

CALIFORNIA ITALIANO

PRESENTAZIONE ALLA CONFERENZA DI SAN DIEGO A 50 DALLA FONDAZIONE
DELL'APPROCCIO CENTRATO SULLA PERSONA DI CARL ROGERS. 1 Parte
Spiritualismo in Rogers 2 Parte

Terapia Centrata sulla Persona – Percorso terapeutico - Ricerca sul significato di Amore e Identità Trascendentale.

ABSTRACT. L’umano viene al mondo dotato di proprie innate potenzialità e singolarità. È un atomo/seme che darebbe vita ad una personalità in armonia con se stesso e l’ambiente, se non ci fosse una distorsione della sua Tendenza Attualizzante.

Questi aspetti vengono revisionati attraverso una interpretazione fenomenologica e confrontati con le nuove frontiere nel mondo scientifico della scienza.

Questa mia presentazione vuole essere un omaggio a Carl Rogers che, molti anni addietro, con l’umiltà e l’umanità che lo distinse, gettò i semi che ora stanno producendo i loro frutti.

Durante questi anni di esperienza terapeutica “centrata sulla persona” che si basa sul mondo esperienziale del cliente e neuroscienze che stavano avanzando in conoscenze attraverso nuove scoperte.

Questo mi ha dato l’opportunità di spostarmi oltre la fenomenologia e raggiungere la “valle” della fisica quantistica. Qui ho potuto correlare i miei studi nel campo fenomenico con LA FISICA QUANTISTICA e che ho spiegato chiaramente nel mio libro “Short-Circuit and uncompleted existential act in child sexual abuse”. I miei studi sono in grado di dimostrare che l’approccio non -direttivo è in linea con la “psicologia moderna” da una parte e con la filosofia classica indiana dall’altra, la quale risale a secoli prima di Cristo.

Debbo molto a neuroscienze ed in particolare a Stephen Porges che ho incontrato a Milano, per aver scoperto il “ruolo” delle emozioni e dei sentimenti nei nostri comportamenti. Aspetti già trattati da Rogers molti anni fa ma mai presi in considerazione da altre scuole di pensiero. Ma ciò non basta. Come sostiene Ervin Lazlo (2014) “esiste” una sottesa eterna non-localizzabile **“natura”** degli eventi. Trasferito alla psicologia, significa che esiste una “sottesa storia soggettiva” di ogni atto o azione esistenziale.

Per quanto io sappia, al momento, solo la Terapia Centrata sulla Persona è in grado di raggiungere quelle profondità, perché il “binario” che arriva in quelle zone è la soggettività del cliente, la stretta empatia del terapeuta con il cliente e con le sue congruenze ed incongruenze. In altri termini, in stretta relazione con lo “Schema di Riferimento” del cliente.

Perché sono così sicura che Carl Rogers è un precursore della “moderna psicologia”?

Rogers iniziò la sua carriera e psicoanalisi personale, in sintonia con quei tempi, ma molto presto si è spostato verso un approccio non-direttivo. Quelli erano gli anni della filosofia positivistica che dava origine alla teoretica della “psicologia strutturale” e ad uno schema di riferimento teoretico. Più tardi il positivismo si evolve verso la psicologia esistenziale, focalizzandosi sulla esperienza soggettiva, sulle sensazioni, sulle emozioni profonde e attualmente si sta evolvendo verso una sensazione ad ampio raggio di “compassione e amore cosmico”. Un campo che sta diventando di interesse anche alla fisica.

Comprendo e sento il rifiuto da parte di psicoanalisti e comportamentisti arroccati nei loro principi cardinali. Penso che dovrebbero tentare di smantellare le loro linee di pensiero, ma questo è una evoluzione che potrebbe essere una rivoluzione!

I fisici che hanno a che fare con la “materia” e con elementi dell’universo, hanno raggiunto questo gradino prima di noi. Sostengono che esiste una rete di **“perfetta armonia e rispetto”** che abbraccia l’intero universo. Comunque, ciò è comprensibile. Essi lavorano con “elementi dell’universo” di cui noi siamo “un granello di sabbia”. Ciò nonostante gli psicologi possono muoversi parallelamente con loro se dotati di **“Amore Cosmico”** e di **“Rispetto”**, essendo, l’energia cosmica, un intreccio (entanglement) di armonia e rispetto e noi siamo parte di tale energia.

In quanto ad amore e rispetto, mi ricordo sempre del **“buco nero”** nell’universo, che è un’icona di riguardo e rispetto nel *mondo fisico* e la **“Terapia Centrata sulla Persona”** che è un’icona di riguardo e rispetto nel *mondo della psicologia*.

E’ una terapia che si muove in acque tormentate, a volte immergendosi nel mondo dei “buchi neri dei clienti” e può scendere giù alle radici della tendenza attualizzante che ha subito distorsioni e, allo stesso tempo salire alle vette della compassione e dell’amore cosmico.

E’ un processo che lavora con l’esperienza del cliente nel **“qui ed ora”** e allo stesso tempo con la **“storia del passato”** portando un cambiamento nel mondo della persona e nei suoi modelli di comportamento, perché scende ad individuare la fonte dei problemi laddove albergano le paure primarie ed i comportamenti disfunzionali del bambino interiore.

Neuroscienze sostiene che esercizi specifici sono in grado di sciogliere il trauma, ma solo una psicoterapia è in grado di chiudere/curare le ferite che stanno alla radice.

Molti anni orsono, Carl Rogers, sebbene ignaro, stava cercando di dimostrare che la terapia non- direttiva è un processo quantico. Ma la fisica, la psicologia la fisiologia e la biologia, a quell’epoca lavoravano separatamente e Rogers non sapeva che era un precursore della “psicologia moderna”. Ora è giunto il momento di compiere un salto e di viaggiare con la Fisica Quantistica.

Dove siamo noi in parallelo con la fisica? Qui ci sono alcuni principi:

**Terapia: Io sono il terapeuta e allo stesso tempo sono il cliente. Empatia.

** Fisica: Una particella subatomica può essere qua e allo stesso tempo là. Non localizzabile.

** Terapia: Il processo consiste nel lavorare in superficie (presente) e allo stesso tempo camminare lungo una sottesa esperienza del passato.

** Fisica: Una singola parte può influire sul tutto, ma il tutto può influire sul mondo sottostante. Campo di Akasha.

**: Terapia: L'Approccio conduce verso *l'oceano della vita* e allo stesso tempo si sposta indietro alla *fonte della vita*. I due estremi si incontrano.

** Fisica: Dalle profondità del *mondo subatomico* alle vette dell'*'Amore Cosmico*.

** Terapia: La nostra psicoterapia scende nelle profondità del "mondo fenomenico" del cliente e a queste profondità incontra l'inizio abbracciando "il Tutto dell'Essere". ** Fisica: L'Onda Gravitazionale.

COSA ACCADE NEL NOSTRO PROCESSO?

All'inizio il processo si sviluppa principalmente a livelli più alti. I problemi alla superficie si esprimono nel mondo dell'"Io-Tu" (Io-Loro"). Emozioni e sentimenti sono principalmente di tipo "reattivo". Più tardi, livello dopo livello, il processo si sposta più in profondità, nel *mondo fenomenico primario* dove dolore, ferite, tradimenti, perdite, dispiaceri, paure, bisogni non soddisfatti diventano più chiari ed esperiti "coscientemente". Si passa dal cognitivo-intellettuale-razionale alla "presa di coscienza" Oltre al conoscere-sapere vale il "sentire". Siamo nel reame dell'"Io-Me". La "cura" è in essere. QUI' LE FERITE SANGUINANO.

Ad un livello ancora più profondo dove stanno le radici dell'"Albero della Vita" c'è un mondo di silenzio, buio, angoscia amarezza. A volte c'è una solida caparbia: è il soldato che sosta alla porta della caverna! La persona (cliente) non è più in un dialogo "Io-Tu" o "Io-Me", ma con un "ME": io e me stesso. Io alla porta: "*Non so cosa ci sta dietro la porta*, (dice un cliente) è *buio ... un posto di fantasmi. Dietro la porta ho nulla. Fino a che uso il controllo, tengo io il gioco. Il controllo è il mio unico punto fermo; dietro la porta io non ho niente...*" Questo modo di essere è altamente presente in adulti abusati nell'infanzia, ma specialmente in personalità distruttive. PERCHE'? Hanno dovuto seppellire giù, lontano e negare l'angoscia, paura e solitudine in modo da evitare una disintegrazione psichica. QUI' SIAMO NEI CAMPI DEI BUCHI NERI. Qui ci sono i CORTO-CIRCUITI. Ho trovato buchi neri nell'abuso all'infanzia e in personalità distruttive.

In questa dimensione IL LAVORO SI FA PIU' DURO/DIFFICILE: Siamo nella zona dei buchi neri. QUI' LE FERITE NON SANGUINANO, sono state "rigettate/negate". E' il "Non Me" spiegato dallo psichiatra H.S. Sullivan. L'interazione Cliente-Terapeuta cambia: è un lavoro di "Confrontazione" e di "Congruenza" tra cliente (la parte adulta) e il terapeuta (il grillo parlante). Il livello di empatia è altissimo. C'è dolore e paura da una parte (cliente) e, "REALTA'" dall'altra (terapeuta). Uno dei due deve "arrendersi". Di fatto è un duello tra due parti del cliente. C'è il "terapeuta- caregiver" da una parte (quello che avrebbe dovuto esserci all'epoca "dei fatti"!!) che contiene/sostiene il bimbo interiore (la parte ferita ma rinnegata) e nello stesso tempo tiene il cliente attaccato alla realtà: "**La partita è persa, amico mio...**" Dall'altra parte c'è il "cliente-adulto che sta aggrappato al **Senso di Giustizia**" e non vuole rinunciare. Questo significa che ai livelli più alti la vita è ancora sostenibile con le sue strategie e modelli comportamentali.

Qui il terapeuta usa: a) PEZZI DEL PUZZLE ESTRAPOLATI DAI RACCONTI DEL CLIENTE DURANTE IL PROCESSO, b) CONGRUENZA CON LA REALTA' CHE AL MOMENTO PUO' ESSERE EVIDENZIATA SOLO DAL TERAPEUTA.

La fisica quantistica descrive questo "lavoro" come una danza tra le particelle. Sì! Una danza tra pezzi del puzzle della nostra vita! Un luogo dove le leggi della matematica non fanno più parte del gioco, ma alla fine il risultato è **UNA ARMONIA CON IL TUTTO**.

Spiegato in termini di "paradigma esperienziale" il cliente sta ancora ancorato al **Sogno**: "quello che desidero e cerco doveva essermi dato (*il sacrosanto diritto di un bambino*), sebbene stia pagando il prezzo per le frustrazioni e i fallimenti e sebbene sia pur cosciente che nessuno può dargli/darle il "non dato". Il sogno è un "leggere tra le righe/felt meaning" che in realtà copre- è a difesa del "**Vuoto**" che sta sotto (realtà), che è "il non dato", oltre ad esperienze di maltrattamenti e ferite. La difficoltà di rinunciare al sogno, si può spiegare in termini di una sottesa paura nel "lasciare andare" poiché, quando l'ultimo filo è tagliato: *la porta è aperta* e significa essere totalmente soli, in balia del mondo e con il "non me". Qualcosa come essere lanciati nel mondo quando nasciamo (dal ventre materno allo...sconosciuto). "*Se lascio andare, dice un cliente, dovrei rinunciare alla giustizia e questo significa che sono sconfitto...e questo "non è leale" è contro natura*". La "dignità" non ha ancora raggiunto il livello che dà vita ad un "giro di volta" (switch- over) al sentimento di "avere cura di sé". E' "*l'estremo taglio*" di un cordone ombelicale.

Come può essere tutto questo? E perché?

La solitudine del bimbo interiore (la parte infantile) è ancora lì, lasciata alla mercè dello "sconosciuto" ed è **il filo** che alimenta le strategie. E la parte adulta è ancora lì che reclama giustizia ... e ... dietro la porta, il bimbo, "**puro ed innocente**", **aggapato al suo "SOGNO"** (il bisogno mai soddisfatto) sta ancora aspettando di essere accudito con amore. Questi clienti sono nel mondo del "non-me". Le ferite non sanguinano (non si lasciano andare). Sono state ridotte al silenzio/congelate, fin dall'inizio: questo è ciò che stimola la VIOLENZA. In altre parole: tra il mondo dell'"**Essere**" e il sottoso mondo del "**non-me**" ci sta la violenza: "**la porta**". Qui in questo mondo: buio – odio – demoni dimorano ancora. La parte adulta sta sola, di fronte alla porta. Diventa un duello tra i due: l'adulto e la porta.

Dalla ricerca che sto conducendo per quanto riguarda la personalità distruttiva, ho notato che a questo punto i giocatori/danzatori sono due. Uno è il **cliente** che si lamenta, reclama e combatte contro la realtà. L'altro è il **terapeuta** che risponde, fa rimandi e aggiunge nuovi pezzi di realtà (quelli che andavano fatti da un "caregiver" ai giusti tempi), ma sempre in congruenza e al passo del cliente. Lentamente, attraverso il mondo dei sentimenti, del "sentire", dell'"essere" e dei "lutti", il cliente mette insieme i pezzi del puzzle (dello specchio rotto). Il ruolo del terapeuta si rallenta, diventando sempre più silente. Alla fine c'è solo **UN** unico danzatore: il cliente con la sua solitudine in un primo tempo e poi in fine lascerà luogo, o meglio ancora, secondo la fisica quantistica: al "**punto zero**" l'energia si trasformerà da negativa in "**PUREZZA**". E' un paradosso ma, ho constatato che queste persone, nel punto più profondo del loro "essere" sono dotati di un'anima pura ed innocente: laddove si manifestano i primi danni. Questi aspetti sono visibili pure nella Natura: la natura "rigenera vita" in aridi e sterili da anni. E in fisica: nel campo di Akasha particelle invisibili conservano la memoria. Nel nostro caso la violenza lascia il posto, o

meglio, “dona vita” alla purezza. Purezza ed Innocenza sono elementi “invisibili” ma conservano la memoria.

Brevemente espongo questo punto: Davide dice **“da una parte”** c’è la mia innocenza. (*I bambini maltrattati si sentono innocenti*). L’innocenza appartiene alla natura. E’ naturale che un bimbo “reclami” certi Bisogni; è nel “diritto” di un bambino, ma il bambino è abusato-maltrattato. Dall’altra parte sono sconfitto, ma non è naturale: quello che mi è successo è contro natura. E se io mi arrendo, è contro natura”. “Sì” io rispondo. “Hai ragione, sei nel giusto, ma tra queste due leggi, c’è la REALTA’ e non la puoi cambiare”...

La stessa cosa è avvenuta con un bimbo abusato sessualmente e maltrattato. “Sei un eroe perché sei stato in un posto dove non osano andare neanche gli angeli, ma purtroppo hai “perso la partita”. (stava giocando con una spada e diceva che voleva uccidere tutti i suoi nemici). “Noooooo”!!! risponde il bimbo. “Questo è quello che ti è successo” aggiungo io con un’espressione dolorosa, “E delle volte anche gli eroi perdono la battaglia/partita ma continuano a rimanere eroi”. Silenzio (pensieroso) Poi dice “ci debbo pensare”. Dopo tanti anni (18) l’ho rivisto e parlando di altre cose (nessun cenno agli anni precedenti) ha detto “delle volte bisogna accettare di perdere le partite”. I nostri occhi sapevano di cosa stava parlando.

Ora vorrei andare “oltre” il confine, trascendere il “modo di essere” e attingere al modello teoretico che riguarda “l’umanità dell’Essere”. Essere in sintonia con “Il Tutto”: la dimensione dove esistono valori che hanno a che fare con “coscienza” ed “evoluzione”. Come sostengono F: Capra e Goswami: **Quando una società delle menti riconosce la condivisione della “Identità Collettiva”, Avarizia, Crudeltà, Soppressione degli altri, non sono più modalità di sopravvivenza viabili”**

La domanda è: Può l’Approccio Centrato sulla Persona raggiungere tali mete? Sì. Il processo terapeutico “ha fine” dove e quando si accetta le “Realtà” della propria storia che giace alla sorgente. Da lì un’altra Realtà/Autentica/Storia avrà luogo. E’ la Tendenza Attualizzante che abbraccia la filosofia e il mondo dei mistici orientali, in sintonia con la fisica moderna. Significa entrare nella dimensione dell’**“Essere un tutt’Uno”** dove, in un mondo di compassione, non esiste giudizio, nessun pregiudizio. Non esiste più un “Io-Tu”, ma solo uno “E.” E’ qui dove incontriamo il nostro “nemico” che non è più tale per noi. Ad un estremo sta il *nemico*, all’altro estremo sta la *compassione*. Quando le due estremità si incontrano, si manifesta **l’Amore Cosmico**. In altre parole, raggiungiamo la vetta dell’armonia e auto-realizzazione (Lazlo). “Alla fine ringrazierai i tuoi nemici e amerai la tua storia”. Questo è il titolo del mio libro di psicoterapia che spiega tutto il lungo processo **dalle profondità** di un’anima che piange, **alle vette** della compassione e dell’armonia. Questo principio è anche l’auspicio dello psicoanalista ed antropologo Vamik Volkan autore del libro “Killing in the name of identity.”

Vorrei mettere a fuoco la dimensione Umana/Spirituale che in questi giorni viene menzionata nella fisica – molti anni fa in filosofia da Maslow – in psicologia da Rogers e attualmente persino in Neuroscienze; è la dimensione in cui uno si sente di essere in “tutt’uno” con l’altro a livello umano/spirituale. Da un punto di vista scientifico, mi riferisco ad una energia cosmica: un essere avvolto con un “tutto”. Un’onda gravitazionale. Alla fine della sua vita Stephen Hawking scrive nei suoi studi: **“Ho raggiunto il livello subatomico, ma al di sotto di queste particelle, c’è ancora qualcosa di “misterioso”**. L’onda gravitazionale è

una ragnatela di interconnessioni cosmiche, dove ogni parte si intreccia ed influenza il tutto. Il tutto, a sua volta, influisce su ogni singola parte in una perfezione di “armonia e di rispetto”. (campo di Akasha). E’ l’ultimo estrema dimensione che ci connette all’universo in una sinfonia di Amore Cosmico e Coscienza. E’ una particella che genera – rigenera – interconnette – trattiene memoria.

Tutta la psicoterapia Rogeriana si muove con un approccio/modalità “non-direttiva”, quindi “sembra” che navighi a vista, senza regole, ma *accompagna* il cliente verso un comportamento, pur rimanendo “soggettivo”, in sintonia con la propria Tendenza Attualizzante: **“il Se Organismico.”** Un approccio alla vita che ha le sue leggi imbevute di armonia e rispetto: le stesse leggi dell’universo che stanno oltre le leggi e la matematica. Gregori Bateson dice:

L’infinitamente alto
la profondità delle acque
L’estrema complessità del multicellulare
La apparente complessità verso l’unicellulare
Sono tutti estremi di un unico equilibrio.

Sono fiera di affermare che la filosofia di Carl Rogers è sempre stata in sintonia con questi nuovi aspetti della scienza.

Ecco un’affermazione di **Ernesto Spinelli**. L’esplorazione delle componenti e delle strutture dell’esperienza soggettiva, sebbene nonostante siano soggettive, nonostante tutti i diversi tipi di esperienza sia soggettiva, tutte arrivano ad INTERPRETAZIONI UNICHE della esperienza in nome di aspetti biologici, culturale, sociali e, secondo me, in nome dei più importanti costrutti e valori universali che ci collegano tutti ad una STRUTTURA ad un DISEGNO COSMICO.

Seconda Parte

DOV’E’ LO SPIRITUALISMO NELLA TERAPIA CENTRATA SULLA PERSONA

Alle radici dell’albero della vita, (dell’esistere) quando l’empatia, l’invisibile filo dorato si trasforma in spiritualismo.

Il sentiero che conduce allo spiritualismo è l’empatia. Io penso sia questo lo stretto sentiero, perché quando in situazioni estremamente dolorose come in personalità distruttive, sono totalmente immersa in empatia con il cliente, giù nelle radici profonde della sua vita, mi rendo conto, alla fine della seduta, non ero più io-lui ma in completa empatia con i sentimenti del cliente; a volte come una identificazione, “pur tenendo presente chi sono io”. E’ un “entanglement” con l’altro, ma con una parte di me che stà aggrappata alla realtà della sua storia. Qui sta: Sì, rispetto la tua congruenza “dell’essere innocente”, sono qui con te, ma c’è “una sola Verità:” tu hai perso la partita, anche se è contro natura. La congruenza con la Realtà è una sensazione speciale. Qualcosa di “spirituale”.

Da un punto di vista neurologico, i “neuroni specchio” sono i principali lavoratori” nel lavoro di “confrontazione” : io sento quello che tu senti (dolore-disperazione-ingiusto-lutto) ma io “sento-do voce” anche al dramma della Realtà: un tenue pianto di perdita, che in

qualche modo raggiunge il cliente, perché: la mia empatia con la Realtà e con la sensazione/emozione drammatica che lui sta sperimentando , sono in sinergia. Il momento in cui lui sentirà quello che sta sentendo io, per “osmosi” diventerà sua. Questo “modello” funziona con i bambini di 3 – 5 anni e con i bambini autistici. Nei momenti di disperazione e rabbia per qualcosa che viene loro proibito, applicando il modello neurone-specchio: stringendoli, stando in empatia con i loro sentimenti e comunicando il mio dispiacere e amorevolezza, contenendoli nel “loro” qui ed ora, ma “anche” con la realtà: “*amore ... non è possibile*”; succede che la congruenza del bimbo si trasforma in: “congruenza con la realtà”, e il bambino si calma. Quando si raggiungono questi livelli **profondi** di esperienza “emotiva” di dolore –compassione- rispetto-accettazione della realtà, si “trascende la realtà” **elevandosi** in una dimensione di “amore cosmico”.

La “materialità” dell’essere ha la sua sede nel Mondo Esterno. Il modo “spirituale” dell’essere, trascendendo le cose materiali ha la sua sede nella nostra interiorità; è parte dell’interiorità.

BIBLIOGRAFIA

Al-Khalili J. And Mc Fadden J. (2015). *Life on the Edge. The coming of Age of Quantum Biology.*

Ed: Weidenfeld & Nicolson Ltd. London.

Boncinelli E. (1999). *Il Cervello, la mente e l'anima.* Ed. A. Mondadori Milano.

Bosio M. (2017). *Ringrazierai I tuoi nemici e amerai la tua storia. La terapia Centrata sulla Persona* Ed: Amazon.

Bosio M. (2017). *Una Psicoterapia? No... Una Vita. Una psicoterapia Rogersiana in forma di poesia.* Ed: Amazon.

Bosio M. (2012). *Short Circuit and Betrayal in child sexual abuse.* Ed: Amazon.

Capra J. (1975) *The Tao of Physics.* Ed.Shambhala Publications.

Citro M. (2011). *The Basic Code of the Universe.* Ed: Park Street Press. Vermont.

Laszlo E. (2014). *The Self-Actualizing Cosmos.* Ed. Inner Traditions. Vermont.

Goswami A. (2000). *A Quantum Physicist’s Guide to Enlightenment.* Ed. Theosophical Publishing House. Wheaton.

Mindel A. (2012). *Quantum Mind. The Edge between Physics and Psychology.* Ed. Deep Democracy Exchange. Oregon USA.

Nelson A.D. (2015). *Origins of consciousness.* Ed. Metarising Books. Nottingham. England.

Porges S.W. (2011). *The Polyvagal Theory. Neurophysiological foundations of emotions, communications and Self-regulation.* Ed.Norton.

Spinelli E. (1989). *An introduction to Phenomenological Psychology.* Ed. Sage Publications. London.

Hawking S. (1998). *A Brief History of Time*. Ed. A Banton Book. New York.

Siddharta M. (2016). *The Gene*. Ed. Penguin Random House. India.

Volkan V. (2006). *Killing in the name of Identity*. Ed. Pitchstone Publishing Virginia.