



Le patate di Rogers. Un'esperienza di formazione¹

di Gerardina Maglione

Oggi faccio molta fatica ad essere qui e a dire quello che ho da dire, credo perché ho un problema con la fine delle cose e con le separazioni. In passato la mia parte simbiotica ha vissuto con enorme fatica molte separazioni da persone e situazioni che aveva riconosciuto come tossiche. Oggi ho l'occasione di vivere ancora una separazione ma da una situazione che per me è stata fortemente nutritiva e, anche se rimane il dolore del lutto, ho l'occasione di riattraversare e fare pace anche con questa ferita.

Ecco, la conoscenza di questa parte simbiotica come di altre parti di me (almeno una per ogni tratto caratteriale) è la prima cosa che metto nel mio baule andando via. Me lo immagino proprio come quei forzieri delle storie di pirati in cui è custodito un tesoro.

Iniziando dalle conoscenze teoriche, posso dire che nel mio baule ci sono certamente molte nuove acquisizioni cognitive, ma c'è soprattutto una forma diversa di conoscenza e di autoconoscenza: una conoscenza in carne ed ossa. In passato di solito per me l'autoconoscenza aveva tra le sue motivazioni almeno iniziali il desiderio più o meno segreto di controllare, aggiustare, migliorare. Il percorso fatto qui mi ha introdotto ad una forma di conoscenza diversa, affrancata (almeno un po') da queste pregiudiziali. Quella che sento di aver appreso è una conoscenza di me e dell'altro che lascia essere, che accetta quello che c'è, come diciamo a volte nelle classi, senza giudizio.

Se ripenso alla sensazione prevalente che avevo quando ho iniziato questo percorso,

¹ Questo è un testo di "autovalutazione", redatto dall'autrice in occasione della conclusione del proprio percorso di formazione in Counseling Somatorelazionale presso IPSO.

riemerge subito nella mente e nel corpo l'impressione che provavo di essere una specie di clandestina, qualcuna che si era intrufolata dove non si supponeva dovesse stare. A un certo punto ho anche sognato Ale, la nostra tutor, che mi diceva che la Scuola aveva scoperto chi ero realmente e che non potevo più continuare a frequentarla.

Per un bel po' ho convissuto con questa contraddizione di sensazioni tra l'"essere fuori posto" e contemporaneamente il "sentirmi a casa", tra persone che finalmente parlavano la mia stessa lingua.

Adesso mi è molto più chiara l'origine di entrambe le sensazioni: essere fuori posto era letteralmente essere fuori dal posto che mi era stato assegnato, fuori dai riferimenti noti di una vita lavorativa di apparente successo e dalla sicurezza che ne ricavavo in cambio in termini di identità, oggi direi di falso Sè.

Questo spogliamento progressivo, avvenuto durante questi 3 anni di Scuola, e oggi ancora in atto, è anche il motivo per cui, al termine del percorso, mi sento sicuramente più arricchita ma anche in un certo senso più povera, come se avere tolto poco alla volta gli strati di corazza avesse fatto spazio ad un vuoto, un vuoto che mi attira, mi ha sempre attirato ma ogni tanto ancora mi spaventa. Come gli Ebrei nel deserto, ogni tanto l'Egitto ancora prova a riprendermi con le lusinghe di una vita di prigionia certo, ma sicura e prevedibile.

E dall'altra parte ho scoperto qui che quel sentirmi a casa altro non era che la tendenza attualizzante o il Sé autentico che, dopo essere stato zittito a lungo, aveva trovato, come le patate di Rogers, il suo modo un po' contorto e quasi bizzarro di andare verso la luce per poter fiorire.

Una nozione preziosa che porto con me è la visione loweniana delle tappe evolutive della persona come altrettanti diritti per nascita che possono essere riconosciuti o, come più spesso accade, negati. Conoscevo già Lowen attraverso la lettura di diversi suoi libri e attraverso l'analisi bioenergetica iniziata prima di cominciare questa

Scuola. Ma questa sua rappresentazione dell'armatura caratteriale come prodotto della lesione di diritti primari mi ha colpito profondamente, forse per un retaggio dovuto alla mia precedente formazione giuridica.

La rivelazione che desiderare di esistere, di avere bisogno, di imporsi, di essere autonomi, di separarsi ed essere se stessi e di amare sessualmente sono diritti che possono essere reclamati e non colpe da farsi perdonare ha avuto un grande impatto su di me.

Questa idea si è fatta esperienza durante questi 3 anni quando, ripercorrendo a ritroso questo cammino evolutivo nei weekend dei tratti, ho avuto l'opportunità di incontrare una per una le mie parti ferite e non viste che per molto tempo avevo ignorato e di cui ho finalmente iniziato a prendermi cura.

Più difficile è stato prendersi cura anche di quelle parti di me che, per proteggersi e sopravvivere, si erano identificate in coloro che avevano procurato quelle ferite. Io credo che questa sia una delle più forti intuizioni della bioenergetica: abbracciare contemporaneamente il ferito e il feritore, riconoscendo entrambi come parti di un unico sé, liberando entrambe queste parti e con esse l'energia che era stata sequestrata a scopo protettivo.

Capire e sentire questo mi ha reso più facile anche vedere la natura di risorse dei tratti caratteriali, un'idea che inizialmente mi appariva piuttosto vaga e forse un po' buonista. Anche nelle esperienze di counseling e di co-counseling che ho fatto in questi mesi, ho visto quanto in ogni tratto caratteriale si disveli mano a mano la ferita sottostante, e insieme l'armatura che la protegge: tanto l'una quanto l'altra chiedono ascolto e accettazione positiva incondizionata. A volte, nel counseling fatto durante il tirocinio mi è sembrato che le difese della cliente fossero una sorta di barriera che mi impediva di accedere alla sua autenticità, ma la supervisione mi ha aiutato a capire che anche le difese sono espressione dell'autenticità della persona.

Di tutto il bagaglio rogersiano, ciò che mi rimane in parte è già emerso in quanto

detto finora, ma il nucleo per me più difficile da assimilare è stato quello relativo a questa fiducia pressoché assoluta nella capacità del cliente di autodeterminarsi che in concreto si traduce nella non direttività. Questo aspetto mi è risultato ostico non da un punto di vista cognitivo, ne capivo perfettamente il senso ma faticavo ad immaginare la sua applicazione nella pratica, mi sembrava un po' utopistico.

Credo che questa mia resistenza avesse a che fare con la mia storia che potrei riassumere con uno slogan che è anche un ossimoro: "fiducia totale condizionata". L'imprinting ricevuto è che avrei potuto fare quasi qualunque cosa nella vita a patto che avessi ..., se e solo se fossi stata ... il resto ognuno può riempirlo con contenuti più o meno noti.

Ma l'essermi data da sola una fiducia diversa, senza condizioni, anche intraprendendo la strada di questa Scuola, io spero possa a poco a poco creare dentro di me la memoria di un'esperienza riparativa del passato e che questo possa poi fare da base anche per sperimentare una reale fiducia rispetto al cliente nel processo di counseling.

Venendo alle competenze operative, agli attrezzi del mestiere che porto con me da questa esperienza, voglio ricordarne qualcuno che per me è stato particolarmente significativo.

Il setting è un tema che mi è sempre interessato. In passato credo ci vedessi soprattutto l'aspetto di struttura contenitiva: idea non troppo lontana dal vero ma per me credo avesse anche il significato di strumento per controllare l'ignoto rappresentato dall'Altro, il cliente, in particolare nel suo aspetto emozionale. Durante questo tempo della Scuola, questa visione si è come affinata perché, attraverso le esperienze fatte, mi si è chiarita la natura del setting come "forma che bisogna lasciare che si riempia di essenza" (cit. da Luciano Marchino, *Passione*, Milano 2020, cap. VIII). La forma è qualcosa di diverso dalla rigidità della struttura, è qualcosa che si adatta appunto a ciò che è al suo interno e, dal lato del counselor, ha

a che fare (di nuovo) con il vuoto. Ovviamente non è un traguardo raggiungibile in modo definitivo e permanente ma una tensione verso un orizzonte che si sposta un po' oltre man mano che ci si avvicina.

Un altro strumento che sento molto potente per averlo sperimentato sulla mia pelle e che metto dentro la cassetta degli attrezzi è la mappa rappresentata dai tratti caratteriali. La mappa dei tratti è fondamentale per orientarsi nella complessità storico-energetica del cliente: penso che la sua forza stia proprio in questo tenere insieme più piani temporali della persona e allo stesso tempo partire dal qui e ora, dalla faticosa domanda che immancabilmente ci rivolge il nostro terapeuta: come stai oggi? Come ti senti?

Ci siamo sentiti dire molte volte che la mappa non è il territorio. Ma qui ho imparato anche che il territorio del cliente non è il mio territorio, altrimenti saprei già tutto di lui e potrei dargli una ricetta bell'e pronta, ma tuttavia aver esplorato parecchio se non tutto del mio territorio forse mi renderà meno impervio attraversare il suo paesaggio "come se" fosse il mio.

Venendo all'ultimo punto delle linee guida, le qualità del mio essere persona che possono facilitare o ostacolare il mio essere counselor sono svariate ma credo tutte dipendenti da un fattore di fondo: la distanza tra il mio essere counselor e il mio essere persona. In altre parole, il semplice essere counselor è una pura astrazione separato dal mio essere persona o tutt'al più può essere un ruolo performante, una nuova identità di cui il falso Sé può tornare a nutrirsi.

Il compito più difficile è non avere più paura di sentire, è avere il coraggio di affermare "io sono", "io sono questa", "io sono le mie gambe", e "io sono anche una counselor". Oggi mi sento come su una soglia, non posso dire di averla varcata, ma di aver fatto solo qualche audace incursione al di là di questa soglia durante questi 3 anni.

E non posso al termine del viaggio dimenticare che io sono anche parte di questo

gruppo che è stato un pezzo importante e prezioso di questo percorso formativo. Porto con me l'esperienza, davvero riparativa, fatta con questo gruppo di un'accoglienza senza giudizio, per quella che sono, grazie alla quale mi sono data il permesso di mostrarmi aprendo a poco a poco il mio cuore, forse non abbastanza ma è comunque un inizio.

Chiudo dicendo che ho cominciato questa scuola con poche consapevolezza, molti dubbi e una grande contraddizione, quella di aver sempre sentito di non voler fare e non saper fare altro che questo, stare nelle relazioni di aiuto e di cura, avendo allo stesso tempo la dolorosa consapevolezza di non aver saputo prendermi cura di me in alcuni frangenti della mia vita. La domanda che mi assillava era: come posso prendermi cura di un altro se non so aiutare neanche me stessa?

Una risposta vera e propria non l'ho ancora trovata ma un brano di Lowen mi ha fatto intuire da che parte è la via di casa e voglio lasciarvelo come augurio di buona vita per tutti noi:

“Lavorando con le persone ho imparato da loro. In un certo senso le loro lotte erano parallele alla mia e, aiutandoli, aiutavo anche me stesso. Tutti lottavamo per raggiungere lo stesso obiettivo, benché solo pochi lo sapessero. Parlavamo delle nostre paure ... ma non facevamo menzione della paura di aprire il cuore e di tenerlo aperto... Il mio cuore si apriva ma poi si richiudeva, perché avevo paura e pensavo di doverlo proteggere. Ora la paura è scomparsa e il mio cuore rimane relativamente aperto”.