sempre nuovo per ritornare al vecchio. Non hanno bisogno del navigatore per navigare i pensieri.*

*Le persone esistono o esistono per te. Quando esistono per te si muovono fra le tue cose, impaurite o coraggiose, stando attente a non toccare niente, a non scivolare, oppure spaccando tutto e lacerando gli spazi di condivisione con uno squarcio all'anima. Ma in ogni caso, quando esistono per te, che tu lo voglia o no, ti arredano la mente in modo differente, sia quando entrano dalla porta principale sia quando escono dal retro. E tu non sarai più uguale.*

*E la verità è che pochissime persone ci arredano la mente in modo differente e quando se ne vanno niente è più uguale, nemmeno l'eleganza dell'anima. L'amore cambia abbigliamento al cuore.”[[19]](#footnote-19)*



*4.2 LE RELAZIONI DI AFFINITA’:*

La vita è fatta di relazioni. Questa parola, talvolta, ha un suono ambiguo. “Coltivare le relazioni” non significa cercare protezioni o favori. Si tratta di una cosa molto più importante: i rapporti umani, che sono un grande valore in ogni aspetto della vita.

Quando Leo Buscaglia, nel 1982, pubblicò il suo libro “Living, loving and learning” spiegava quanto sia importante costruire ponti che ci uniscano agli altri. Che siano i *nostri* ponti, perché si nutrono delle nostre idee e dei nostri desideri. Ma siano anche i *loro* ponti, perché solo se lasciamo che gli altri ci raggiungano con il loro modo di essere e di comunicare possiamo davvero condividere esperienze e conoscenze. E devono essere costruiti con amore, ovvero non solo con rispetto per gli altri e per le loro opinioni, ma anche con sensibilità e sentimento. Le relazioni possono nascere per caso – come quando mette radici un seme portato dal vento o da un’ape in cerca di polline. Ma non crescono se non trovano un terreno fertile. Quel terreno è il nostro desiderio di viverle e la nostra capacità di coltivarle.

Le relazioni forti non nascono da un’utilità specifica, come quando qualcuno vuole sapere o avere qualcosa da qualcun altro: un rapporto solo “utilitaristico” si esaurisce in uno scambio di prestazioni o di ricompense in cui il rapporto fra le persone non c’è – o è solo quel rituale di cortesia (o di doveri) in cui non si stabilisce alcun reale contatto umano. Si può passare un’intera vita senza avere mai una vera relazione con qualcuno. C’è da chiedersi se un tale percorso meriti il nome di “vita”. E poiché il sistema di relazioni umane non è altro che una rete di “ponti” fra le persone, è un peccato limitarsi a usarlo come una fonte di informazioni o uno strumento per qualche limitata e specifica transazione.

La vita non ci offre solamente un’ ampia possibilità di relazioni e numerose possibilità di incontro; ci permette soprattutto di estendere le nostre percezioni, di cogliere segnali, trovare stimoli. Attraverso la comunicazione, abbiamo l’opportunità di “dosare” le relazioni, scegliere quando approfondirle e quando no. Ma anche in questo dobbiamo avere sensibilità...perché esista una relazione bisogna essere almeno in due. Una relazione forte si sviluppa solo se è reciproca; e se ciascuno sa come assecondare i modi, i tempi, gli stati d’animo degli altri.

Una relazione forte e intensamente umana può servire anche per ottenere risultati pratici. Se abbiamo bisogno di un consiglio o di un favore è molto più facile e più utile chiederlo a qualcuno di cui ci fidiamo e che lo fa volentieri. Ma se la relazione non ha un valore in sé non è lo sfruttamento “utilitario” a tenerla in vita. Anzi, se la si “usa” troppo rischia di inaridire.

Ovviamente molti contatti e incontri non sono vere e proprie relazioni umane pronte a diventare sublimi. Le vedo come “transazioni”, semplici scambi concreti su ciò che in quello specifico momento coinvolge due persone. Qualcuno chiede qualcosa; e se l’altra persona è gentile o interessata la ottiene. Fortunatamente però qualche volta scatta una scintilla. Da quello che poteva concludersi in un breve scambio di questioni pratiche nasce un incontro, uno scambio di idee, un desiderio di conoscersi meglio. Si è creato un ponte, piccolo o grande...si schiude il seme di una relazione.

I ponti fra le persone non si costruiscono con la pietra o con il metallo, non si progettano con l’ingegneria. Nascono spontaneamente e crescono come germogli che possono generare solo un piccolo fiore oppure essere l’origine di una foresta. Spesso allargano rami e radici e il contatto fra due persone si estende ad altre, ritrovandocisi in sintonia e dialogando volentieri su un po’ di tutto. Nell’infinita varietà delle relazioni che conosciamo, ne esistono altre che non sappiamo di avere e che scopriamo quando meno ce lo aspettiamo. Qualcosa che abbiamo scritto nel teorema dei nostri sguardi ha trovato un suo percorso, circola in ambienti che non conosciamo e giunge agli occhi di qualcuno. Così, improvvisamente un giorno, a due passi da casa o dall’altro lato dell’oceano, qualcuno che non avevamo mai incontrato prima riesce a cogliere quel pensiero e ci mostra la soluzione a quel teorema che per noi era tanto complesso. Non è forse questo il senso di quelle cose che restano dentro di noi, anche a distanza di anni, come un ricordo sublime che ha cambiato, seppur in piccole quantità, il nostro sguardo sul mondo?

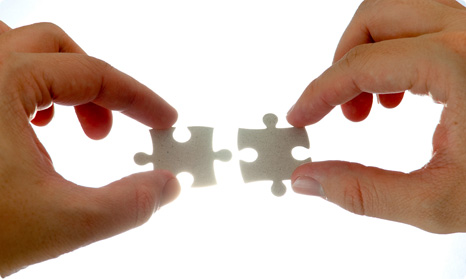
Le relazioni si evolvono con un’infinita varietà di modi e di ritmi. Possono esserci momenti di comunicazione intensa seguiti da lunghe fasi di silenzio. Possono esserci incontri occasionali che non hanno alcun seguito immediato ma rispuntano inaspettatamente dopo mesi o anni. Avere relazioni autentiche comporta la consapevolezza di conoscere quanto e come esse siano plasmate dalle situazioni, dal tempo, dai desideri e dai sentimenti delle persone. Ma cosa ancora più importante, comportano quel mettersi in discussione per “gestire” e saper cogliere il meglio di quella stessa relazione. Questo non significa governare o costringere una relazione a un determinato fine, ma significa averne la giusta cura. Le relazioni forti non si nutrono solo di reciproca utilità, di freddi e calcolati do ut des. La forza portante è il dialogo, l’umiltà di sapere fin dove posso arrivare, lo scambio di idee, la reciproca curiosità, la fiducia che nasce dal conoscersi e capirsi. Soprattutto dalle percezioni, dai sentimenti e dalle emozioni.

Così, partendo dalla certezza delle emozioni che scivolano nel flusso di ogni relazione, si è giunti a capire il significato dell’empatia, e il fatto che i legami nascono dal contatto con le altre persone. Esiste però anche la relazione “involuta”, quando viviamo incomprensioni, fraintendimenti, equivoci e prigionie affettive arrivando a constatare che quel legame si è trasformato in un vincolo in cui torna a ripetersi sempre lo stesso copione. La crescita personale libera dai copioni ripetitivi e consente di trovare nell’altro un essere umano come noi, fatto di sentimenti ed emozioni. C’è un modo per difendersi da quelli che il counseling definisce “attentati ai sentimenti”, ovvero da quei modi di fare che inquinano i nostri pensieri e i nostri stessi sentimenti? Una volta che la persona raggiunge la consapevolezza e sa dare un nome alle emozioni, ai sentimenti e alle situazioni che vive riconoscendo le relazioni e sapendone vivere il sapore, e una volta che sa distinguere se vive relazioni di affinità o di opposizione, di quale intensità esse siano, e sa riconoscere la sua condizione al loro interno, allora sa che esiste una via di difesa dall’oppressione, dall’intimidazione, dalla squalifica, dalla seduzione, dalla demotivazione, dall’istigazione e dalla manipolazione. Allora si attiva per cercarla e praticarla e scopre quali sono le relazioni di affinità in grado di tenere e mantenere non solo vivo e positivo il flusso delle relazioni, ma anche come possono acquistare un senso diverso che conduca al benessere fisico, psicologico e spirituale della persona.



* + 1. L’INTEGRAZIONE: Avaro – Sballone:

L’integrazione è quel tipo di relazione che si stabilisce tra i due copioni avaro-sballone. L’avaro giudica l’ emozionale un irresponsabile nelle sue azioni e nei suoi rapporti, in più i cambiamenti di umore dello sballone meravigliano l’avaro che ne resta affascinato. La sua capacità di sperimentare emozioni è preziosa per l’avaro, perché lo può accendere e indirizzare verso un’apertura ai sentimenti e alla generosità. La relazione di integrazione tra loro si fonda su una reciproca comprensione elettiva: l’avaro ha un atteggiamento di compostezza nei confronti dello sballone, trasmettendogli il senso di responsabilità che a lui manca. D’altro canto lui insegnerà all’avaro a cogliere il piacere del vivere e a scoprire il gusto dell’essere tolleranti nei confronti di se stessi e degli altri.

**Ma che cos’è l’integrazione?** L’integrazione è, in senso generico, il processo di rendere pieno e intero un oggetto. In senso relazionale contiene un valore di reciprocità tra entità complesse che si muovono dinamicamente per far funzionare insieme categorie psichiche opposte: la razionalità con le emozioni, la tecnologia con i simboli, la narrazione con la logica ecc. L’integrazione è l’armonica organizzazione del gioco delle parti, dei compiti, delle funzioni e dei ruoli. Vi è integrazione quando nessuno travalica o tradisce le aspettative che l’altro aveva riposto su di lui: le aspettative in gioco nell’integrazione valorizzano il contributo di ciascuno. L’eccesso o la mancanza di integrazione è perdita di identità per conformismo ed adattamento o per alienazione e anomia. L’integrazione è l’antidoto del fastidio relazionale perché consente di funzionare insieme assumendosi le responsabilità personali e di ruolo attese nelle aspettative reciproche e negli scopi comuni.

4.2.2 LA DISPONIBILITA’: Sballone – Adesivo

La disponibilità è quel tipo di relazione che si instaura tra i copioni sballone-adesivo. Quando l’instabilità emozionale di una persona incontra la fedeltà dell’adesivo, riceve un immediato senso di consistenza e durata. L’adesivo dal suo canto gode e si sazia nel vedere l’eccitazione e il piacere dello sballone, finendo per essere felice di legarsi ad un così alto produttore di emozioni fantastiche, imparando anche a vivere in solitudine, in compagnia delle emozioni vissute e gustate con sazietà. L’ emozionale invece, consentendo all’adesivo di avvolgerlo nel suo attaccamento, riconosce il valore e la bellezza di quell’attaccamento che non è stato mai in grado di provare, e gli dà continuità e stabilità contenendo la voragine della sua angoscia.

**Ma che cos’è la disponibilità?** L’impianto relazionale della disponibilità è quanto avviene in un gioco di doni reciproci graditi perché opportuni nei modi e nei tempi. Per questo motivo la disponibilità dell’uno sazia il bisogno dell’altro. La disponibilità infatti è una potenzialità che si trasforma in atto non appena venga intuita dall’uno la richiesta (magari nemmeno espressa verbalmente) dell’altro. Nella relazione di disponibilità la potenza del gesto infatti è immediatamente tradotta in atto. La reciprocità non è determinata dallo scambio di doni equivalenti ma dalla scelta di dare il “meglio di sé” e dalla consapevolezza che l’altro stia dando il “meglio di sé”. La disponibilità è l’antidoto dell’insofferenza perché non valuta la adeguatezza del comportamento ma la sua intenzione, giacché nella disponibilità l’intenzione è già atto.



4.2.3 LA DIALOGICITA’: Adesivo – Delirante

La dialogicità è quel tipo di relazione che si instaura tra i copioni adesivo-delirante. L’adesivo è disposto a qualunque compromesso pur di non stare da solo, è attratto da quelle relazioni che lo confermano come oggetto di attenzione, tendendo a farsi anche condizionare. Il delirante invece, intrappolato nei suoi pensieri e distaccato tende a perdere la sua unità interna poiché segue contemporaneamente il flusso di più pensieri. Grazie all’adesivo che è capace di tenere insieme i diversi elementi della sua complessità mentale, il delirante si sentirà affettuosamente amato, e scoprirà che c’è un centro in se stesso composto dalla sua affettività. L’adesivo invece grazie agli stimoli ricevuti dal delirante, inizierà a riflettere e a sviluppare il pensiero divergente. Questo lo separerà dalla continua ricerca affettiva su cui ha costruito la sua vita, e inizierà a stabilire i confini del suo sé e la differenza tra sé e gli altri. Per questo imparerà il significato di libertà.

**Ma che cos’è la dialogicità?** E’ Martin Buber che ci insegna che un dialogo è possibile quando ci sono cose da dire e c’è un contesto in cui possono essere dette. La diade (o il gruppo) dialogica riesce a discutere di ogni cosa, senza litigare o disperdere la relazione e senza allontanarsi l’uno dall’altro. Anche di fronte agli atteggiamenti o alle opinioni più divergenti riesce a distinguere tra parole e fatti e a coniugare l’affetto con la stima. E’ l’antidoto ai processi ed ai disturbi di evitamento: ciascuno si mette in gioco senza cadere nella tentazione di coinvolgere in emozioni impressionanti, né si lascia fuorviare da manifestazioni appariscenti. Il dialogo tra le parti può avvenire solo se le parti sono separate tra di loro, (distaccate), e solo se non v’è obbligo di raggiungere obiettivi immediati, o di negoziazione qualcosa o collaborare a qualche fine.



4.2.4 IL RICONOSCIMENTO: Delirante – Invisibile

Il riconoscimento è quel tipo di relazione che si stabilisce tra i due copioni delirante-invisibile. La facoltà del delirante di riuscire a distaccarsi dalle cose sviluppando le sue facoltà di intelligenza intuitiva, inorgogliscono il suo sé sperimentando un senso di superiorità confrontandosi con le idee degli altri. Al contrario, l’invisibile non ha alcuna considerazione di se stesso: se da un lato abbiamo il narcisismo del delirante, dall’altro vi è una s1pacciata introversione dell’invisibile. Per questo il delirante potrà trasmettere all’invisibile il senso su cui si appoggia la sua autostima, inquadrandolo come un vero amico che sa insegnargli la concretezza dell’umiltà sensibile e la semplicità che tocca il cuore. L’invisibile invece apprenderà finalmente il senso dell’autostima.

**Ma che cos’è il riconoscimento?** Il riconoscimento è la scoperta nell’altro di vissuti analoghi ai nostri. Si può pervenire al riconoscimento attraverso un processo intuitivo o un processo empatico. Nel riconoscimento si coniugano e si moderano dunque due estremi a rischio: la libertà che può diventare superbia e l’umiltà che può diventare rassegnazione. Il riconoscimento è l’antidoto dell’equivoco giacché conduce al punto più alto di comprensione intersoggettiva: dai movimenti emozionali interni, alle aspirazioni, ai sogni.



* + 1. L’INCONTRO: Invisibile – Ruminante

L’incontro è quel tipo di relazione che si instaura tra i copioni invisibile-ruminante. L’invisibile essendo aperto a qualsiasi percezione introietta impressioni forti che lo espongono a fobie e al panico. Riesce però a contenere la carica e l’energia del ruminante anche quando si trasforma in tensione aggressiva, grazie alla sua sensibilità che gli permette di leggere cosa si nasconde dietro ai comportamenti resi indecifrabili dalla furia. Per questo riesce a dare valutazioni su modo di essere del ruminante, sul suo rapporto con gli altri e col mondo, insegnandogli la strada più semplice ed efficace per raggiungere quegli obiettivi che il ruminante persegue da tempo senza aver chiarito fino in fondo a se stesso quali essi siano. Dal suo canto il ruminante può trasmettere all’invisibile il coraggio dell’azione: gli insegnerà l’amore per il rischio e l’iniziativa, e sarà sorprendente per l’invisibile ritrovarsi a sentire una carica imprevista.

**Ma che cos’è l’incontro?** E’ nella relazione di incontro che si manifesta lo stupore di aver trovato nelle potenzialità dell’altro ciò che manca a ciascuno. Un incastro tra chi trova qualcuno per cui lottare e chi trova qualcuno che lo protegge, tra chi orienta le azioni e chi le riempie di coraggio. E’ l’antidoto del logoramento perché presuppone la assoluta diversità dell’uno dall’altro, compresa l’estraneità dei modelli mentali e degli schemi d’azione, ma impegna in un rapporto per cui tale diversità dell’altro è una potenza a cui ciascuno può attingere. L’incontro si giova dell’empatia affettiva (o emozionale) per superare la diversità tra persone.



* + 1. LA MEDIAZIONE: Ruminante – Apatico

La mediazione è quel tipo di relazione che si instaura tra i copioni ruminante-apatico. Il ruminante percepisce un senso di pace nell’apatico che lo affascina e ne è attratto. Il suo punto debole è l’incapacità a fermarsi e a saper godere i risultati del suo lavoro. Per questo l’apatico insegnerà al ruminante la capacità di rilassarsi, spegnersi e contemplare ciò che è stato fatto prima di iniziare un nuovo ciclo di motivazione all’azione. Il ruminante conoscerà finalmente la quiete. Nei confronti dell’apatico invece, il ruminante trasmetterà il senso dell’attivazione interna in grado di condurre all’azione, aumentando le tensioni interne dell’apatico e riproponendogli mentalmente gli obiettivi, i sogni e i desideri a cui l’apatico aspira, senza lasciarli mai cadere, altrimenti perderebbero la loro consistenza.

**Ma che cos’è la mediazione**? La mediazione consiste nel trovare un accordo che non implica la piena sovrapposizione al vissuto altrui ma la semplice moderazione del rifiuto o della accettazione incondizionati. La mediazione costruisce un senso comune perché negoziando sulla quantità di energie necessarie per accomunarsi nell’ottenimento di un fine, modera gli eccessi e stimola le carenze individuali nel rispetto dei personali modi di essere. E’ l’antidoto all’incomprensione perché negozia i significati e libera dal controllo reciproco. Il blocco dell’incomprensione viene superato dall’azione verso qualche fine. L’attività permette di trovare e dare un senso a ciò che si fa, attraverso l’individuazione di quelle parti su cui si può negoziare.

Ogni mediazione implica un margine, una tolleranza, la quale a sua volta conduce al valore della pace.



* + 1. LA COMPLEMENTARIETA’: Apatico – Avaro

La complementarietà è quel tipo di relazione che si instaura tra i copioni apatico-avaro. L’apatico non è inquietato dall’ansia dell’avaro, né tantomeno preoccupato dalle difese sempre accese dell’avaro. Per questo motivo la tranquillità dell’apatico riesce a contagiare l’avaro e l’ansia dell’avaro riesce a tener desta la debole motivazione dell’apatico. A ogni ondata ansiosa dell’avaro, l’apatico sa rispondere contenendo tutte le dimensioni della paura: per questo insegnerà all’avaro a diminuire le paure e a trovare la pace, poiché si fa molta meno fatica a non sentire che a difendersi continuamente. L’avaro invece trasmetterà all’apatico il senso del controllo, che anche in piccole dosi, deve essere posto sulle cose. La cura, l’attenzione, e il senso di responsabilità dell’avaro, vengono visti dall’apatico come un modo per diminuire il tempo e la fatica nel fare e mantenere le cose attorno a lui.

**Ma che cos’è la complementarietà?** Complementare è ciò che serve al completamento vicendevole. Questa è la relazione in cui ciò che sembra contraddittorio diventa compatibile. Se è vero che la simmetria può essere anche semplicemente reattiva, la complementarità si fonda sulla consapevole attesa che l’uno farà le cose che non sono fatte dall’altro. Si fonda sulla serena accettazione delle caratteristiche di ciascuno e sulla naturale scoperta che l’altro abbia fatto esattamente ciò che c’era bisogno di fare, o che appariva con evidenza utile e necessario. Lo sfondo della complementarità è la tranquillità e il realismo. La complementarità è l’antidoto alla delusione perché non formula aspettative fantastiche sul comportamento dell’altro e non conduce ad illusioni.

*4.3 IL LAVORO DEL COUNSELOR: una sublime umiltà*

**

Il superamento delle emozioni e la costruzione di sentimenti rappresenta per il counselor uno dei princìpi e una tappa evolutiva della specie umana che avviene invariantemente nella vita di ogni essere umano nel suo individuale processo di diventare persona. Il lavoro del counselor è quello di dare forma all’umanità e di far scoprire le modulazioni dell’umano nel disporsi verso l’altro, orientando verso l’evoluzione delle abilità umane intese come realizzazione di sentimenti di valore nelle pratiche della vita quotidiana.

Ma quali sono le basi con cui operare e quali i requisiti che deve aver raggiunto un counselor affinché il suo sia un buon operato?

Dal mio punto di vista esercitare una professione di aiuto è una vocazione che non si limita al trasmettere stimoli di crescita interiore nell’altro: è un qualcosa che si spinge oltre la percezione mentale, è un fermarsi a osservare l’angolo di cielo che quella persona si è ritagliata e nel farlo ha dimenticato l’infinito che resta al di fuori di esso, è uno spingersi nei canali mentali di quella persona per trasmettergli che vivere e superare un disagio comporta la sublime bellezza di uscirne resilienti, riorganizzando la propria vita nel verso che più si conforma a lei in quel particolare momento.

Per fare questo, il counselor deve aver maturato un percorso di crescita interiore fatto di attenta analisi e consapevolezza, significa aver compreso quanto sia importante invertire l’ordine delle priorità dando la precedenza, con determinazione e coraggio, alla vita interiore e alla propria spiritualità, allo scopo di stabilire le proprie vere e profonde necessità. Per intraprendere un cammino evolutivo è essenziale che il counselor abbia messo in discussione le proprie convinzioni, le proprie credenze, i valori o pseudo-valori interiorizzati e cristallizzati nel tempo. Il mettere in discussione le proprie convinzioni significa prendersi la responsabilità della verità di noi stessi che non dobbiamo nascondere in primis a noi; mettersi in discussione vuol dire assumersi la responsabilità delle proprie scelte, di ciò che veramente è importante e di quello che si deve liberamente e consapevolmente cambiare per superare i limiti che ci vengono imposti o che ci siamo auto-imposti.

Quello del counseling diventa così un percorso di crescita interiore che aiuta a vedere con maggiore consapevolezza il proprio mondo interiore, i propri blocchi, le menzogne che ci raccontiamo più o meno inconsapevolmente. Tutto questo ci consentirà di decidere liberamente se rimanere dove siamo, prigionieri dei vecchi schemi limitanti e dell’ipnosi collettiva che ci costringe ad essere succubi del conformismo imperante, oppure di evolvere verso la pace e la consapevolezza, verso il proprio sublime. Lo scopo di un percorso di questo tipo è quello di favorire lo sviluppo fisico, psichico e spirituale di un individuo affinché possa evolvere da una qualsiasi situazione di disagio, diventando consapevolmente libero di trovare in sé la forza di agire in maniera autonoma e in positivo per il miglioramento della propria vita.

Altro elemento fondamentale che il counselor deve aver sviluppato, è la propria disposizione a porsi con umiltà nei confronti del mondo.  
Per umiltà wikipedia ci offre la seguente definizione:

”L'umiltà è la prerogativa dell'umile. Nonostante esistano diversi modi di intendere questo termine nel quotidiano, una persona umile è essenzialmente una persona modesta e priva di superbia, che non si ritiene migliore o più importante degli altri. Il termine "umiltà" è derivato dalla parola latina "humilis", che è tradotta non solo come umile ma anche alternativamente come "basso", o "dalla terra".

Il costante riferimento all’umiltà, come qualità da coltivare nel percorso evolutivo, non è, dunque, un semplice discorso morale. La carenza di tale virtù mantiene nell’ombra componenti psichiche immature o distorte e così il cammino di crescita si affossa. Senza l’umiltà non si va da nessuna parte nel proprio lavoro psicologico; non si fa altro che mettersi maschere da “eletti ed evoluti” con comportamenti affrettati e recitati che corrispondono all’idea distorta di come dovrebbe essere una persona “realizzata”. Solo la presenza dell’umiltà permette di conseguire la consapevolezza di ciò che si è, senza magnificare nulla di se stessi. D’altra parte come pensare di essere “speciali” se nel corso della vita inesorabilmente e con frequenza si è a contatto con le propria fragilità, i propri conflitti, e i propri limiti? In tale fragilità esistenziale l’umiltà dona la virtù di soccorrere, risollevare e far intravedere che si è anche grandi per la capacità di procedere passo dopo passo nella via che conduce verso una sempre maggior evoluzione nonostante limiti, relatività e carenze. Il counselor deve aver maturato anzitutto dentro di sé questi processi di crescita a cui sottoporsi in ogni momento affinché diventi lui stesso per gli altri umile testimonianza della bellezza della vita.

* 1. *COSCIENZA E CONSAPEVOLEZZA:*

Che cos’è la consapevolezza?In che modo possiamo svilupparla e a cosa serve?   
Partiamo col dire che la consapevolezza di sé ha a che fare con la conoscenza di se stessi. Essere consapevoli significa saper identificare:

- i propri punti di forza

- le proprie aree deboli

- il proprio modo di reagire di fronte alle situazioni,

- le proprie preferenze (es. in quali situazioni sto bene e in quali non mi sento a mio agio?)

- i propri desideri

- i propri bisogni

- le proprie emozioni

Secondo il Dizionario di counseling relazionale e personologico la consapevolezza è il grado di sviluppo evolutivo interiore raggiunto da un soggetto nel corso della sua vita. La consapevolezza emotiva è per questo la base per una buona consapevolezza di sé e consiste nel saper riconoscere i segnali emotivi del proprio corpo e dare un nome alle emozioni che si provano e che ci "informano" sulle nostre preferenze, sui gusti e sui bisogni.

La consapevolezza nasce dall’osservazione, un’osservazione senza giudizio, pertanto è importante allenarsi ad osservare, ascoltare ed ascoltarsi partendo dalle percezioni dei nostri sensi. Lo sviluppo della consapevolezza perciò non rappresenta solamente una competenza esclusiva della psiche, o un risultato dell’applicazione di una tecnica psicologica, ma è il frutto evolutivo dell’umanità. È importante che ognuno di noi riesca a sviluppare la propria osservazione sul mondo interno ed esterno, affinché si diminuiscano i conflitti interiori e si raggiunga conseguentemente un’armonia col mondo.

**Qual è la differenza tra consapevolezza e coscienza?**

La coscienza coglie l’oggettività fisica del reale, la consapevolezza trasforma quell’oggettività in sensi e significati. Nessuna delle due è funzione dell’altra, perché sono funzioni distinte, si tratta di processi correlati che fanno parte delle attività cognitive della mente.

Possiamo dire che le due funzioni partecipano al processo elaborativo dell’informazione in modo sequenziale, infatti senza la funzione del cogliere dell’oggettività fisica del reale, non è possibile che si possa sviluppare l’altra funzione che è quella di dare senso e significato a quell’oggettività fisica precedentemente ottenuta, ma può anche accadere che alla coscienza non faccia seguito la consapevolezza. La consapevolezza, a sua volta, può indurre la coscienza all’attività, ciò può accadere quando l’assegnazione di significato a un qualche elemento oggettivo, può generare nuovi elementi oggettivi.

Quindi coscienza e consapevolezza sono funzioni distinte e in interrelazione reciproca. La consapevolezza conduce alla valutazione dell’utilità o della funzionalità dei propri comportamenti, ciò significa che può produrre comportamenti non condizionati. La consapevolezza in sé, prende atto e valuta un’oggettività che può anche essere falsa o apparente. Tutto dipende da cosa la coscienza prende in esame.

Etimologicamente il termine coscienza deriva dal latino “consciens”, participio presente di conscíre ovvero “essere consapevole”. Genericamente viene adoperato per indicare la consapevolezza di ciò che avviene in noi, ossia quell’ interiore conoscimento che ciascuno ha del bene e del male liberamente operato e del giudizio che ha dei suoi sentimenti ed azioni in relazione ai principi della propria morale.

Il significato che il termine Coscienza ha nella filosofia moderna e contemporanea è quello di un rapporto dell’anima con se stessa, di una relazione intrinseca all’uomo “interiore” o “spirituale”, per il quale egli può conoscersi in modo immediato e perciò giudicarsi in modo sicuro ed infallibile.

**Che cos’è la coscienza, e da cosa è formata?**

La coscienza dell’ego è la capacità soggettiva di pensare, elaborare stimoli, di indirizzare la condotta[[20]](#footnote-20). Essa presuppone l’autocoscienza, ovvero un’esperienza vissuta da parte di qualcuno: è formata dalla somma dei contenuti psichici presenti nella persona, ed è inondata dal flusso continuo di pensieri, emozioni, sentimenti, stati d’animo e umori che modulano la psicofisiologia della coscienza stessa, pur lasciando inalterato il nucleo della persona. In contrasto con la coscienza si presentano tre condizioni di progressiva diminuzione della coscienza, che possono essere graduate fino all’inconscio, al sonno e al coma. Per questo la coscienza può essere descritta come mondo del conscio, della vigilanza e della lucidità. Se queste condizioni sono in equilibrio tra loro, possiamo definire la coscienza come l’autopercezione del sé vivente, che, corrisponde a quello stato di pienezza che spesso definiamo come “sentirsi vivi”.[[21]](#footnote-21)

Come, senza l’ausilio della coscienza, ci potremmo rendere conto di quello che proviamo? Questa è difatti la funzione principale della coscienza. Essa non è solo introspettiva, ma è anche valutativa: ci permette cioè di attribuire un valore a una determinata esperienza.



Capitolo V: *Utopia del sublime*

*5.1 IL DESIDERIO DELL’INSOSTITUIBILE E LA CONDIZONE CONTEMPORANEA DELL’ “Esser gettati nel mondo”:*

**[[22]](#footnote-22)

Che cosa vuol dire desiderare l’insostituibile, ovvero il sublime?

L’uomo di oggi, più che mai vive nella condizione in cui il desiderio resta sempre inappagato poiché resta limitato all’aspetto involuto dello stesso: il desiderio angosciante dell’avaro, il desiderio di riconoscimento del ruminante, il desiderio di desiderio del delirante, il desiderio sessuale dello sballone, il desiderio di morte dell’apatico, il desiderio invidioso dell’invisibile, e il desiderio d’amore dell’adesivo. Nonostante oggi si sperimenti una maggiore libertà nei comportamenti e nelle proprie scelte personali, molto spesso il desiderio degrada a una sorta di capriccio. La differenza tra il desiderio e il capriccio è che quando faccio esperienza del desiderio autentico come vocazione interiore metto in gioco in tutta la mia esistenza; quando scelgo per il mio desiderio - se indietreggiare o proseguire sulla sua strada - è tutta la mia vita che si trova coinvolta in questa scelta. Il capriccio è invece l’aspetto involuto del desiderio che sospinge il proprio copione personologico a ripetere e ad inciampare continuamente sugli aspetti illusori della propria realizzazione.

Di conseguenza non si è mai soddisfatti di quello che ha, sospingendosi incessantemente a saltare da un oggetto a un altro, senza che nessun oggetto del mondo sia poi in grado di soddisfare e di fermare la corsa del desiderio. Questa è sicuramente una versione nichilistica del desiderio, Lacan diceva che quando l’uomo resta attanagliato nelle sue trappole il fondo del suo desiderio diventa il desiderio di niente, perché ogni oggetto non è mai abbastanza e non realizza mai il desiderio sublime. Riflettendo su questo aspetto possiamo renderci conto che esso è ciò su cui si basa il capitalismo moderno: offrire continuamente nuovi oggetti che alimentano l’insoddisfazione anziché favorire la soddisfazione del desiderio stesso.

L’essere gettati nel mondo per Heidegger significava che l'uomo non ha scelto né come, né se venire al mondo, ma vi è stato catapultato senza che l'abbia mai chiesto o desiderato. È una condizione in cui ci si sente dimenticati e si fa esperienza del proprio disagio esistenziale, esperienza che accomuna il sentire contemporaneo delle cose e della vita stessa. Dagli oggetti e dalle relazioni di oggi viene quindi estirpata la responsabilità e la salvaguardia necessarie al loro mantenimento.

Eppure esistono degli oggetti, delle relazioni su cui il nostro desiderio insiste, perché ci sono idee, amori, relazioni che non si lasciano sostituire da altri.

Ma c’è la possibilità che il desiderio ponga un oggetto come qualcosa di insostituibile? Sì, ed è quella possibilità che si chiama amore.  
Possiamo allora spingerci ad analizzare quali sono i tempi e le caratteristiche che rendano un oggetto o una relazione insostituibile.

Ricordo con particolare intensità una lezione tenuta via web da Massimo Recalcati, intitolata “I volti del desiderio”: parlava del neologismo con cui Lacan in un suo scritto riproponeva il termine “*amour*”, che in francese significa amore, con il termine “*a – mur*” ovvero “a - muro”, con l’intenzione di sottolineare quanto ciò che percepiamo come insostituibile resista a qualsiasi cosa perché è differente da noi, diventa un vero e proprio muro che non si lascia assimilare, non si lascia identificare e sfugge sempre nel suo essere sempre uguale ma anche sempre diverso.

Questo lo si può vedere anche nel counseling, in cui le relazioni di affinità nascono lì dove i rapporti si modulano sulla base di quel sentire comune che rende sublime e insostituibile l’oggetto della relazione. L’idea di ricevere un piacere sempre nuovo da un oggetto sempre uguale è infatti alla base della conservazione di quelle relazioni che perdurano nel tempo, ed è il presupposto che purtroppo il mondo contemporaneo ha dimenticato, schiavo di quell’illusione per cui la garanzia del piacere si ottiene solo attraverso un oggetto o una relazione ogni volta diversi.

Sempre Recalcati, approfondendo il concetto di “desiderio” come esperienza sublime dell’amore e garanzia dell’insostituibile, riportava una riflessione di Giulio Cesare che afferma: “il desiderio sublime nasce dai “desiderantes”, ovvero da quei soldati che hanno appena finito di combattere sul campo di battaglia e sono sotto il cielo stellato in attesa di ritrovare i loro compagni ancora impegnati nel campo di battaglia”.  
Questa scena ha un significato: non ci sono stelle che garantiscano ai desiderantes che i loro amici ritornino. Il desiderio sublime quindi implica una situazione di incertezza, di sbandamento, di vertigine in cui vi è un’assenza di bussola: i desiderantes infatti non hanno la certezza e la garanzia che il loro desiderio venga soddisfatto nel rivedere i propri compagni, eppure ne accettano il rischio. Hanno deposto le armi, non combattono più, e anche questo è un aspetto da analizzare: quando noi abbiamo un’esperienza autentica di desiderio sublime, non ci fermiamo all’aspetto materiale e involuto del desiderio: varchiamo la soglia del tangibile rinunciando e “deponendo” le nostre illusorie realizzazioni (caratteristiche del proprio copione involuto), per il bene di quel desiderio che così si purifica e si eleva assumendo un nuovo insostituibile significato agli occhi di chi lo scorge.

A pensarci infatti, il desiderio, e quindi il sublime, appare quando l’io si ricongiunge alla sua sfera spirituale abbandonando quella carnale. Esemplare è l'esperienza dell’innamoramento, come esperienza in cui siamo governati dal desiderio “purificato”, che ci porta, ci guida, e ci possiede spingendoci nella sua direzione.

L’aspirazione al sublime è una vocazione che ci spinge sempre in una direzione precisa, ispirata dalla bussola dell’etica che ci guida su ciò che è bene e ciò che è male, giusto o ingiusto.

Il counselor nell’esperienza di aiuto e supporto al cliente, diventa parte di quel desiderio e di quella vocazione interiore a cui il cliente aspira, perché ne sostiene il valore attraverso la scoperta che il cliente vive. Un buon counselor e un buon educatore è perciò colui che fa emergere le vocazioni individuali, sostenendole senza orientarle in modo forzato. Questo perché è il desiderio che ci spinge a un orientamento, che se viene seguito, realizza la propria beatitudine. Quando invece si diverge da quella chiamata del desiderio intesa come vocazione interiore, ha inizio la malattia, il disagio, l’allontanamento dalla propria voce interiore. Il sintomo del disagio psichico non dice altro che noi ci stiamo allontanando dalla verità della nostra inclinazione, per questo più la nostra vita si mantiene coerente col nostro desiderio purificato, più saremo soddisfatti.

Le cose che ci appassionano sono le cose che ci svegliano, mentre guardandoci intorno vediamo una società che vuole tenerci ovattati in quella che diviene l’illusione del sublime: il nuovo, l’effimero, la decadenza dei valori interiori. Da tutto questo ne usciamo più appesantiti di quanto siamo realmente, perché dentro di noi soggiace il senso di colpa per essere venuti meno alla chiamata del proprio desiderio puro. Quando indietreggiamo e non ci assumiamo la responsabilità della nostra vocazione, ciò che possiamo offrire all’altro è solo un terreno inaridito.

Più chiaro risulta il concetto rifacendomi alla “Parabola dei talenti” di Gesù narrata nel Vangelo secondo Matteo: la parabola parla di un uomo che parte per un viaggio e affida i suoi beni ai suoi servi. A un servo affida cinque talenti, a un secondo due talenti e a un terzo un talento. I primi due, sfruttando la somma ricevuta, riescono a raddoppiarne l'importo; il terzo invece va a nascondere il talento ricevuto per timore di perderlo. Quando il padrone torna dal viaggio apprezza l’operato dei primi due e chiede al terzo servo perché non ha moltiplicato il suo talento; il servo risponde che aveva paura di perderlo. L’insegnamento etico di questa scena è che chi più investe sulla propria vocazione, più avrà. Questa è un’altra faccia del desiderio sublime come dimensione generativa.

Dire di sì al proprio desiderio e quindi prendere le redini del proprio destino per realizzare la propria chiamata interiore non è vivere nel capriccio, ma fare di quella vocazione una legge. Il peccato, come ci insegna la parabola, è venir meno alla legge del proprio desiderio di realizzazione intima finendo per annaspare nei propri vizi, perché quel desiderio ha invece la dignità di una legge rapportata al limite che non opprime ma libera, che non vieta ma spinge alla concretizzazione. Il desiderio sublime è così una forza che supera l’io, ma che al contempo pone me stesso come unico responsabile di questa forza: sta a me infatti decidere se disperderla o renderla generativa.

Ma da dove viene questa forza desiderante del sublime, della scoperta individuale che fa emergere il proprio volere e quindi il proprio valore desiderante? Essa è da un lato ereditaria, perché la trasmissione del desiderio non avviene per pedagogia, piuttosto per testimonianza: il contagio avviene infatti quando qualcuno si fa testimonianza materiale di un desiderio interno realizzato, come Gesù che testimone d’amore diventa nell’uomo desiderio di quell’amore, di quella vocazione; o come un insegnante che ricordiamo con piacere perché il ricordo delle ore trascorse ascoltando la sua lezione hanno evocato in noi il sapore di un’elevazione interiore e il desiderio di concretizzarne la forma. È solo allora che qualcuno o qualcosa diventa per noi autentico Incontro.

Ci sono incontri che rendono la nostra vita non più uguale a prima, un libro, una persona, una musica, perché sono quelli che trasmettono il desiderio del sublime. L’incontro che produce contagio trasmette una forza, è quel qualcosa che ci tiene svegli, ci smuove interiormente.

Il desiderio si soddisfa attraverso il desiderio dell’altro, infatti sappiamo che un bambino si sente soddisfatto quando sente di avere un valore per i propri genitori, per le persone che lo circondano. Lo sparire, il gioco del nascondino diventano agli occhi del bambino un test per chiedere all’altro: la tua vita è la stessa senza di me? È così che il desiderio umano si realizza: quando facciamo della materialità l’eco di un alto sentire, diventando testimoni della nostra evoluzione.

*5.2 L’ESSER-CI COME CONTEMPLAZIONE:*

L'uomo è sempre immerso in un determinato umore. Non c'è esistenza priva di tonalità emotiva, fosse anche l'indifferenza, o quel grigiore persistente in cui l'esistenza diventa un peso. Perché un peso? «Non si sa». A volte essere sommersi dai pensieri quotidiani ci impedisce di allacciare il contatto con il proprio sé, finendo per inseguire una realtà effimera alla stregua del futile. L’aspetto a mio avviso più interessante del sublime è quello che coinvolge la sfera contemplativa e mistica, è quel sentire innalzato dell’essere in cui si giunge ad accarezzare la propria entità ultima.

L’esser-ci contempla un modo di vivere che non è il sentirsi gettati nel mondo come nella visione filosofica dell’esistenzialismo, bensì un essere coscienti e consapevoli dei valori che si vivono attraverso il riconoscimento delle proprie emozioni e dei propri sentimenti. Attraverso questa visione, molti testi della tradizione più antica della conoscenza descrivono la trascendenza come lo stato più elevato dell’esperienza umana, fondamentale per il nostro completo sviluppo come esseri umani.

Il termine trascendenza, antitetico al concetto di immanenza, indica in filosofia e in teologia il carattere di una realtà concepita come ulteriore, "al di là” di quella della realtà immanente.

Non è dalla negazione di sé che può germogliare qualcosa, ma è nella discesa dentro l’intimo del proprio essere, nell’accettazione, nell’accoglienza, nella comprensione del proprio limite e del proprio talento; è lì, nel gesto del risiedere in sé, che può sorgere quella leggerezza dell’esistere propria dell’esperienza della contemplazione e della trascendenza. Dalla pesantezza del confronto col limite lievita quel lasciar andare il giudizio su di sé che è il fondamento di ogni libertà. Ci può essere trascendenza di sé, dispiegarsi e prendere forma di una dimensione assolutamente più vasta, se si è conosciuto e accolto ciò che si è. La via spirituale edifica la personalità e, mentre la edifica, fornisce gli strumenti per il suo superamento.

 Si può affermare che il cervello umano è capace di provare beatitudine, estasi, rapimento e senso di comunione con l’Assoluto e con gli altri esseri creati, e che la persona umana può arrivare a sperimentare uno stato emotivo e di consapevolezza che descrive come “sentirsi amata da Dio”. Tutti coloro che raggiungono un elevato stato di rapimento riferiscono di aver sperimentato un alto stato di lucidità e consapevolezza interiore, tali da rendere “certi” della realtà ultima delle cose, del senso del cosmo, del senso particolare di ciascuna cosa e della propria esistenza e che questo senso è di ordine, finalità, armonia, bontà e comunione supreme.

Ecco che il trascendere è comprendere che tutto è Uno e che la Verità è l'Uno. A questo livello di comprensione profonda si entra nella contemplazione, intesa come osservazione e meditazione della verità e dell’assoluto. La contemplazione è il momento più alto dell’esistenza, quello che pone l'uomo in prossimità della sua origine.

A questo livello spirituale, tale forma di meditazione contemplativa diventa estasi (dal greco ἐξ στάσις, ex-stasis, essere fuori) ovvero quella forma di elevazione mistica della mente, estraniata dal corpo, descritta in modo straordinariamente simile in tutte le culture.   
Ai livelli più primitivi l’estasi si confonde con la trance e con l’ipnosi e con la divinazione profetica. Ogni religione dà un nome diverso alla contemplazione e all’estasi mistica; infatti diventerà illuminazione e saggezza suprema e perfetta nell'induismo, stato di grazia nel cattolicesimo, devozione ed obbedienza alla volontà di Dio nel sufismo islamico, dono di Dio e possibilità naturale dell'anima nel cristianesimo, pieno sviluppo delle potenzialità e delle qualità naturali nel taoismo e nel buddismo, contemplazione funzionale alla comunione d’amore con Dio nei mistici postmoderni.   
L’idea del sublime, come abbiamo visto, contempla diversi concetti, abbraccia altri termini come la contemplazione, l’estasi, il misticismo. Cosa si intende per mistica del sublime?   
Possiamo definire la mistica come l'esperienza dell'Uno, ossia dell'unità profonda al di là delle forme e delle modalità con cui viene vissuta ed espressa nel caso singolo tra uomo e Dio. Nelle esperienze mistiche si parla di una conoscenza sperimentale di Dio e della sua azione.

Scrive Silesius:

*«Per trovar mio fine ultimo e mio primo principio*

*Devo cercare a fondo me in Dio e Dio in me*

*Diventando quel ch'egli è: luce nella luce,*

*Un Verbo nel Verbo, un Dio in Dio».[[23]](#footnote-23)*

Abbracciando una visione laica potremmo intendere Dio come essenza ultima del percorso esistenziale umano, e considerare l‘effetto di tale processo come apertura all’estasi sublime. L’estasi è uno stato psichico di sospensione ed elevazione mistica della mente, che viene percepita a volte come estraniata dal corpo (da qui la sua etimologia, a indicare un uscire fuori di sé). Nonostante la diversità delle religioni, culture e popoli in cui l'estasi è stata sperimentata, le descrizioni circa il modo in cui essa viene raggiunta risultano simili: si afferma di provare in questi momenti una sorta di annullamento di sé, e di identificazione con Dio o con l'"Anima del mondo".

Possiamo ad esempio notare che nelle religioni asiatiche, come l'induismo, il taoismo, e soprattutto il buddismo, l'estasi sublime è il momento sacro in cui avviene l'illuminazione, ed è il pieno sviluppo delle potenzialità e delle qualità naturali presenti nell'individuo. Questo stato è anche chiamato onniscienza oppure saggezza suprema e perfetta, comunemente detta semplicemente Bodhi, e corrisponde all'illuminazione del Buddha; è lo stato in cui la mente diventa illimitata e non più separata dal resto del mondo, il punto in cui il microcosmo della persona si fonde con il macrocosmo dell'universo.

Diventa così possibile una condizione di nirvana, alla quale ci si allena sotto la guida di un maestro tramite la meditazione, cioè la concentrazione su di sé e la consapevolezza della propria energia.

L'esperienza estatica cristiana consiste invece in una comunione, una sorta di abbraccio col mondo e con l'umanità, con lo scopo di alleviarne le sofferenze e ricongiungerla al Padre. Questa esperienza avviene tramite un'illuminazione operata direttamente da Dio. Questi fuoriesce nel mondo non per un atto involontario, ma perché ama le sue creature. L'estasi è dunque essenzialmente un dono, reso possibile per intercessione dello Spirito Santo, grazie a cui l'essere umano trascende i propri limiti e si rende strumento di Dio nel mondo.

*5.3 TIPOLOGIE E SUBLIME:*

Il percorso formativo del counseling si fa portavoce dell’unità dell’essere e dell’essere con il mondo circostante, persone e cose. Esso insegna che trascendere dal proprio copione personologico apre il proprio cuore a quello stato di consapevolezza in cui finalmente viene compreso il potere della propria volontà, ogni sentire diviene un’estasi d’irradiazione affettiva grazie a cui qualsiasi cosa intorno sembra scaldarsi di quella luce sublime e liberarsi dalle proprie paure.

Così ogni tipologia accede ad un livello di sublimità attraverso strade e forme differenti e personali.

L’Avaro, nella sua preoccupazione e nella sua allerta costante sulle cose vivrà il sapore di un sublime che non riesce a trascendere dal materiale, perché la sua emozione di base gli impedisce di affidarsi totalmente alla contemplazione non vigile. Avrà perciò bisogno di imparare la tolleranza e il lasciarsi andare.

Il ruminante, con il profondo senso di giustizia che lo connota, carico di energia e colmo di pensieri mentali sulle azioni da compiere, motivato per fini nobili ed elevati, farà del sublime la sua vita e necessiterà di qualcuno che gli faccia prendere contatto con la sua grande interiorità, luogo del suo senso di giustizia e della sua elevazione spirituale, per far sì che la sua carica venga centrata tutta sul sapore del sublime.

Il delirante otterrà dal sublime una contemplazione autentica, ma così tanto mentale che da quell’estasi finirà per atterrare su pensieri artificiosi e distaccati dalla “semplicità” della trascendenza sublime. È per questo che solo imparando la grandezza delle cose semplici stando attento a non volare troppo in alto riuscirà a cogliere il vero senso del sublime.

Lo sballone si abbandonerà al piacere di questa contemplazione pura, ne saprà gustare ogni piccolo dettaglio, forse sarà uno tra i primi a raggiungerla, ma non riuscirà a trattenerla a sé perché vorrà condividere a tutti i costi il suo sentire fino a percepire la nostalgia di quei momenti. Gli farà bene trovare il senso della responsabilità nelle cose che se mantenute con cura sapranno bastare a coronare il senso della sua estasi.

L’apatico grazie alla sua calma interiore saprà vivere del sublime un aspetto interiorizzato, ma statico, fine a se stesso. Se non avrà la voglia di accendersi per rielaborarne il senso, il sublime perderà di significato. E così dovrà trovare il suo pulsante interiore che dallo stand-by volgerà all’accendersi di ogni sua facoltà mentale e fisica.

L’invisibile, intimista per eccellenza, farà del sublime la sua legge di vita a una condizione: che rimanesse segretamente custodito all’interno di sé perché nessuno possa mortificarne il valore ricevendolo in dono. Avrà bisogno di accettare il rischio della vita e valorizzarsi per condividere a pieno il valore del sublime che raccoglie.

Infine l’adesivo, si percepirà totalmente avvolto da quell’estasi contemplativa in grado di soddisfare finalmente la sua richiesta d’amore, ma da quell’attaccamento sensoriale non riuscirà a trarne un senso interiore, poiché il suo sublime si limiterà alla sensazione di coesione in sé, senza il pensiero. Dovrà perciò sviluppare la sua saziabilità interna accettando la realtà in cui vive e tagliando il suo cordone ombelicale dall’attaccamento effusivo con gli altri, per individuarsi come entità distinta dal resto e capace di trascendere dalla sua materia.

Di seguito una poesia che si sposa con il concetto di sublime nato dal percorso evolutivo dell’uomo:

“Come uno schiavo affranto al mulino

gira ciecamente la ruota di pietra,

il Pellegrino rivive senza fine

emozioni, desideri, passioni,

automatismi, paure, risentimenti,

rinchiuso nel recinto dei condizionamenti

che riproducono impulsi e programmi

della mente prigioniera della ripetitività.

Come un solitario colonizzatore,

inizia ad esplorare il continente sconosciuto di se stesso

per comprendere e sanare il suo dolore

superando l’imbarazzo, il terrore

e l’abisso del disorientamento

in cerca di possibilità a lungo occultate.

Come un avido cercatore di tesori,

offuscato da nubi di emotività e attaccamenti,

ricerca infine l’oro dell’Amore puro,

quintessenza trasformatrice,

alito divino di Comunione

che abbraccia, evolve

ed illumina azioni e sentimenti…

…Nella tempestosa ricerca dentro se stesso,

comprende che l’essere precede il fare

e con tenace amorevolezza

filtra luce nelle cantine della coscienza

affinchè il suo muoversi nel mondo

rifletta l’essere, perfezionato nell’amore.

Impara a piantare il proprio dolore

nel campo della Pazienza e della Compassione

raccogliendone frutti di nuova Coscienza.

Stremato dalle antiche dure lotte con l’ego,

abbandona le infinite ricerche della mente esausta

e cede alla serena Verità

che tutto contempla nell’amorevole equità,

riconoscendosi per Quello che è.

Cielo e Terra si incontrano infine

fondendosi in armonia”.[[24]](#footnote-24)

*5.3 STORIE DI VITA SUBìTA:*

*Camillo, 34 anni, ruminante - invisibile:*

Conosco Camillo da quando avevo 14 anni. In 10 anni di conoscenza ho sempre visto in lui lo stesso atteggiamento, incontrarlo per strada era come il ripetersi perpetuo di uno spezzone di videocassetta visto e rivisto: il suo camminare “sbuffante”, le sue braccia ricurve verso il corpo in un atteggiamento che sembrava volesse metterti sul chi va là, e un sorriso appena accennato con una smorfia quasi infastidita.

Se ripenso alle volte in cui mi fermavo a parlargli mi rendo conto che i suoi discorsi vertevano sempre su epiloghi di situazioni in cui non faceva altro che collezionare fallimenti, sconfitte e tremende considerazioni circa il mondo in cui viviamo: ne uscivo ogni volta svuotata, le sue osservazioni mi davano incredibilmente noia, e riuscire a smuoverlo su un’ottica diversa delle cose si rivelava puntualmente uno sforzo inutile. Era perennemente arrabbiato col mondo, insoddisfatto dalle sue aspettative. Ogni volta in cui mi congedavo mi veniva spontaneo chiedermi da dove gli nascesse tutta quella rabbia e quella mancanza di autostima che lo portava perennemente a sbagliare, incattivendosi sempre di più nei confronti del proprio sé.

Un giorno ero al mare con degli amici, e incontrandolo in spiaggia fece avanti la proposta di recarci tutti a pranzo nel suo appartamento dove la zia lo aspettava. Dopo aver conosciuto questa donna, e parlandole di Camillo, mi fu finalmente chiara la situazione: la madre lo aveva abbandonato quando lui aveva solo due anni, per inseguire un altro uomo, e Camillo era cresciuto con la zia paterna, snob e di personalità avara, finendo per ricevere da questa zia, una dei suoi pochi punti fermi, continui rimproveri e squalifiche. Ciliegina sulla torta, il padre lottava da anni con un tumore alle ossa per cui il figlio soffriva tantissimo ma in silenzio.

Fu difficile per me andare a trovare Camillo in ospedale, quando senza ammetterlo a nessuno aveva cercato di farla finita correndo con la moto e schiantandosi contro una rete di acciaio in una galleria chiusa per lavori in corso, uscendone vivo per miracolo. In realtà era solo uno dei tanti episodi, forse il più grave, dopo che per due volte gli fu sequestrata la patente per guida in stato di ebbrezza, dopo aver collezionato per anni episodi di violenza in cui ne usciva a pezzi, dopo che non era riuscito ad avere una relazione di amore “sano” tra tutte quelle da lui vissute.

La chiacchierata che facemmo in ospedale credo che gli fu di grande aiuto: l’esperienza in sé di quell’incidente lo aveva messo di fronte a una verità che troppe volte fingiamo di non vedere per via dei nostri atteggiamenti ciechi; ed è che non è mai tardi per ricominciare, non è mai tardi per nascere o ri-nascere davvero.  
Camillo quel giorno si rese conto di questa verità così assoluta da riuscire ad azzerare totalmente i suoi automatismi mentali.

Oggi lo puoi vedere sereno, con un sorriso che quando lo guardi sembra dirti: ce l’ho fatta! Con degli obbiettivi costruttivi circa la sua vita futura, e una forza incredibile di fare e non stancarsi mai. Sono sicura che il tempo farà il resto, intanto sono felice di incrociarlo per strada e vivere ogni volta piccoli momenti di sublime carica interiore!

*Elisabetta, 36 anni, e Leonardo 42 anni: lei invisibile, lui adesivo/sballone:*

A vederli oggi sembrano la coppia perfetta. Lui un uomo ben piazzato, che trasmette sicurezza e ottimismo, lei silenziosa e saggia, con uno sguardo che parla da sé. Ricordo il clima radioso che vivevo quando passavano a trovarmi al bar in cui lavoravo, per il tempo di un aperitivo che si rivelava il tempo per speciali incontri emozionali in cui ognuno diceva la sua su un argomento che non era mai banale.

Quando portavano i loro figli con sé era una gioia immensa, uniti di quella forza che trasmette forza a sua volta, e nella loro diversità avevano trovato il senso dell’integrazione familiare. Elisabetta aveva avuto due figli dal suo precedente matrimonio con un signore che, vedendolo di sfuggita, aveva tutta l’aria di una persona poco attenta, incupita e con la puzza sotto al naso. Da quanto lei mi raccontò capii che uscirne fuori non fu facile perché oltre alla responsabilità di avere due piccoli bambini con sé, aveva una gran paura della reazione che potesse scaturire da quella separazione perché suo marito finiva spesso per picchiarla.

Quando conobbe Leonardo, e soprattutto la sua capacità di trasmettere quell’amore che solo un adesivo sa darti, Elisabetta trovò la forza di voltare pagina: finì per affidarsi alle mani del Signore come spesso mi ripeteva; in realtà si era affidata semplicemente alla sua voglia di vita che nell’umiltà dell’invisibile non conosce fine. Per questo compiendo un passo alla volta è riuscita a diventare quella che oggi tutti possono vedere: una signora liberata dalle catene del suo passato, che crede nell’amore e vive per gli altri che hanno bisogno svolgendo un lavoro che le nobilita l’animo.

D’altro canto Leonardo ha l’aria di un perenne scolaro che pende dalle labbra della sua amata perché riesce a gustare ogni volta un sapore nuovo del suo attaccamento evoluto: il risultato è la splendida bambina nata dal loro amore, e la bellezza degli altri due figli che hanno saputo affrontare il grande ostacolo della vita.

*Roberta, 33 anni, sballona / ruminante:*

Roberta era il mio “capo” lavorativo in un locale di ristorazione ben rinomato di un piccolo paese al nord quando anni fa mi ero trasferita per uno stage scolastico. Inizialmente non mi accorgevo delle sue stranezze, o non volevo farci caso. Era una ragazza molto sveglia e attiva, con me faceva sempre l’amicona perché mi vedeva in difficoltà a socializzare nel nuovo posto in cui vivevo, e avevo la percezione che rivedesse lei in me per le esperienze che stavo vivendo, e così il nostro poteva sembrare tutto tranne che un rapporto da capo a dipendente. Notai subito che aveva il brutto vizio di sparlare degli altri, perché per lei erano tutti nemici e finiva davvero per mettersi sempre tutti contro. Io che iniziavo a percepire qualcosa di strano dopo qualche settimana avevo già iniziato a prendere le distanze, a fare nuove conoscenze e soprattutto ad analizzare la situazione.

Fu così logorante per me capire qual era il pezzo mancante della situazione che mi sfuggiva fino ad allora: mi trovai un giorno a dover cambiare i miei turni lavorativi, e così mi spettava fare il turno serale insieme a lei: erano passati pochi minuti da quando avevo iniziato a lavorare, quando mi accorsi delle ripetute volte in cui Roberta si chiudeva in bagno, ora per un motivo, ora per un altro, e ne usciva sempre con un sorriso stampato sul viso e gli occhi sgranati. Quando le parlai in privato ebbe il coraggio di dirmi la verità: la cocaina era solo un modo per tenersi sveglia, “per avere il controllo sulla situazione”, che lo faceva solo nel weekend, e non avrebbe influito su tutto il resto. Tutto il resto erano i suoi due bambini nati da padri diversi, tutto il resto era il mondo che si era chiusa alle spalle pur di inseguire quella polvere bianca, tutto il resto erano i debiti che aveva accumulato dai fornitori del suo locale, dai proprietari del ristorante, dal suo attuale compagno se non padre del primo figlio che avanzava soldi da lei e coinvolto dalla situazione era diventato anche lui un cocainomane.

In quella situazione ho compreso davvero il mio limite: quante volte con tanta ingenuità ho avuto a che fare con gente così persa senza accorgermi del pericolo a cui puntualmente mi esponevo? Mi ero cacciata senza volerlo in una situazione più grande di me, e la cosa che mi mortificava era sapere che tutto quello che vedevo non poteva fare altro che peggiorare, e andare sempre più giù. E come sempre, chi finiva per pagare il peso di quella situazione erano due bambini che non c’entravano niente. Per quanto potessi uscirne affranta ho cercato in tutti i modi di mettere in allerta chi doveva assumersi le proprie responsabilità, e ho lottato per fare in modo che quei bambini ne uscissero coinvolti il meno possibile. Cos’era più giusto fare? Fingere di non vedere niente e sapere che i momenti di affetto di una madre per i suoi figli nascevano da una montagna di irresponsabilità che lei non voleva assumersi? O denunciare tutto sapendo che i bambini sarebbero stati tolti dalla “tutela” di quei genitori? Cosa avrebbe riservato il futuro ad una famiglia così? Qualsiasi cosa doveva essere fatta non stava a me poter scegliere, potevo solo cercare di fare il mio meglio. Roberta era totalmente assuefatta dal suo atteggiamento che andava oltre il suo copione personologico, perché aveva affidato ad una sostanza il controllo di ogni sua azione che non era solo quella del weekend, ma quella di tutti i giorni e di tutti i momenti opportuni per “farsi”. Parlarle infatti era del tutto inutile. Quando terminai il mio periodo di stage qualcosa iniziava a cambiare nel percorso distorto di quella famiglia: da quanto ho saputo una volta tornata a casa, i bambini erano stati affidati ai nonni paterni, mentre Roberta e il suo compagno si erano affidati all’aiuto degli enti sociali. Spero che oggi, a distanza di anni, stiano meglio e abbiano recuperato tutto quello che la cocaina ha rubato loro, ma soprattutto ai loro figli.

*CONCLUSIONI*

*“La felicità non dipende da quello che ci manca, ma dal buon uso che facciamo di quello che abbiamo.” [[25]](#footnote-25)*

Costruire, modularmi, avere relazioni serene, questo è l’obbiettivo che mi ero prefissata quando ho intrapreso questo percorso di Counseling Relazionale… In parte ci sono riuscita, ma sicuramente ho ancora tantissimo da imparare. Il primo grande pilastro che sono riuscita a edificarmi dentro grazie alle ore di lezione trascorse in compagnia di persone meravigliose, è stato il dar vita alla mia voce interiore, a quello che prima difficilmente riuscivo a sentire, privata del contatto con me stessa.

Affidarmi a questo percorso ancor più che dare fiducia, è stato un riuscire a mettermi nelle mani di un’idea nuova: mani giuste, non mani a caso. Mani che pensano a farti stare bene e non si muovono per fare del male. Si accordano come uno strumento sulla tua mente e sulla tua pelle, armonizzando persino il buio e le paure.

Il rischio da correre è stato farmi accarezzare da questo nuovo percorso di vita. Da lì ho capito che non possiamo riprenderci quel che abbiamo sprecato ma possiamo imparare a ridere fino alle lacrime sul latte versato e disimparare il percorso guidato di abitudini, all’apparenza sicure, ma in realtà dannose per la nostra anima.

Ho compreso strada facendo che l'equilibrio non è unico, è composto da tanti piccoli equilibri che devono incastrarsi l'un l'altro nei nostri angoli interiori, come amici preziosi che ogni tanto si nascondono, ogni tanto se ne vanno e dobbiamo ricercarli. Non c'è mai fine alla fine delle nostre stradine, mai vuote di senso ma ogni tanto attraversate da quel senso di vuoto, da quel mal di mare in terra. L'equilibrio è anche rischiare di perderlo per un compromesso di vita, di accettazione non forzata, di una combinazione che apre ad una scelta condivisa.

Ho compreso che mentre camminiamo sulla vita possiamo esporci a due scelte: rimettere in ordine l'anima per sentirci nuovi, migliori, oppure digerirla per sempre senza fidarci più di nulla perché in fin dei conti questo è un modo comodo di vivere. Talmente comodo che andremmo avanti uscendone salvi ma non liberi, perché le catene interiori sono molto più resistenti di quelle che possiamo vedere, e l'assenza di dolore non è condizione sufficiente a dare un senso ai nostri giorni.

Allora mi chiedo: che cosa ci costa concederci la possibilità di stravolgere in meglio il valore del nostro percorso? Se l’uomo è così testardo, perché non può intestardirsi su un cammino che si conformi alle sue strade interiori? E a quel vuoto nello stomaco dare la possibilità di essere riempito, piuttosto che continuare a scambiare quella nausea per un inesistente senso di sazietà?  
Decidere di vivere davvero il sublime senza farsi leggere le mani per scegliere di stringere o no quelle di qualcuno. Farsi ri-conoscere dall’immagine che vediamo nello specchio di fronte a noi.  
Quando ho iniziato a farlo tre anni fa, la cosa che più mi è piaciuta è stata vedere ogni volta che il valore del risultato nasce finalmente dallo sforzo compiuto e non dalle leggi corrotte che imperano nella società moderna: per tutti quei comandamenti che oggi uccidono la speranza, io ne ho inventato uno che riscrivo a terra tutte le volte che abbasso lo sguardo. Non esiste una sola verità, ne esistono tante mescolate fra la gente, e la più importante è non smettere mai di cercare.

Ringrazio quel giorno di pioggia in cui un nuovo segreto è entrato nella mia vita grazie alle parole di Masini, perché tutto è forse casuale ma poi niente è lasciato al caso, e dal canto mio, ho semplicemente scelto di assecondare la felicità piuttosto che vivere una vita senza vita.

*RINGRAZIAMENTI:*

Ringrazio tutti coloro che hanno fatto parte del mio percorso formativo, dai professori ai compagni di viaggio con cui ho condiviso la scalata dei miei ostacoli fino alla felicità per averli superati.

Ringrazio la mia famiglia tutta, per il valore mai scontato dell’importanza che riescono a trasmettermi con il loro amore e la loro forza immensa.

Infine un ringraziamento piccolo ma speciale a quella parte di me che ha avuto il coraggio di affacciarsi alla vita sempre con un motivo in più per continuare a crederci piuttosto che uno per arrendersi, concedendo all’amore sempre quel passo in più rispetto alla paura.



*5.5 BIBLIOGRAFIA:*

* Barbagli L. – Vanali R. “Semeiotica del counseling relazionale “ Edizioni PREPOS 2010
* Bowbly J., Costruzione e rottura dei legami affettivi, Raffaello Cortina Editore, Milano 1982
* Buber M. “Il problema dell’uomo”, ed. Marietti. Collana ebraica. Genova 2004.
* Darwin C. “L’origine delle specie”, U. S. Boringhieri, Torino, 1972.
* De Saint Exupèry “Il piccolo principe”, Bompiani, Milano 1994.
* Heidegger M. “Essere e tempo”, Bocca, Milano 1956.
* Kant E. “Critica della ragion pura”, Adelphi, Milano 1995.
* Jung C.G.  ,Ricordi,sogni,riflessioni,trad.it.Rizzoli,Milano,1992
* Masini V. “Dalle emozioni ai sentimenti”, Prepos Arezzo 2010.
* Masini V. e Mazzoni E., Psicologia relazionale trans teorica, Prevenire è Possibile, 2007.
* Masini V. & Gherghi R. “l’irradiazione affettiva”, Global Print, Milano 2013
* Masini V, L’empatia nel gruppo di incontro, Caltagirone, Istituto di sociologia Luigi Sturzo, 1996
* Recalcati La forza del desiderio Collana [Sympathetika](http://www.mondadoristore.it/search/?tpr=180&col=201124-SYM&crc=112) 2014
* Rogers C. “La terapia centrata sul cliente”, Psyco, Firenze, 2000.
* Solms & Turnbull “il cervello e il mondo interno”, Fabbri, 2014
* Staff di Prepos “ Dizionario essenziale di counseling relazionale e personologico”, Montag 2012

1. Alessandro Baricco , Oceano mare, Universale Feltrinelli, 1993, pag. 111/114. [↑](#footnote-ref-1)
2. **DIZIONARIO ETIMOLOGICO ONLINE** [↑](#footnote-ref-2)
3. Emmanuel Kant “Sul sentimento del sublime e del bello”, pag.154 [↑](#footnote-ref-3)
4. Sergio Bambarèn, Il Cuore dell'Oceano, pag. 124 [↑](#footnote-ref-4)
5. da "Piccolo breviario zen" Abū Ismāʿīl ʿAbd Allāh ibn Abī Manṣūr Muḥammad (1006 – 1088) [↑](#footnote-ref-5)
6. Vincenzo Masini “Dalle emozioni ai sentimenti” edizioni PREPOS 2009 – pag. 62 [↑](#footnote-ref-6)
7. Idem nota n.5 [↑](#footnote-ref-7)
8. Vincenzo Masini “Dalle emozioni ai sentimenti” edizioni PREPOS 2009 – pag.66 [↑](#footnote-ref-8)
9. Idem nota n.7 [↑](#footnote-ref-9)
10. Vincenzo Masini “Dalle emozioni ai sentimenti” edizioni PREPOS 2009 – pag.73 [↑](#footnote-ref-10)
11. Vincenzo Masini “Dalle emozioni ai sentimenti” edizioni PREPOS 2009 – pag.73 [↑](#footnote-ref-11)
12. Vincenzo Masini “Dalle emozioni ai sentimenti” edizioni PREPOS 2009 – pag.83 [↑](#footnote-ref-12)
13. Idem nota n.11 [↑](#footnote-ref-13)
14. Vincenzo Masini “Dalle emozioni ai sentimenti” edizioni PREPOS 2009 – pag.89 [↑](#footnote-ref-14)
15. Idem nota n.13 [↑](#footnote-ref-15)
16. Vincenzo Masini “Dalle emozioni ai sentimenti” edizioni PREPOS 2009 – pag.96 [↑](#footnote-ref-16)
17. Vincenzo Masini “Dalle emozioni ai sentimenti” edizioni PREPOS 2009 – pag.104 [↑](#footnote-ref-17)
18. Luigi Pirandello, aforismi. [↑](#footnote-ref-18)
19. Massimo Bisotti, “La luna blu” , pag. 75 [↑](#footnote-ref-19)
20. “Dizionario essenziale di counseling relazionale e personologico” edizioni Montag, 2012, pag.76 [↑](#footnote-ref-20)
21. “L’irradiazione affettiva”, Vincenzo Masini e Rita Gherghi, collana Prepos, pag. 273 [↑](#footnote-ref-21)
22. Parabola dei ciechi, dipinto a tempera su tela (86x154 cm) di Pieter Bruegel il Vecchio, databile al 1568 [↑](#footnote-ref-22)
23. A. Silesius (Il pellegrino cherubico, I, 6) [↑](#footnote-ref-23)
24. Tratto da: “L’iniziato” di Biachiara, pag.39 [↑](#footnote-ref-24)
25. THOMAS HANDY, aforismi [↑](#footnote-ref-25)