



La “rievoluzione” pacifica: parallelismi tra il counseling di Carl R. Rogers e le discipline orientali.

di Elena Fiamenghi

“Ho tratto grande gioia dagli insegnamenti del buddismo, dello Zen, e particolarmente dalle massime di Lao Tse. È come se egli ascoltasse, e un ascolto come il suo ci avvolge in un silenzio, in cui infine cominciamo a udire ciò che siamo destinati ad essere”
(C. Rogers, *UMDE*, pag. 41)

INDICE

1. Rogers tra Occidente e Oriente

- 1.1 Rogers e la fisica della Sintropia
- 1.2 Il riconoscimento dell’approccio orientale di Rogers
- 1.3 Approccio, limiti e finalità della Tesi
- 1.4 Perché una “rievoluzione” pacifica?
- 1.5 L’esperienza personale come counselor e operatrice shiatsu

2. Il counselor è lo “specchio” del cliente

- 2.1 L’autenticità del counselor e l’ostacolo dei costrutti mentali
- 2.2 Superare le barriere all’ascolto: il vuoto mentale di *Sati* (attenzione)
- 2.3 Le condizioni umane del counselor e le radici della teoria buddista: Accettazione (*Maitri*), Empatia (*Karuna*), Congruenza (*Prajna*)
- 2.4 La non direttività e il concetto taoista di *Wuwei* (Agire senza agire)

3. La Tendenza Attualizzante e il Tao

- 3.1 Il processo evolutivo del Sé
- 3.2 La psicologia di Rogers come “filosofia pratica di vita”
- 3.3 Dall’autenticità del counselor all’autenticità del cliente: “cuore a cuore” zen
- 3.4 Il riconoscimento di una dimensione spirituale superiore: il Tao?

Bibliografia

1. Rogers tra Occidente e Oriente.

1.1 Rogers e la fisica della Sintropia.

Obiettivo della tesi è quello di approfondire il “lato orientale” di Rogers senza cercarne però un’ipotetica e diretta ascendenza. La sua grande apertura mentale gli permise di lasciarsi incuriosire da diverse teorie sia spirituali che scientifiche. Per questo la sua ricerca non si focalizzò in modo unidirezionale. In questo capitolo vedremo come il concetto base della sua teoria sia nato coniugando teorie fisiche e discipline spirituali.

Il principio della *tendenza attualizzante*, infatti, è una teoria che Rogers riprende direttamente dalle ricerche scientifiche a lui contemporanee.

In che cosa consiste la teoria della *tendenza attualizzante* (entropia e sintropia)?

Sostiene che l’evoluzione non procede in modo lineare perché siamo all’interno di un continuo mutamento e di un’interazione reciproca che dà origine a modificazioni nello sviluppo. Accanto alla sfumatura umanista della sua visione Rogers utilizza spesso concezioni squisitamente biologiche e fisiche che riconoscono l’uomo come una forma vivente che segue un processo di crescita e di autorealizzazione naturale.

Rogers ha particolari doti di scrittore e nei suoi testi non è raro incontrare dei riferimenti alla natura e ai suoi processi più spirituali. Molte volte Rogers mette in parallelo persone, fiori e cristalli, accomunati biologicamente dalla stessa *tendenza attualizzante*, ossia dall’impulso presente in ogni forma vivente che mira a realizzarsi nel suo ambiente. Questa tendenza è un impulso inscritto nelle nostre cellule e va al di là della coscienza mentale. Non è controllabile come un comportamento, ma è piuttosto una direzionalità innata che spinge l’organismo a rendere nella realtà ciò che porta in sé in forma potenziale; Rogers afferma che “*siamo più saggi del nostro intelletto perché i nostri organismi, come un tutto, hanno una saggezza e un’intenzionalità che va ben oltre il nostro pensiero conscio*” (UMDE pag 95).

La *tendenza attualizzante* nella natura non significa che Rogers si riferisca a un senso deterministico inscritto nel vivente. Non è raro, infatti, trovare citazioni e riferimenti alle scoperte della fisica a lui contemporanee in cui non si parla di rigido evolucionismo. Il codice genetico non contiene tutte le informazioni necessarie a specificare le caratteristiche di un organismo maturo. Contiene invece un insieme di regole determinanti le interazioni delle cellule che si dividono. In tal modo “*è necessaria un’informazione minore per codificare le regole che guidano ogni aspetto del processo di maturazione. L’informazione può essere generata all’interno del sistema dell’organismo: l’informazione può crescere*” (UMDE, pag 106).

Questo significa che le cellule stanno seguendo sì delle regole codificate ma si sviluppano in modi originali non rigidamente specificati in precedenza. Non esiste quindi una linea di sviluppo monodirezionale, ma si verificano “*interazioni reciproche di causa-effetto che facilitano le deviazioni e consentono a nuove informazioni e a nuove forme di svilupparsi*” (*idem*).

Queste considerazioni prendono conferma dalla epistemologia morfogenetica del fisico Magohah Murayama, che Rogers cita come una valida teoria di riferimento che permette di comprendere i sistemi viventi, compresi i processi di crescita negli organismi.

Ma vediamo in termini più concreti ed esperienziali, in che cosa consiste questa *tendenza attualizzante* che Rogers attribuisce a tutte le forme viventi, incluso l’uomo? È la forza naturale che sostiene ognuno di noi verso un’evoluzione individuale. In altre parole, è come se nel nostro mondo interiore vivesse già, in forma potenziale, ciò che noi potremo divenire. Nel corso della nostra evoluzione personale scegliamo di seguire e portare a realizzazione degli schemi potenziali che a loro volta si sviluppano in relazione all’ambiente esterno, in una sorta di processo di adattamento. Sappiamo dalle scienze biologiche che ogni organismo si muove per trovare soddisfacimento dei suoi bisogni nell’ambiente: è sempre

alla ricerca di ciò che lo nutre e lo accresce, in cui cresce e si espande, assimilando e trasformando ciò che introietta, in termini fisici ma anche psichici, al fine di realizzarsi come totalità vivente.

Ogni forma di vita - dall'animale al fiore al cristallo - si caratterizza per lo stesso processo dinamico della natura. Quali sono le funzioni che accomunano gli esseri viventi? Il mantenimento, l'arricchimento e la riproduzione di sé. L'animale si muove verso la propria crescita seguendo l'impulso all'autoregolazione per raggiungere l'indipendenza nell'ambiente. Rogers riporta l'esempio della pianta che, lontana da una finestra, si attorciglia e cresce storta per poter seguire uno spiraglio di luce solare.

Questo fenomeno dimostra come l'organismo sia portato istintivamente a modificare la propria direzionalità formativa e a cercare delle forme di adattamento all'ambiente al fine di realizzare la propria tendenza.

È naturale che questa forma di adattamento possa portare a differenti situazioni, più o meno positive, più o meno efficaci, ma ciò che è fondamentale sottolineare è che il fine resta comunque la forza vitale che agisce in natura.

Questo processo naturale fa presupporre che esista un ordine che, abbiamo visto, non è inteso in un senso deterministico. La tendenza di ordine, che Rogers chiama anche *tendenza morfica* e *sintropica*, seguendo le teorie di Albert Szent Gyorgyi (biologo, premio nobel) e Lancelot Whyte (storico), è intesa come una tendenza formativa che esiste ad ogni livello dell'universo e che accomuna tutte le forme viventi. In questo senso Rogers ammette che non sia sufficiente proseguire sulla linea della fisica tradizionale che si concentrava soprattutto sul concetto di entropia, ovvero la tendenza verso il deterioramento o il disordine, perché questo non ci permette di renderci conto che sebbene in natura *“l'ordine tende a deteriorarsi nella casualità passando per una serie di stadi in cui ciascuno è meno organizzato del precedente”*, tuttavia non è meno potente il ruolo della sintropia, che considera *“un fenomeno altrettanto significativo dell'entropia”*.

Di esempi evidenti Rogers ne cita molti perché riconosce che ce ne sono in qualunque forma di vita organica e non organica. Ogni galassia, ogni stella, ogni pianeta e ogni organismo vivente ha preso forma da una tempesta di particelle vorticosamente meno organizzate. Molti di questi oggetti astrali sono essi stessi formativi come le realtà inorganiche della terra: la perfezione del fiocco di neve che proviene da un vapore informe, la forma del cristallo che arriva dalla materia senza ordine. L'intero processo dell'evoluzione organica rappresenta l'esempio lampante di questo ordine profondo: la complessità crescente degli organismi, che a volte non riescono ad adattarsi con successo alle modificazioni dell'ambiente, evidenziano comunque la tendenza innata verso un'organizzazione più complessa che Rogers definisce *“la tendenza verso un ordine accresciuto e una complessità interrelata”*.

1.2 Il riconoscimento dell'approccio orientale di Rogers.

Finora abbiamo visto il parallelo con le teorie fisiche e biologiche che Rogers ebbe modo di studiare, ma l'intento reale della ricerca è quello di rintracciare in lui gli apporti più propriamente spirituali e religiosi. Le sue parole, riportate come citazione d'incipit permettono di cogliere in lui la fonte ispiratrice del buddhismo.

In vari testi cita il buddhismo zen e il taoismo come aiuti preziosi di insegnamento a livello non solo personale, ma soprattutto professionale: *“...lei mi faceva notare che il mio pensiero e la mia azione parevano essere una sorta di ponte tra il pensiero orientale e quello occidentale. Si tratta di un'idea sorprendente, ma effettivamente in anni più recenti ho tratto grande gioia dagli insegnamenti del buddhismo, dello zen, e in particolare dalle massime di Lao Tse”* (UMDE pag. 41).

Non solo Rogers dichiara espressamente la conoscenza e l'influenza delle filosofie orientali perché successivamente anche alcuni terapeuti, come David Brazier, Brian Thorne e Alan Watts hanno avvicinato la teoria di Rogers al buddhismo.

David Brazier riconosce pure che *“gran parte del lavoro di Rogers ha trovato ampio favore in Giappone dove piace perché il metodo non è invadente e dà al paziente una notevole libertà ... e molti dei concetti di Rogers aiutano a colmare la divisione tra Oriente e Occidente”* (Brazier, pgg. 25, 40)

1.3 Approccio, limiti e finalità della Tesi.

Ecco quindi che questa ricerca si pone come fine quello di recuperare in Rogers alcuni concetti appartenenti al buddhismo e al taoismo. Chiaramente sarebbe impossibile ridurre e sintetizzare queste due discipline in pochi termini, se pensiamo alle varie tipologie che si sono sviluppate nel corso della storia (scuole zen, buddhismo cinese, giapponese, tibetano, etc.).

D'altronde lo stesso Rogers, pur non affrontando l'argomento in modo specifico, cita di frequente queste due culture orientali - zen e taoismo - e in alcuni casi arriva a ipotizzare l'esistenza di una realtà spirituale superiore in cui tutti gli esseri viventi sarebbero inclusi, volto a un processo di crescita non visibile (Cfr. capitolo 3).

Come operatrice shiatsu oltre che counselor somatorelazionale ho ritenuto interessante approfondire questo parallelismo, riconosciuto da molti autori, perché permette di creare un ponte diretto tra l'attività dello shiatsu e quella propria del counseling.

Pur mantenendo una linea di distinzione a livello operativo e tecnico, tuttavia riporto il metodo del counseling come approccio costante nella tecnica shiatsu e ho modo di riconoscere nel tempo le analogie operative.

1.4 Perché una “rievoluzione” pacifica?

Proverò ora a spiegare il motivo per il quale ho voluto intitolare la ricerca con il concetto di “rievoluzione pacifica”, con cui ho inteso sintetizzare il nucleo teorico di Rogers che più lo avvicina alla cultura taoista e buddhista.

Nell'espressione “rievoluzione” vivono i concetti di evoluzione e di rivoluzione.

L'evoluzione riguarda ogni individuo, inteso come organismo psicofisico teso a sviluppare il suo autentico sé, seguendo il tempo necessario a raggiungerlo. E il Tao intende l'uomo all'interno di un sistema unico nel quale evolve fino a coincidere con l'armonia del cosmo.

Rivoluzione, perché? Perché l'individuo agisce in prima persona trasformando se stesso per autorealizzarsi. Noi siamo già potenzialmente ciò che possiamo diventare. I maestri zen invitano a diventare proprio ciò che “già” siamo e Rogers afferma: “Ciò che sei è sufficiente, se solo riesci ad esserlo”.

E pacifica, perché? Perché se intraprendiamo un percorso di crescita possiamo rivoluzionare lo status quo del nostro io e lasciarlo crescere in una direzione sana e equilibrata. E poi la rievoluzione è pacifica nel senso che non richiama contrasti o sforzi. Anzi, sia l'approccio orientale che quello rogersiano vanno in direzione opposta a quello dello sforzo, ovvero verso il lasciar andare e il lasciarsi essere.

1.5 L'esperienza professionale come counselor e operatrice shiatsu.

Questa ricerca è nata rapportandomi costantemente ai casi di clienti trattati negli anni. Per darle maggior sostanza ho scelto due casi particolari di counseling, che accompagneranno nel percorso questa tesi. Come operatrice shiatsu, a seguito della formazione presso la scuola Shiatsu Xin, ho scoperto nel tempo che le modalità di approccio al cliente proprie della scuola sono sovrapponibili a quelle della terapia centrata sul cliente di Rogers. La diagnosi della struttura energetica di un cliente che si rivolge ad un operatore shiatsu avviene portando grande attenzione alla pura osservazione. Non si tratta quindi di cercare, scegliere e applicare una diagnosi precostituita al cliente. Non viene inquadrato a priori in uno schema rigido che determini il successivo trattamento. Anzi, è osservato in tutte le sue modalità di agire, pensare, vivere, respirare, camminare e reagire alle varie fasi di trattamento. L'operatore si centra innanzitutto su se stesso per disporsi come centro di risonanza del cliente. Così si pone in un puro ascolto per registrare ogni reazione. Senza preimpostarsi con uno specifico obiettivo teorico-pratico.

Ecco la somiglianza con il principio di non direttività di Rogers. L'operatore shiatsu cerca attraverso l'ascolto passivo di connettersi alla struttura energetica dell'altro per percepirlo e creare degli input energetici attraverso la pressione delle mani, costantemente in contatto con il corpo del cliente durante il trattamento. Questo stimolo permette al cliente di sentire un lento cambiamento a livello energetico e fisico. Questi stimoli ripetuti danno vita ad un processo di risanamento della struttura energetica. Ma come avviene?

Proprio grazie alle risorse intrinseche del cliente. Solo da qui può avere inizio un reale processo. Rogers paragona il procedere della terapia allo svolgersi dei fenomeni naturali: in terapia come in natura il processo avviene seguendo i propri tempi. L'operatore shiatsu infatti si "limita" ad agire senza forzare i processi naturali: si limita a smuovere l'energia congestionata o a richiamare energia laddove sia esaurita per avviare il riequilibrio strutturale.

Questo cambiamento permette al cliente di autopercepirsi più in profondità. Piano piano il processo di autocoscienza, che porta a diverse emozioni e sensazioni (dalla gioia al dolore) diventerà l'humus nel quale il cliente potrà capire come affrontare un blocco energetico secondo un approccio diverso e più sano.

L'operatore osserva e accompagna costantemente il percorso di crescita. In questo modo le sue parole non invadono lo spazio del cliente che poco alla volta accresce la sua capacità interna di sentirsi e di entrare in contatto con il suo vero sé. A proposito, posso riportare qui i due casi di counseling shiatsu che hanno avuto conclusioni opposte ma che mostrano chiaramente uno stesso principio: il ruolo del processo naturale di crescita.

Il primo caso riguarda un pubblicitario che, rivoltosi a me, decise di interrompere le sedute dopo solo tre incontri.

Il cliente faceva uso di sostanze stupefacenti eccitanti per sentirsi costantemente in prestazione sia nella vita professionale che in quella relazionale. Si era recato da me per trattare una contrazione dolorosa alle spalle. Dopo il primo trattamento i tessuti del cliente apparivano notevolmente ossigenati e rigenerati. Ma il suo aspetto così vitale a livello energetico contrastava con le sensazioni che riferiva: "*Mi sento molle, non mi sento bene così, sono strano*". Infatti, mentre l'organismo aveva bisogno che l'energia riprendesse a circolare liberamente, il sé profondo non era pronto a tollerare questo nuovo flusso, a cui non era abituato.

Un forte investimento all'immagine di sé (prestanza, ideale di grandezza) non favorisce l'autopercezione che potrebbe generare sensazioni spiacevoli in collisione con l'ideale del falso sé.

Allora, decisi di diminuire l'azione di riequilibrio energetico per evitare di forzare le porte rigide del suo autocontrollo. Ma ciò che accadde fu un'inaspettata crescita di resistenza che lo portò a "fuggire" il processo di autocoscienza, pur avendo accettato a livello mentale la mia spiegazione a ciò che gli stava accadendo come un fenomeno naturale e transitorio di scioglimento di suoi blocchi energetici. Inizialmente, provai uno stato di frustrazione per il fatto che il cliente non avesse tollerato il processo di cambiamento.

Tuttavia, ogni struttura individuale segue dei tempi naturali di cambiamento che vanno rispettati. Ogni forzatura stonerebbe con un autentico processo interiore. E a dimostrazione di questo posso riportare un fatto eloquente: seppi infatti che il cliente si presentò l'anno seguente da un terapeuta di un indirizzo differente. I tempi erano diventati maturi per proseguire quell'input avuto durante le nostre tre sedute.

Il secondo caso che invece voglio riportare riguarda una giornalista che arrivò da me in completo esaurimento psicofisico a causa di un problema di mobbing professionale. Durante i trattamenti la cliente riferiva di sentirsi priva di energia a tutti i livelli ma la percezione delle mie mani in contatto con il suo corpo contrastava con ciò che lei riferiva a parole.

L'energia notevole a livello fisico non era avvertita dalla cliente, che anzi sembrava "riversare" e percepire il suo esaurimento psichico a livello fisico. Attraverso il mio contatto calibrato in base ai pudori

che la cliente presentava su alcune parti corporee, riprese piano piano a percepire la sua forza corporea e con questa anche le sue risorse interne per affrontare la sua frustrazione lavorativa.

Per arrivare a questi risultati, non procedetti unicamente con il trattamento shiatsu ma accompagnai la parte tecnica a un approccio di counseling, invitando la cliente ad accrescere la sua autopercezione. La cliente era infatti poco incline a sentirsi nel corpo mentre era molto presente a livello mentale. Questo scompenso energetico la portava fuori dalla realtà corporea e dalle sue reali sensazioni con il rischio di vivere solo in una dimensione mentale che alimentava fantasie di grandezza e di fallimento, in modo alternato.

Attraverso la tecnica del rimando verbale cercai di metterla in contatto con le sue sensazioni corporee perché potesse sentirsele proprie. Poco a poco prese confidenza con il suo corpo fino a risvegliare non solo la sua capacità di autosservazione ma anche la capacità di provare piacere. Così decise di frequentare corsi di riattivazione corporea, ossia un corso di Feldenkrais e una classe di bioenergetica.

2. Il counselor è lo “specchio” del cliente.

2.1 L'autenticità del counselor e l'ostacolo dei costrutti mentali.

La modalità di ascolto rogersiana riporta al principio di Non-Io della pratica buddhista. Quando, infatti, il counselor si pone di fronte al cliente come specchio, lascia da parte ogni pregiudizio mentale e linguistico. L'io si sposta dal primo piano al sottofondo perché possa entrare in campo il sé. Nella meditazione la mente si rende riflettente e pulita come uno specchio, ovvero lascia cadere ogni pensiero a priori per porsi come coscienza pura.

Il counselor si spoglia dei suoi pregiudizi verso il cliente ponendosi nell'ascolto incondizionato. Questa modalità di approccio deriva a Rogers direttamente dalla psicologia esistenzialista e umanista che si sviluppò a partire dalla filosofia fenomenologica di Husserl. Questo autore fu infatti il primo a parlare di “epoché”, ovvero di quella sospensione mentale volta a registrare e accogliere il fenomeno puro di ogni realtà, lontano da pregiudizi e costruzioni mentali.

La tecnica dell'epoché - la messa tra parentesi di tutto ciò che non sia il dato esperibile - è evidente laddove Rogers mette tra parentesi teorie, test, diagnosi, etichette diagnostiche, ricette, giudizi, analisi e resta in contatto con l'esperienza di ciò che è la persona di fronte a lui nel qui-e-ora. L'approccio fenomenologico è proprio e soltanto questo: guardo senza barriere il dato che ho davanti a me. Sarebbe banale ma si sa che durante il processo di terapia e di counseling è cosa non facile e immediata! Non oggettivizzare l'altro per lasciar vivere l'esperienza dell'evento e osservarlo significa lasciar cadere tutte le barriere mentali.

Nel momento in cui interviene l'analisi della mente si accresce il rischio di alterare l'essenza dell'evento, che consiste nella sua esperibilità.

“La psicologia diventerà una scienza fondata su un'osservazione accurata degli interiori processi cognitivi...coinvolgerà l'esplorazione dei significati interni, personali, investiti dalle emozioni...sarà basata sulla comprensione del mondo fenomenologico dell'uomo” (UMDE pag.199).

Come si nota è Rogers stesso ad utilizzare il termine di “fenomenologia” facendo così un riferimento proprio a Husserl e alle psicologie umaniste che ne seguirono (Allport, Maslow, Rollo May).

Nella pratica taoista e buddhista ritroviamo lo stesso concetto: laddove posso abbandonare i preconcetti mentali riuscirò ad avvicinarmi ad uno stato puro di coscienza, porta principale verso la saggezza dove non esiste condizionamento ma unica coscienza di sé e del tutto. Questa è la saggezza orientale: trascendere i condizionamenti (pensieri, emozioni) per ristabilire l'armonia. Ma come possiamo raggiungere questa autenticità?

2.2 Superare le barriere all'ascolto: il vuoto mentale di *Sati* (attenzione).

“Peggiori sono quei casi in cui mi scopro nel tentativo di stravolgere il suo messaggio per fargli dire ciò che voglio che dica, e quindi ascoltare solo questo discorso. Si tratta di una cosa molto sottile ed è sorprendente l'abilità che posso avere nel farlo. Col semplice arrangiare qualche sfumatura nelle sue parole, distorto appena un po' il significato che mi si vuol comunicare riesco a far sembrare che l'altro non solo stia dicendo ciò che io voglio udire, ma è anche il tipo di persona che io voglio che sia. Soltanto quando mi rendo conto attraverso le sue proteste o mediante un mio graduale riconoscimento, che lo sto sottilmente manipolando, allora sono disgustato di me stesso. (UMDE pgs. 17-18).

Le barriere all'ascolto indicate da Rogers sono: l'estimazione, l'interpretazione, la rassicurazione, l'investigazione e la soluzione del problema. Questi cinque atteggiamenti sono ostacoli alla relazione, perché non rispecchiano l'attenzione empatica, e senza empatia il cliente non può essere facilitato nel suo processo di consapevolezza.

Superare queste barriere è un grande compito umano prima che terapeutico!

Porsi come uno specchio puro e autentico richiama la pratica del buddhismo, in cui si cerca di allontanarsi dai condizionamenti per entrare nel vero sé, *“integrato e totale, completamente tutt'uno”* (UMDE pag. 19). Cosa mi distrae dall'essere me? Dall'aver esperienza di me spontaneo, genuino, fuori da condizionamenti esogeni e endogeni, da ruoli e maschere?

Proprio i costrutti mentali, le teorie, le formule. E questi non sembrano forse i concetti propri del buddhismo? Rogers riconosce quanto sia nocivo *“l'estraniamento dell'uomo da se stesso e dalle esperienze del suo organismo* (UMDE pag. 140)”.

Lo Zen invita alla morte dell'ego: *“muori mentre vivi e sii interamente morto. Poi fa ciò che vuoi e tutto sarà giusto”*: non identificandomi con l'ego non creo barriere alla mia coscienza, che così è pulita come uno specchio. Certamente non è un compito semplice e la pratica trova origine dalla concentrazione e dall'attenzione. Voglio soffermarmi sul concetto di attenzione.

Sati nella pratica zen significa propriamente fermarsi, stazionare in un punto. Applicarsi alla *Sati* vuol dire quindi imparare a creare una pausa nella mente, uno spazio libero in cui rimanere in disparte dal proprio processo e guardare cosa accade. Mentre il cliente si ferma e volge la sua attenzione su di sé, non attraverso il ragionamento ma nell'esperienza più corporea ed emotiva, può accorgersi di ciò che si muove al di là delle parole. Fermandomi scopro e vivo in pieno il mio processo con la conseguente acquisizione di maggior consapevolezza. Rogers non parla ovviamente di *Sati* ma di autoscienza: il cliente può raggiungere maggior coscienza di sé grazie al “vuoto” promosso dal counselor che nell'ascolto e nell'accettazione crea quella pausa indispensabile per entrare nella profondità del processo; solo così non siamo più vissuti dal processo ma lo viviamo e trasformiamo. Specchio di fronte al cliente, il counselor coglie e accetta ciò che lo “colpisce” e lo rimanda, lo riflette al cliente. L'immagine dello specchio crea una sensazione di silenzioso raccoglimento in cui il cliente si sente, si esperisce, si guarda, si vede finalmente riflesso a se stesso prima di tutto. L'autoscienza a cui arriva poco a poco il cliente comprende il sé e il corpo, uniti. Anche Rogers, infatti, come si usa nella pratica buddhista, invita all'autosservazione non solo nella direzione interiore ma anche corporea. Il cliente comincia a sentirsi, percepirsi nel corpo, nelle reazioni emotive, nelle sensazioni grazie all'accettazione incondizionata e ai rimandi verbali. Solo limitando i costrutti mentali e risvegliando l'osservazione e l'autoscienza possiamo avvicinarci alla realtà autentica. Come nella meditazione, concentrarsi sulla respirazione permette di uscire dal falso sé (costrutti mentali, immagini, fantasie) e entrare nella coscienza chiara del sé. L'obiettivo comune è poi quello di superare le dipendenze e i condizionamenti dai propri costrutti mentali e dai propri nodi interiori.

2.3 Le condizioni umane del counselor e le radici della teoria buddhista: Accettazione (*Maitri*), Empatia (*Karuna*), Congruenza (*Prajna*).

David Brazier fa notare che le tre condizioni centrali di Rogers (accettazione incondizionata, empatia e congruenza) combaciano con le radici della teoria buddhista delle condizioni radicali.

L'accettazione incondizionata è *Maitri* (amore), significa che desideriamo che l'altro sia se stesso senza condizioni o restrizioni. Il rispetto incondizionato è l'antidoto all'avidità, è la facoltà di dare spazio, dare respiro all'altro senza volerlo manipolare (vedi citazione Rogers nel paragrafo 2.2).

È amore incondizionato, non possessivo e avido. La radice *Pali* del concetto di *Maitri* (sanscrito) corrisponde proprio ad *Alobha*, ossia *A-Lobha*, assenza di soffocante avidità.

L'empatia rogersiana è la capacità di aprirsi all'altro e sentire ciò che sta vivendo. Il concetto buddhista di *Karuna* (compassione) intende il desiderio che l'altro venga liberato dalla sofferenza.

Infine, la congruenza è *Prajna* (saggezza), l'opposto della confusione mentale; le persone congruenti sono chiare su quello che sono e non lo nascondono. Non si aggrappano a concezioni rigide ma fluiscono di momento in momento 'essendo il loro organismo' come dice Rogers.

Come nel buddhismo, anche Rogers afferma che nessuna delle tre condizioni funziona in assenza delle altre due. Non è terapeutico essere congruente se non ho né empatia né rispetto incondizionato per l'altro. Queste tre condizioni interdipendenti rappresentano l'antidoto che colpisce alla radice stessa la malattia della condizione umana.

2.4 La non direttività e il concetto taoista di *Wuwei* (agire senza agire).

"Sono d'accordo con Martin Buber e gli antichi saggi dell'Oriente: colui che impone se stesso ha un potere evidente e piccolo, colui che non impone se stesso ha un potere grande e celato" (UMDE pag. 44).

Grazie all'ascolto del counselor che non riempie di parole lo spazio che lo separa dal cliente, ma rimanda soprattutto quello del cliente, si crea un vuoto accogliente, uno spazio invisibile e condiviso, trasparente, fatto di attesa, attenzione, auto-sguardo. In questo spazio di senso, in cui non esiste direttività ma semplice presenza accettante, il cliente entra in contatto con sé. Questo spazio di apparente silenzio da parte del counselor che resta in ascolto con tutto se stesso, dà inizio al processo, come se venisse gettato un sasso nell'acqua che crea un sottile movimento.

"Cominciai a capire che gli individui attraverso il mutamento non passano da una fissità o omeostasi, a una nuova fissità, anche se tale processo è in effetti possibile. Ma il passaggio più significativo è dalla fissità al mutamento, da una struttura rigida al flusso, dalla stasi al processo.

Il terapeuta non fa altro che trarre le conclusioni logiche dai pensieri e dalle sensazioni del suo cliente, senza fare altro che esprimerle in quella che sembra la forma più chiara. Le repliche del terapeuta si limitano a espressioni della propria comprensione di ciò che il cliente dice. Egli ha fiducia nel 'potenziale di crescita positiva' di ogni essere umano per trovare la soluzione del problema. Se solo questo può essere definito con chiarezza e coerenza. Lo stesso terapeuta, quindi, è 'stupido' e 'passivo' come un taoista nel non avere una teoria su ciò che è sbagliato nel suo cliente o su cosa questi dovrebbe diventare per poter guarire. Se il cliente sente di avere un problema ha un problema. Se sente di non avere più problemi non va più a cercare la terapia. E il terapeuta è soddisfatto avendo fiducia che se il problema non è realmente risolto, il cliente alla fine ritornerà. Questo è esattamente l'atteggiamento di un saggio taoista nei confronti di ogni potenziale allievo." (A.Watts, pag 61).

Questo è il senso del *wuwei*, l'azione senza scopo: è il non essere condizionati da un'intenzione e il lasciarsi essere e agire senza l'attaccamento mentale ad uno scopo predefinito. Mi limito a vivere il qui e ora in piena coscienza, presente interamente a me stesso e alla realtà che sto vivendo. *Wuwei* è vivere l'immediatezza del presente, cogliere l'attimo nel momento stesso in cui accade e lasciarlo essere e divenire nella sua pienezza. Eliminando dalla mia azione ogni dubbio o aspettativa mi pongo trasparente al cliente che si sentirà accettato.

Ma come avviene il passaggio da questo principio di non azione (l'ascolto attivo e passivo) all'autodeterminazione del cliente? Il progetto di trasformazione procede grazie all'esperienza integrata che il counselor permette al cliente. Grazie all'ascolto e all'accettazione il cliente accede alle sue risorse, si esperisce, diventa congruente e può cambiare, divenire tutto ciò che è capace di divenire, scegliendo un percorso suo. Non è il counselor a dirigerlo, o peggio, a manipolarlo.

3. La Tendenza Attualizzante e il Tao

3.1 Il processo evolutivo del Sé

“L’individuo che si trova nel clima facilitante “è libero di scegliere qualunque direzione ma di fatto seleziona i percorsi positivi e costruttivi. La tendenza attualizzante è all’opera nell’essere umano. È una tendenza di tutti i sistemi viventi e dell’universo a tutti i livelli. Quando formiamo un clima psicologico che permette all’individuo di essere, non siamo coinvolti in un evento casuale. Attingiamo a una tendenza che permea tutta la vita organica, una tendenza a divenire tutta la complessità di cui è capace l’organismo” (UMDE pag. 116).

Nel primo capitolo dedicato alla fisica della sintropia ho illustrato la teoria della tendenza attualizzante che accomuna taoismo, terapia rogersiana, entropia e sintropia.

Il clima facilitante permette la spontaneità dell’evento trasformante, apre alla creatività del sé che segue il suo cammino naturale.

In *Psicoterapia di consultazione* Rogers riporta l’esempio di un ragazzo aggressivo.

Durante le sedute nota la tendenza al riequilibrio che caratterizza anche le manifestazioni di aggressività; lo sfogo dei sentimenti violenti è infatti seguito da espressioni positive come amore o considerazione di sé (*idem*, pag. 41).

Accettando completamente il cliente anche nei suoi sentimenti distruttivi favorisce al cliente la sua autoregolazione: può infatti riconoscerli in sé, accettarli, sentirsi accettato e ritrovare in sé anche tutti quei sentimenti di paura, difesa, bisogno di amore, desiderio di equilibrio che esistono in profondità. Sembra quasi che Rogers riconosca l’esistenza di principi che guidano l’organismo uomo, uno yin e yang che si alternano e si richiamano.

Rogers avvicina questo movimento di evoluzione ai fenomeni della Natura proprio come i pensatori taoisti che descrivono sempre l’uomo secondo i modelli naturali (il fluire del fiume, il passaggio delle stagioni, il gioco luce-ombra come modelli dell’impermanenza e della trasformazione in ogni forma vivente).

“Prima di tutto viene l’esperienza viscerale che assorbe le formulazioni, i sentimenti e i gesti, fornendo il complesso genere di apprendimento che è difficile trasmettere in parole ... quindi, se si passa ad una laboriosa trascrizione si dispone di un microscopio col quale si riesce a vedere, come le ho definite in un mio libro, le molecole dei cambiamenti della personalità” (UMDE pag 58).

L’intenzione di Rogers è quella di non fermarsi alla superficie, alla prima lettura, al primo dato acquisito. Ma attraverso l’attenzione si cerca di recuperare dati non subito evidenti nelle parole dei clienti, in modo da lasciarle emergere dalla profondità. Consapevole di come si evolvono le stesse emozioni e le stesse parole, considera fondamentale dare attenzione a questo incessante processo di trasformazione.

Qui sembra di scorgere un parallelo con il fine della meditazione *Vipassana*, laddove si cerca di acuire la visione al punto da cogliere i fenomeni come dei composti scomponibili: aggregati di *kalapa* che sono in continuo movimento e che dimostrano l’impermanenza di ogni realtà. Certo, Rogers non si lascia condurre in queste direzioni teoriche ma certo laddove parla di *molecole di cambiamenti della persona-*

lità sembra proprio rifarsi ai *kalapa*, a delle microstrutture invisibili e costantemente in movimento. Come a voler indicare una realtà autentica dietro all'apparente dato esperito.

3.2 La psicologia di Rogers come “filosofia pratica di vita”

Spesso Rogers usa queste metafore legate ai **fenomeni naturali** - il tramonto, la pianta che cresce, il giardiniere che si prende cura senza forzature, il fiume che scorre limpido,... - per dare maggior colore ad un unico concetto: il tempo fisiologico e naturale di ogni processo come pure quello della evoluzione del sé. Grazie alla pura accettazione mediante l'ascolto è possibile entrare nel proprio sé e trasformare il condizionamento in libertà.

A questo punto sembra delinarsi un carattere universale di relazione, che trascende quella specifica di counselor-cliente e si estende all'io-Tu.

La relazione d'aiuto comprende il counselor anche nella sua qualità umana prima ancora che nel suo ruolo professionale. In questa sensibilità, si intravedono gli studi di teologia che Rogers intraprese prima di approdare alla psicologia.

Secondo Rogers, il terapeuta porta con sé un grande compito, il lavoro su se stesso per migliorare le sue qualità umane. Solo in questo modo può raggiungere quella autenticità preziosa per l'autenticità dell'altro. Questo rispecchiamento umano lo avvicina alla relazione maestro zen e allievo: la libertà interiore del maestro accresce nell'allievo la libertà di essere in piena autonomia ciò che può diventare.

Se il counselor non sviluppa in sé le qualità umane non può agevolare nessuno! E qui si è tra uomini, come nel buddhismo si dice “cuore a cuore” e come dice Rogers: *“nei rari momenti in cui l'autenticità di un individuo incontra l'autenticità di un altro ha luogo una memorabile relazione Io-Tu come la chiama Martin Buber”* (UMDE pag. 22).

La sensibilità altamente “spirituale” di Rogers si vede anche dal fatto che spesso non parla di counselor-cliente, ma di individui, esseri umani, persone, e non distingue tra psicologo e counselor perché la sua attenzione è rivolta più al processo in sé che all'aspetto test-diagnosi-soluzione.

“Accettare di essere quel che sono e permettere che questo appaia è il compito più difficile che io conosca e uno di quelli che non ho mai del tutto assolto”. La psicologia **umanista** è centrata sull'uomo, il terapeuta è un uomo e il cliente è un altro uomo. Più che utilizzare concetti e teorie psicologiche, Rogers parla di rispetto, dare amore, essere autentici, insomma di valori umani. Come se il processo prendesse nella rete due persone che evolvono in contemporanea: *“la misura in cui posso creare una relazione capace di facilitare la crescita degli altri come persone distinte è correlata con la crescita che ho raggiunto in me”* (La terapia centrata sulla persona, pag. 85).

Una persona che sia amata perché apprezzata in modo non possessivo, fiorisce e matura la propria individualità specifica. Chi ama in modo non possessivo è arricchito a sua volta” (UMDE pag. 26).

3.3 Dall'autenticità del counselor all'autenticità del cliente: il “cuore a cuore” zen.

Il fatto che si venga a creare una relazione prima ancora che un rapporto professionale porta Rogers a dire *“scoprii che ero imbarcato non in un nuovo metodo terapeutico ma in una **filosofia della vita e delle relazioni nettamente differente**”* (UMDE pag. 38) ... *non sono riconoscibile nel gruppo dell'accademia psicologica”* (idem, pag. 49)... *“sono troppo religioso per essere religioso. Sono idealista e umanista, e lavoro per gli altri con gli stessi scopi delle persone religiose ma non ho bisogno di etichette e dei concetti della religione”* (citato in Brian Thorne 2002).

Inoltre, non c'è l'esperto che manipola l'altro ma il cliente è accompagnato a tirare fuori ciò che è dentro di lui: nasce un parallelo con la figura dell'allievo zen che tiene già in sé la verità, lo spirito. Il terapeuta non ha una diagnosi e una cura ma accetta l'altro, si apre e si dona nelle sue qualità prettamente umane prima che professionali. Il maestro che ha raggiunto la liberazione permette all'allievo l'integrità interiore, la centratura, il contatto con il sé interiore.

“Io so di essere il mio cliente e che egli è me”: queste sono le parole di Rogers che esprimono proprio il senso profondamente umano e spirituale del suo modo di intendere la terapia.

3.4 Il riconoscimento di una dimensione spirituale superiore: il Tao?

Quando una persona funziona interamente non ci sono barriere che impediscano l'esperienza integrale di ogni cosa presente nell'organismo. La coscienza partecipa quindi alla più vasta tendenza creativa e formativa. Qui è evidente la somiglianza con il concetto di Tao.

La tendenza attualizzante cresce nell'individuo tanto quanto il movimento incessante e creativo del Tao che comprende la trasformazione a ogni livello: cosmologico, spirituale, naturale.

“C'è una convergenza tra fisica teorica e misticismo, particolarmente il misticismo orientale – un riconoscimento che tutto l'universo, compresi noi stessi, sia una danza cosmica” (UMDE, pag. 280).

Ecco come Rogers descrive e sente l'universo. Alan Watts mostra in modo interessante come sia difficile per un occidentale comprendere questo movimento naturale e spontaneo, contrariamente a quanto accade in oriente. La parola che in cinese definisce la “natura” (*tzu-jan*) significa infatti *“ciò che è spontaneamente ciò che è”*. La grammatica occidentale – scrive Watts – ci impedisce di immaginare un processo che accada spontaneamente. Ogni verbo vuole un pronome per soggetto, deve avere un agente, e noi di norma pensiamo che una cosa non sia al proprio posto se non c'è qualcuno o qualcosa che le assegna quel posto, se non c'è un responsabile. In questo senso si ritrova l'ascendenza aristotelica della cultura occidentale: la ricerca costante di una causa, sia essa prima, materiale, agente o quant'altro ma pur sempre con un ruolo fondante di qualsiasi realtà.

Rogers cita e ammira il lavoro del filosofo Ilya Prigogine che studia i sistemi esistenti in natura, che non seguono il determinismo ma procedono verso stati più ordinati e coerenti, nuovi, alterati rispetto ai precedenti. Questi stati raggiunti rappresentano dei passi che ne richiamano altri, tutti tesi ad un progressivo cambiamento. La trasformazione da uno stato all'altro è uno spostamento improvviso, un evento non lineare in cui molti fattori agiscono contemporaneamente l'uno sull'altro. Rogers riporta questo modello nella spiegazione dei processi di evoluzione: quando divento consapevole entro in un nuovo grado di cambiamento progressivo. Sentendo, apprendo e mi trasformo.

Questo processo è in tutto, ovvero *“non si tratta semplicemente di una tendenza nei sistemi viventi - la tendenza attualizzante - bensì di un aspetto della più marcata tendenza formativa nel nostro universo, che si manifesta a tutti i livelli. Anche su una scala più grande siamo in armonia con una potente tendenza creativa che ha dato forma al nostro universo, dal più piccolo fiocco di neve alla galassia più grande, dall'umile ameba al più sensibile e dotato essere umano. E forse stiamo toccando il limite estremo della nostra capacità di trascenderci, di creare direzioni nuove e più spirituali nell'evoluzione umana”* (UMDE pag.116).

In parallelo alle nuove ricerche della scienza, si sviluppavano le moderne psicologie volte a studiare quelle esperienze non definibili come patologiche e appartenenti alle altre culture: estasi, nirvana, tranche, coscienza cosmica, satori. Questa comprensione più aperta della psiche fu alla base della prima associazione di *Psicologia Transpersonale*, fondata nel 1969 da personalità quali Alan Watts, Arthur Koestler, Viktor Frankl, Antony Sutich, Maslow e lo stesso Rogers. Quindi, da una parte le nuove ricerche della biologia e della fisica, dall'altra l'attenzione da parte della psicologia verso le tradizioni spirituali orientali. In mezzo ritroviamo Rogers che riconosce come il mondo dello spazio interiore sia un terreno ancora aperto all'esplorazione. Sogni, potenzialità della mente, comunicazione telepatica, capacità intuitive, esperienze extracorporee: tutto ciò rappresenta *“un'area così vasta e misteriosa da esplorare quanto le incredibili galassie e i buchi neri dello spazio”*.

E questo portò Rogers a considerare con umiltà la possibilità di realtà ancora non definite: *“Siamo sicuri che non esista un'altra realtà accessibile all'uomo oltre a quella esperita attraverso i cinque sensi? E ci prenderemo mai il rischio terrificante di andare a vedere oltre, senza alcun preconcetto?”* (Brian Thorne, op. cit.).

Bibliografia

Testi di Carl R. Rogers

Psicoterapia di consultazione, Astrolabio 1971 (op. citata abbr: Psic. Consult.)

Terapia centrata sul cliente, La Nuova Italia 1997

La terapia centrata sul cliente, Martinelli 1970

Potere personale, Astrolabio 1978

Un modo di essere, Martinelli 1983 (op. citata abbr: UMDE)

Testi su Carl R. Rogers

Testamento di Carl Rogers – *Conferenza di Brian Thorne* in *Revue Francophone International* – Vol.9 Num.3 Anno 2004, www.carrierologie.uqam.ca

Testi su Taoismo e Buddismo

Jean C. Demariaux, *Il Tao*, Edizioni Paoline 1993

Alan W. Watts, *Psicoterapie orientali e occidentali*, Astrolabio 1978

Alan W. Watts, *La via dello zen*, Feltrinelli 2006

Alan W. Watts, *La via della liberazione*, Ubaldini 1992

David Brazier, *Terapia Zen*, Newton & Compton Editori 1997

Rune Johansson, *La psicologia dinamica del buddhismo antico*, Astrolabio 1980

Carl G. Jung, *La saggezza orientale*, Bollati Boringhieri 1983

Alberto Lorenzini, *Lo zen e l'arte dell'interpretazione dei sogni*, Mediterranee 1997

Tomo Hirai, *Meditazione zen come terapia*, Red 1975

Wong Kiew Kit, *Il grande libro dello zen*, Modadori 1999

Sayagyi U Ba Khin, *Il tempo dalla meditazione Vipassana è arrivato*, Ubaldini 1993