

IL PROCESSO NELLA PSICOTERAPIA UMANISTICA

La mia esperienza

**** Rogers mi ha dato i colori:** Empatia – Accettazione positiva incondizionata – Rispetto – Responsabilità – Potere personale – Significati sotesti – Congruenza – Schema di Riferimento.

****IO ho fatto dei**

disegni: Sogno – Vuoti – Gelato alla fragola – Corto-circuito – Atto esistenziale incompleto.

****La Filosofia Orientale:** mi dà le **Intuizioni**.

****La Fisica:** le trasforma in **numeri**.

La Terapia Centrata sulla Persona è un processo che restituisce al bambino (il bambino interno), la sua “autentica” storia genuina. Consiste nel mettere nel posto giusto “quei” **pezzi** (sensazioni, emozioni, sentimenti) a suo tempo troppo difficili, troppo spaventosi, troppo confusi o troppo insostenibili da maneggiare: **Ferite** sanguinanti provocate da adulti (caregivers) disattenti/incuranti – **Vuoti** prodotti dal “non dato” – **Sogni** che, giacciono sotto il vuoto, creati con lo scopo di ricevere da altri, il “non dato” – **Realtà distorte** causate “messaggi doppi o contraddittori”.

Il lavoro è svolto dalla “parte adulta” che, con l’aiuto di un terapeuta che facilita, incomincia a leggere/comprendere la realtà esattamente come “sta”; in una versione più chiara, sia rispetto al presente sia del passato accettandola e quindi non più sforzandosi di cambiare “l’altro” ma se stessi.

Vi sono terapeuti che integrano la Terapia Centrata sulla Persona, con altri approcci “perché l’approccio Rogeriano non è sufficiente”. Ho sempre conservato nella mia mente L’avvertimento di Chuck Devonshire: *quando pensi che la terapia “non sta funzionando” invece di dire che “è la terapia che manca di qualcosa” chiediti se stai facendo la cosa giusta*.

Qui seguono frammenti/momenti del processo terapeutico a dimostrazione che la terapia esperienziale funziona perfettamente senza doverla integrare con teorie come gestalt, teoria dell’attaccamento (attualmente contestata in America), mindfulness e via di seguito.

****Una POESIA**

scritta durante un processo terapeutico. – A una madre.

... in quei momenti quando guardavamo la stessa realtà, mi chiedevi di celarla. E io pronta e io “avida” d’amore, mi alleavo con te, perché “sì questa volta” mi avevi vista; saremmo state insieme ... finalmente “avevo conquistato quel posto” dentro di te, ma quando ti chiedevo “Ti ricordi quella cosa”? “Ti ricordi come è andata”? Tu rispondevi “Quale cosa? ... Cosa? ... Tu vaneggi!”. Avevi progettato tutto solo per te per mettere a posto quel tuo non vedere e di nuovo scopri che tu non c’eri ... non c’eri mai stata ... non ci saresti mai stata ... perché ... LA REALTA’ E’ ... che io NON ci

sono per te ...

**** Da un CLIENTE.**

Sto affrontando la vita con un bimbo, mano nella mano (il bimbo interiore). Conosco i meandri del suo cuore. L'entusiasmo delle sue speranze, le amarezze delle sue sconfitte, le ferite sanguinanti per le umiliazioni, mortificazioni. Quel bimbo si nasconde cercando protezione nella sicurezza solitaria: fredda, nera e silente come una notte in una foresta coperta di neve. Ma, ogni tanto non resiste: avido di luce e di calore, accende un piccolo fuoco; una fiammella di speranza e, per un piccolo istante fatale, la fiammella tremolante diventa visibile. Lo vedo con il suo bisogno impotente di un amore che vorrebbe conoscere. Un breve fatale istante per trovarsi di nuovo umiliato. Quindi disperato, uccide il fuoco con la neve gelata e ancora una volta si ravvolge nel buio greve e oscuro. Desidera morire e, se non muore, è perché lui sa nel profondo della sua anima che, una notte accenderà un altro fuoco e, forse, questa volta, riceverà una carezza sul suo capo piccolo e freddo. Guardo con tristezza il piccolo bimbo che sta tenendo stretta la mia mano. Forse prima o poi impedirò a chiunque dall'avvicinarlo. Lo nasconderò tra le mie braccia e non più con la speranza di quella carezza: non più quel piccolo fuoco acceso; porterò nel mondo un bimbo piccolo, disperato.

****DA UNA LETTERA**

Oggi per la prima volta e ancora un po' a disagio, mi permetto alcuni apprezzamenti: Sono sicura di essere intelligente, libera ... come posso dire? ... "Unica", "singolare". Mi sento benissimo. Non un wonder-woman, ma interamente e serenamente me stessa. Provo dentro di me un sentimento di fierezza mai provato prima. Lo sforzo di nel tentare di migliorare o, meglio ancora, di essere me stessa, continua. Sebbene sia dura, mi sta arricchente ... nutriente per il mio Sé. Sento una grande forza ...e altre cose belle. E' una sensazione unica e sono sicura che tu puoi comprendere. Voglio farti sapere tutto questo, condividere i miei sentimenti. Tutto questo lavoro (la terapia) condotto dalla mia parte adulta. La parte razionale che legge la realtà in un "senso critico" e si rende conto, lungo il processo, per mezzo dei sentimenti, emozioni, elaborazione di lutti, che il gelato alla fragola è solo un sogno. Che si deve lasciare svanire il sogno per sempre nel "niente". Il sogno è spuntato da un "vuoto", da un "niente" e ritorna al "niente". A questo punto, la nostra parte, che è sempre stata dipendente dall'"altro" da sé, svanisce. Per molto tempo un velo leggero di malinconia dimorerà dentro di me. E' perché, ora comprendo chiaramente, come le cose siano andate realmente.

****IL MAESTRO DICE.**

Il seguente frammento, è scritto nel mio libro: "ringrazierai i tuoi nemici e amerai la tua storia".

"Sarai sempre un bambino a cui "Non è stato dato," a cui "Ferite" furono inflitte. Sei un bimbo, e ve ne sono molti come te, ha dovuto dire a se stesso "Non a me" o

peggio ancora, "non sta succedendo a me" per evitare dolori e paure – Ma ... purtroppo "Sì, è successo a me". Ora sei risarcito dalla tua parte adulta che, mai più ti tradirà.

Da un punto di vista “quantico”, possiamo dire che non possiamo mai tornare indietro alla nostra infanzia, ma il piccolo bambino può “raggiungerci” una volta che: abbiamo in un primo tempo elaborato il lutto e poi accettato il nostro passato.

Dove sta il suo corrispettivo in psicoterapia? “Mentre camminiamo nel presente, il che consiste nell’esperire il “qui e ora”, stiamo anche ritornando al passato che è la “fonte” dei nostri problemi; altrimenti, i problemi che abbiamo lasciato indietro, cammineranno sempre davanti a noi.”

La conclusione di questo lungo “viaggio” dentro il nostro Sé e nel nostro mondo interno è che i pezzi del puzzle che avevamo nascosto, perso, rifiutato o negato, sono ora collocati nel loro giusto posto.

C’è un PREZZO DA PAGARE: Occorre fare i conti con la propria “impotenza” e riconoscere/accettare che “hai perso la partita”, che sei stato “sconfitto”, sebbene tu sia innocente. Devi arrendersi alla “realtà”. La cosa magica è che ora si riesce ad individuare “i frantumi dello specchio” dei nostri “caregivers”, o “abusanti”.

Riusciamo a vederli nelle loro debolezze e nei loro pezzi mancanti e nutrire nei loro confronti sentimenti di calore. Li accetteremo per “come sono” esattamente come siamo riusciti nell’amare noi stessi, nella “finitudine dell’Essere”. Non bisogna cadere nell’errore di pensare che, siccome siamo cambiati e li accettiamo per quello che sono, loro cambieranno il loro modo di essere nei nostri confronti.... Loro NON cambiano. Ora noi siamo in grado di difenderci quando è necessario: abbiamo recuperato il nostro **Potere Personale e la nostra Tendenza Attualizzante. (il Sé organismico)**

DICE UN MAESTRO: ...

“Dopo, non hai più bisogno di “capirli” perché ora “tu li vedi”.

****UNA POESIA.** Dal libro: Una Psicoterapia”? ... No ... Una Vita.

Oh mamma, ti ho guardata e lì ho incontrato me stessa. Davanti a me stava la mia piccolina quando stava male. Era lì, fuori da me, ma ora nel posto giusto che sta dentro te. Ti ho vista, fragile e non amata. Ti ho riconosciuta e tutt’ad un tratto ti ho amata. Non ti abbandonerò mai. Ti amerò di quell’amore che non sei mai stata capace di dare a me. SONO LIBERA

Qui vorrei condividere un concetto psicologico-filosofico che è in parallelo con la fisica quantistica. Cercherò di spiegarlo esponendo la differenza, a mio parere, tra il “perdonare” ed “accettare la realtà” (avere perso la partita).

La Fisica dice:

... Laddove esista uno spazio-tempo tra l’osservatore (vittima) e l’osservato (abusante o un evento), esisterà una frizione e spreco di energia. Quella energia salirà ai picchi più alti **quando l’osservatore sarà l’osservato:** quando non ci sarà più

spazio-tempo. A quel punto c'è un'energia deprivata di "causa-effetto" e troverà il suo **"Tao/Modi di agire,"** perché non c'è più un "Io-Tu", ma solo un **"Me."**

La Filosofia dice:

Ovunque dimori "Rispetto", il "Modo di Essere" trascende lo spazio tra "l'altro" (vittima-abusante) e si muove/cresce verso le vette più alte dell'Amore Cosmico. Non esiste Io-Tu. Solo la Realtà: è successo. **"Perdonare"** implica che: tu sei "quello cattivo" e io "quello giusto ti perdonano. **Compassione**, al contrario, trascende la materia/la relatività dell'essere e si muove verso l'ASSOLUTO.

Il seguente è un messaggio che mi ha scritto una cliente. Una cliente che ha elaborato un lungo lavoro/percorso di "guarigione" (healing), di elaborazione di lutti, accettato delle realtà, accettato di aver perso la partita e ha raggiunto la sua bambina interiore.

Mandy:

Vorrei riuscire a non essere più quella piccola bimba che tende a tutti la mano, affidandosi agli altri ed essere portata verso cose buone. Ancora non sa dove andare; "gl'altri lo sanno".

Il mio desiderio è di essere Io,

colei che prende per mano la bambina e salvarla da mani non-benevolenti. Voglio salvarla, condurla per il mondo, cercando passo dopo passo la via. (L'ultimo passo dopo una lunga terapia).

Mandy è la testimone della affermazione matematica della "legge delle direzioni", che afferma: *Si può decidere di andare in una direzione per raggiungere un traguardo. Puoi tornare indietro, ma non puoi camminare nella stessa direzione di prima. Puoi prendere tante vie, è sicuro che alla fine raggiungerai la meta.*

Questi lavori dimostrano che la Terapia Centrata sulla Persona è un "processo", una copia della fisica quantistica: to conduce verso l'Oceano della Vita, ritornando alla sua Sorgente.

E' un processo che opera con

l'esperire e l'esperito della persona influenzando il suo mondo fenomenico, quindi apportando cambiamenti nel mondo emotivo. **Solo un cambiamento nel mondo emotivo può cambiare i comportamenti in modo duraturo.**

Mandy sta per terminare l'ultimo tratto del suo viaggio e vorrei sussurrarle: "sì Mandy non puoi ritornare e cambiare la tua storia, ma quando raggiungerai la mano della tua "piccola Mandy" e ritrovarvi di nuovo insieme, ti muoverai versi l'oceano della vita e sarete libere".

E'

il "principio binario" aritmetico. Puoi andare solo in una direzione (il processo) – puoi tornare indietro (alla storia passata) – ma non puoi ripercorrere la strada di prima. Da un punto di vista psicologico-esistenziale: non puoi tornare all'età dell'infanzia, ma puoi tu ora tornare a riprendere la tua bimba/bimbo e insieme percorrere un'altra strada: **La Vostra.**

Attualmente le emozioni e i sentimenti stanno guadagnando molta importanza in

psicoterapia. Perché? Perché le Neuroscienze ora sostengono che “**tutti i comportamenti**” hanno le loro radici nel mondo delle emozioni e dei sentimenti. La Fisica Classica è arrivata ad un suo punto finale. Come Hawking si pone una domanda: Quale è la cosa/oggetto “misterioso” al di sotto dell’atomo subatomico? E’ una dimensione che “tiene” insieme tutto. (entanglement). E’ forse la “coscienza”? Ma come facciamo a “misurarla”? ... E’ essa “impalpabile”. Come ha fatto a “sorgere”? Laszlo risponde: “E’ sempre stata presente come un aspetto dell’universo intrinsecamente psicologico.” (pag. 97 in The Self-Actualizing Cosmos). Un profondo ringraziamento di cuore va a J: Capra l’autore di **The Tao of Physics**, e a Adrian David Nelson, autore del recente **Origins of Consciousness**. I loro concetti hanno dato credito al mio lavoro esperienziale e mi hanno dato il coraggio di scrivere questo testo.

ESPERIENZE CON ACCADEMICI.

Il paradigma più sfidante ma allo stesso tempo più affascinante della struttura nell’Approccio Centrato sulla Persona, è il seguente:

LASCIA CHE LE COSE FLUISCANO. *Segui il modo di essere (o di navigare) del tuo cliente e arriverete all’oceano della vita. Lascia che l’acqua del “vostro” fiume scorra libera, essa troverà le anse giuste e vi condurrà verso l’oceano della vita. (C: Rogers).*

**Una sera in un “incontro comunitario” (community meeting, un partecipante aveva avuto una pessima giornata con un altro membro del gruppo, e questo fatto aveva dato il via ad una “confrontazione” tra i due nel gruppo. Tutto lo staff era presente: Rogers, Chuck, George. Staff SILENTE. Ad un certo punto, forse perché la questione stava diventando un crescendo di emozioni, altri membri sono intervenuti nella diatriba. Io, un po’ turbata per gli scambi tra i protagonisti, guardavo lo staff e pensavo: Oh Dio! Andrea sta per dare di matto! E’ un caos ... Ma, nessuno dello staff diceva una parola. Ero confusa: “questi sono folli, lo staff deve fare qualcosa”. (dopo con il senno del “poi”, mi resi conto che stavo “giudicando”, “valutando” le cose). Lo staff non può lasciare andare le cose così (controllo mio...). Il “casino” continuò, Andrea era “fuori di sé”. Pensavo che avrebbero dovuto farci vedere come “accomodare” le cose, oppure aiutare Andrea che era perso”!!. Il gruppo terminò all’ora assegnata: le 22. Lo staff si alzò e andò via. Alcuni di noi continuò fuori nel giardino, stando con Andrea, dandogli la sensazione di non essere da solo. Il giorno dopo Andrea ringraziò lo staff: Ho capito che “noi gruppo” siamo stati capaci di “uscire dal pantano” senza dipendere dai capi. Lo staff ha appositamente “lasciato aperto il cerchio” perché potesse continuare all’esterno. (tipico nella terapia di gruppo).

ELABORARE LA NOSTRA STRADA. Di questa esperienza ne ho fatto tesoro nel mio lavoro come docente, nei “piccoli gruppi di incontro”, con il mio gruppo in

sessuologia clinica. All'inizio serpeggiava disagio e a volte aggressività per i miei silenzi e non interventi. Dopo un paio di settimane il commento era: "La Bosio ascolta, gli interventi sono rari, ma basta una parola e tutto si rimette al suo posto". La gestalt si fa chiara e piano piano l'energia fluisce libera.

HO IMPARATO QUESTE COSE DA CHUCK.

Per quattro lunghi anni, Chuck è stato il facilitatore del nostro piccolo gruppo. Il suo silenzio, la sua profonda attenzione all'ascolto, l'empatia, il suo lasciarci "fluire liberamente", il suo "toccare appena" una corda, il toccare l'emozione appena "a pelo d'acqua" (felt meaning). Ricordo una compagna del gruppo: quella mattina Mirna era molto turbata per essere stata maltrattata di nuovo da un'altra del corso. Ho "reagito" alle sue emozioni e le ho detto qualcosa del tipo "Non ti preoccupare Mirna, quelle persone non meritano le tue gentilezze. Tu sei una persona molto gentile ed è facile ferirti; stai alla lontana da loro: Non vedi come sono aggressive?". Chuck si è girato verso me e a bruciapelo mi ha chiesto: "Maddalena stai parlando di te?". Questa è stata una freccia che è "arrivata" alla "mia" storia, al "mio" cuore: la diga si aprì, lacrime scendevano e mi trovai a parlare di me stessa. Compresi che il suo dolore aveva "toccato" delle mie stesse corde e mi si aprì una visione chiara della "mia realtà". Il mio atteggiamento consisteva sempre nel "aiutare e difendere gl'altri"; non avevo timore, ero e a volte lo sono ancora (nel difendere i bambini e animali...) quasi "feroce" nel difenderli dallo strapotere. Ma in alcuni casi, non è "sano" né per me né per gli altri. Questo l'ho imparato e faccio appello al mio senso di "impotenza" e nell'accettare i "limiti" di una realtà che io non posso e a volte non debbo cercare di cambiare.

UN

INCIDENTE "CRITICO".

Ricordo un incidente

accorso durante una traduzione: era un "piccolo gruppo d'incontro". La mia cara amica Anna voleva dire qualcosa a Chuck riguardante se stessa in rapporto a lui. Di solito quando voleva rivolgersi a lui gli parlava in inglese e io traducevo in italiano per il gruppo. Quella volta, siccome voleva condividere con tutto il gruppo quello che gli avrebbe detto, chiese a me di tradurre dall'italiano in inglese. Incominciai a tradurre. Quello che raccontava non necessitava risposte o altro, da parte di Chuck. Lui era attento, in ascolto. Alla fine si alza, viene verso me e mi abbraccia.

Immediatamente comprendo la confusione e dico a Chuck "No, non ero io che mi rivolgevo a te ma Anny". A questo punto però Anna era ammutolita. Compresi cosa era successo; Anna era confusa; le dissi subito che lui non aveva capito "chi era chi"... il danno era fatto. Anny si era come "disconnessa", ero spaventata perché sapevo che aveva un nucleo psicotico, e incominciai a parlarle spiegandole cosa era successo. Era un dialogo di "confrontazione": la realtà di Chuck e la sua. Non voleva accettare le mie spiegazioni; continuava a dire: "non so cosa decidere: dare di matto

o stare in questo dolore, dell'essere "scambiata". Esattamente quello che succede nella mia famiglia con mia sorella". Chuck non capiva cos stesse succedendo perché Anna parlava in italiano, quindi si alzò e stava per uscire. L'ho bloccato dicendogli di stare dov'era. La nostra *confrontazione* è durata circa 30 minuti. Doveva capire che la realtà non era come *la leggeva lei*: Chuck si è confuso perché traduttore e interlocutore erano diventati la stessa persona: io ero lei e lei era me ... quindi eravamo "la stessa persona". A questo punto capì che Chuck non aveva fatto preferenze e tutto ricominciò a "girare" regolarmente ... In un piccolo gruppo il traduttore non dovrebbe essere uno del gruppo.

Il piccolo gruppo con Chuck è stato uno di quegli insegnamenti esperienziali che nessuna teoria avrebbe potuto darmi. Dopo i gruppi d'incontro non abbiamo mai dei "feedback cognitivi". La *presa di coscienza* si "guadagna" dall'esperienza, dalle proprie "visceri" e NON attraverso un *processo di apprendimento "cognitivo"*.

Ho fatto uso/tesoro di queste esperienze nel mio lavoro come psicoterapeuta. Il "Miracolo" è: **IL CLIENTE TROVA LA SUA STRADA.** Ma ... il più prezioso "raccolto" è il "LORO VIAGGIO" che mi ha dato e continua a darmi materiale per costruire ulteriori "concetti" in psicoterapia e funziona.