

**"Essere ciò che veramente si è" dal libro: "La terapia centrata – sul – cliente" di Carl. R. Rogers, Ed. Martinelli 1970 e1994**

Carl Rogers, morto nel 1987, è stato uno degli esponenti di spicco della Psicologia Umanistica, o Umanistico-Esistenziale, insieme con Rollo May e Abraham Maslow. Definita da Maslow la "Terza Forza", cioè un'alternativa ai due approcci allora dominanti, la psicoanalisi e il comportamentismo, la Psicologia Umanistica inaugura intorno agli anni 1950/60 un'epoca straordinaria di rinnovamento e sviluppo della visione dell'essere umano, dei suoi problemi psicologici ed esistenziali e delle sue potenzialità di autorealizzazione.

Rogers, prendendo le distanze molto presto dal pensiero freudiano, pone al centro della terapia l'incontro e la relazione tra psicoterapeuta e cliente. In un clima empatico e di accettazione incondizionata da parte del terapeuta, la persona che manifesta il disagio può ritrovare dentro di sé le risorse per una positiva trasformazione della personalità. Per Rogers esiste in ogni individuo una "tendenza attualizzante" che è la tendenza fondamentale dell'organismo, inteso in senso olistico, ad esprimere le proprie potenzialità.

Questo "orientamento" umanistico, oggi riconosciuto soprattutto sotto il nome di Movimento per il Potenziale Umano, include molte metodologie terapeutiche e di crescita personale di cui le principali, oltre a quella rogersiana, sono: la Psicoterapia Esistenziale, la Gestalt Terapia di F. Perls, lo Psicodramma di J. L. Moreno, l'Analisi Transazionale di E. Berne, la Bioenergetica di A. Lowen, la Psicosintesi di R. Assagioli, la Psicologia Transpersonale, il Rebirthing Transpersonale e varie scuole di Counseling.

-----

### Gli interrogativi

"Qual è lo scopo della mia vita?" "A che cosa tendo?" "Quali sono i miei propositi?". Sono domande queste che ciascuno di noi, una volta o l'altra, si pone; a volte con calma e riflessione, altre volte in tormentosa incertezza o

nella disperazione. Sono domande antiche che sono state poste, e a cui si è data risposta, in ogni secolo della storia. Tuttavia sono anche domande che ogni persona deve porre a se stessa in modo suo proprio. Sono domande che io, come “terapeuta”, sento espresse in modi molto diversi, quando uomini e donne in difficoltà, cercano di scoprire, o di capire, o di scegliere il significato della loro vita.

In un certo senso non c'è niente di nuovo che possa essere detto su questo problema: Infatti il titolo che ho scelto per questo capitolo è preso dagli scritti di un uomo che affrontò questi problemi più di un secolo fa. Esprimere semplicemente un'altra opinione personale sul problema globale delle mete e degli ideali sembrerebbe presuntuoso. Ma poiché ho lavorato per molti anni con soggetti disturbati o disadattati credo di poter individuare un modello comune, una tendenza, una somiglianza, un ordine nelle risposte del tutto provvisorie, che essi hanno trovato per sé nei confronti di tali interrogativi. Vorrei perciò esporre le mie impressioni su ciò che gli uomini sembrano perseguire, quando sono liberi di scegliere.

### Alcune risposte

Prima di esporre la mia esperienza personale con i clienti, vorrei sottolineare che i problemi menzionati non sono pseudo-problemi, e che non c'è stato accordo tra gli uomini, nel passato o nel presente, sulle risposte da dare a essi. Quando gli uomini, nel passato, si sono chiesti lo scopo della vita, alcuni hanno risposto, con le parole del catechismo, che “il primo fine dell'uomo è quello di glorificare Dio”. Altri hanno pensato che scopo della vita sia prepararsi per l'immortalità. Altri si sono indirizzati verso un obiettivo molto più terreno: divertirsi, esseri liberi e soddisfare ogni desiderio sensuale- Altri ancora (e sono molti oggi), considerano scopo della vita perseguire e mantenere beni materiali, posizione sociale, conoscenza, potere. Alcuni hanno eletto a loro scopo quello di darsi completamente e devotamente a una causa al di sopra di loro, come il cristianesimo o il comunismo. Un Hitler ha visto come suo obiettivo fondamentale diventare il capo di una razza superiore, capace di dominare il mondo intero. In netto contrasto con ciò molti orientali hanno cercato di eliminare tutti i desideri personali, per esercitare un completo controllo su se stessi. Ricordo queste scelte così diverse per indicare qualcuno degli

ideali per cui gli uomini sono vissuti, e per sottolineare quante mete possano esistere.

In un recente e importante studio (del 1956, N.d.R.), Charles Morris ha studiato obiettivamente i tipi di vita preferiti dagli studenti di sei paesi - India, Cina, Giappone, Stati Uniti, Canada, Norvegia. Come ci si poteva aspettare ha trovato differenze notevoli fra gli orientamenti generali di tali gruppi nazionali. L'autore ha anche cercato, con l'analisi fattoriale dei suoi dati, di determinare le dimensioni di valore che costituiscono il fondamento di migliaia di preferenze specifiche e individuali. Senza entrare nei dettagli della sua analisi, potremo guardare alle cinque dimensioni fondamentali emerse che, combinate in vari modi, positivi e negativi, sembrano responsabili delle scelte individuali.

La prima dimensione di questi valori implica una preferenza per una partecipazione responsabile, personale, morale, alla vita, capace di valorizzare e conservare ciò che l'uomo ha raggiunto.

La seconda pone l'accento sul piacere di compiere azioni coraggiose per vincere gli ostacoli, e implica fiducia in se stessi e spirito d'avventura, sia per risolvere problemi personali e sociali sia per superare ostacoli nel mondo naturale.

La terza dimensione insiste sul valore, superiore a ogni altro, di una vita interiore molto profonda, volta ad arricchire e ad accrescere la coscienza di sé. Il controllo sulle persone e sulle cose è rifiutato in favore di una comprensione profonda e simpatetica di se stessi e degli altri.

La quarta dimensione esalta l'apertura personale alle persone e alla natura. La sorgente dei valori è concepita al di fuori di sé e la persona vive e cresce nell'apertura e nell'ascolto di tale sorgente.

La quinta e ultima dimensione pone l'accento sull'edonismo, sul godimento personale. Sono in essa valorizzati la gioia di vivere, l'abbandono al momento che passa e l'apertura spensierata alla vita.

Lo studio di Morris è certamente molto significativo, uno dei primi che misuri obiettivamente le risposte date da differenti culture al problema: qual

è lo scopo della mia vita? Ha migliorato la nostra conoscenza delle risposte possibili e ha anche aperto la strada verso la definizione di alcune dimensioni sulla cui base vengono fatte le scelte. E, come dice Morris, definire tali dimensioni, “è come affermare che persone di varie culture hanno in comune cinque toni maggiori nella scala musicale su cui compongono differenti melodie”.

### Un'altra prospettiva

Mi sento comunque vagamente insoddisfatto da questo studio. Nessuno dei “modi di vita” che Morris ha fatto esaminare dagli studenti, e nessuna delle dimensioni delineate, sembrano esprimere in modo soddisfacente le mete che emergono nella mia esperienza. Osservando un soggetto dopo l'altro sforzarsi, nel corso della terapia, per trovare una propria strada, ho l'impressione di intuire, comune a tutti, un modello che non viene in alcun modo indicato nelle descrizioni di Morris.

Il modo migliore per definire questo dato vitale essenziale, che vedo venire alla luce nelle mie relazioni con i clienti, è utilizzare le parole di Sören Kierkegaard: “Essere ciò che veramente si è”.

Sono ben consapevole che ciò può suonare così ovvio da sembrare assurdo. Essere ciò che si è sembra un'affermazione di un fatto ovvio, piuttosto che una meta. Che cosa significa? Che cosa implica? Voglio dedicare il resto delle mie osservazioni a discutere questi interrogativi. Premetterò che sembra significare e implicare alcune cose curiose. In base alla mia esperienza con i clienti e grazie a una continua riflessione su me stesso, sono giunto ad avere delle prospettive che mi sarebbero state del tutto estranee dieci o quindici anni fa.

Spero che considererete tali opinioni con scetticismo critico, e le accetterete solo fin dove esse appariranno vere alla vostra esperienza personale.

## Direzioni prese dai clienti

Vedrò ora se posso cogliere e chiarire alcuni degli indirizzi e delle tendenze che scorgo quando lavoro coi clienti. Nella mia relazione con questi soggetti ho sempre cercato di provvedere un clima di sicurezza, di calore, di comprensione empatica e soprattutto di completa autenticità. Non ho trovato soddisfacente o utile intervenire nell'esperienza del cliente con spiegazioni diagnostiche o interpretative né con suggerimenti o consigli. Di conseguenza le tendenze che scorgo mi sembra si originino dal cliente stesso e assolutamente non da me.

## Al di là delle apparenze

Osservo prima di tutto che il cliente mostra una tendenza caratteristica ad allontanarsi, sia pure con timore ed esitazione, da un sé che non è reale. In altre parole, anche se non sa esattamente dove si dirige, si rende conto di allontanarsi da qualche cosa. E naturalmente, ciò facendo, comincia a definire, anche se in modo negativo, quello che è.

All'inizio può esprimere questo fatto limitandosi ad avere paura di mostrare quello che è realmente. Così un ragazzo di diciotto anni dice, nel corso di un primo colloquio: "so che non sono così straordinario e ho paura che se ne accorgano: è per questo che faccio queste cose. Si accorgeranno un giorno che non sono così. Sto appunto tentando di differire quel giorno il più possibile... Se voi mi conosceste come io mi conosco... (pausa)... Non vi parlerò della persona che penso veramente di essere. Non gioverebbe alla vostra opinione su di me... C'è un solo argomento su cui non vorrei collaborare con voi, ed è questo".

Risulterà chiaro che la stessa espressione di questa paura è parte del diventare ciò che si è. Invece di apparire semplicemente in un certo modo, egli comincia a essere se stesso, cioè una persona spaventata, che si

nasconde dietro apparenze, perché si considera troppo spaventoso per essere visto.

Al di là del “dover essere”

Un'altra tendenza di questo tipo sembra evidente nel fatto che il cliente tende ad abbandonare il modello coartante di ciò che “dovrebbe essere”.

Alcuni soggetti hanno assorbito così profondamente dai loro genitori il concetto “io dovrei essere buono” o “io devo essere buono” che, soltanto con un grandissimo turbamento interiore, possono ammettere di allontanarsi da una tale meta. Così una giovane donna nel descrivere il suo rapporto poco soddisfacente col padre, dice per prima cosa quanto desidera il suo affetto. “Credo che fra tutti i sentimenti verso mio padre quello che veramente era più importante fosse l'aver buoni rapporti con lui... Volevo tanto che lui si interessasse a me, e tuttavia non mi sembrava di ottenere ciò che realmente volevo”. Ella avvertiva sempre di dover soddisfare tutte le sue richieste e tutte le sue attese e ciò era “... proprio troppo. Perché, appena ne soddisfo una, ce n'è un'altra e poi un'altra, e poi un'altra ancora e mai le soddisfo veramente. E' una sorta di domanda senza fine”. Ella sente di essere stata, come sua madre, sempre sottomessa e condiscendente, cercando continuamente di compiacere le sue richieste. “E in realtà non volevo essere così. Trovo che non è una maniera positiva di essere, ma penso di aver ritenuto che solo così potevo essere considerata e amata. E tuttavia chi vorrebbe amare un tipo di persona così insipida?” Alla risposta del terapeuta “... chi potrebbe amare veramente un fantoccio?”, ella continua “io, almeno, non vorrei essere amata da una persona capace di amare un fantoccio”.

Sebbene queste parole non esprimano nulla del sé verso cui ella può dirigersi, la noia e la rabbia, presenti nella sua voce e nelle sue

affermazioni, fanno comprendere che si sta staccando da un sé che “deve essere buono”, che “deve essere sottomesso”.

Un numero notevole di soggetti trova di essere stato spinto a considerarsi cattivo, ed è da questa concezione di sé che sente di allontanarsi. Un giovane mostra molto chiaramente un tale sentimento quando dice: “Non so come ebbi questa impressione, che vergognarmi di me stesso fosse il modo più opportuno di sentire... Che vergognarmi di me fosse il modo in cui io dovevo sentire. Se sei qualcosa che è molto disapprovato, il solo modo in cui puoi avere un po' di rispetto di te è vergognarti di quella parte di te che non è approvata... ma ora rifuggo fermamente dal vedere le cose da vecchio punto di vista. Avevo quasi la convinzione che mi si dicesse: ... l'unica cosa che puoi fare è vergognarti di te, non c'è altra scelta... E l'ho accettata per moltissimo tempo dicendo. D'accordo, non c'è scelta! – Ma ora mi levo contro questo qualcuno e dico: - Non mi interessa quello che dici, io non mi sento di vergognarmi di me!” E' chiaro che il giovane di cui parliamo sta abbandonando, in tal modo, il concetto di un sé cattivo e degno di biasimo.

Al di là delle attese degli altri

Altri clienti si accorgono di allontanarsi da ciò che la loro cultura richiede. Nella nostra attuale cultura industriale, per esempio, come White ha acutamente puntualizzato nel suo recente libro, ci sono enormi pressioni ad assumere le caratteristiche dell' “uomo dell'organizzazione”. Solo per questa strada l'uomo diventerebbe in pieno un membro del gruppo, subordinerebbe la sua individualità all'adattamento ai bisogni del gruppo, diventerebbe “l'uomo ben rodato che può trattare con uomini ben rodati”.

In uno studio completo e accurato sui valori degli studenti americani Iacob espone i risultati ottenuti dicendo: “L'effetto principale dell'educazione superiore sui valori degli studenti è quello di condurre a un'accettazione

generale di un insieme di modelli e di atteggiamenti caratteristici delle donne e degli uomini educati dai 'college', nella comunità americana. Lo sforzo maggiore che viene fatto nei 'college' è volto a socializzare l'individuo, a rifinire, civilizzare o foggiare i suoi valori in modo che egli possa riuscire ad appartenere comodamente alla classe degli alunni di 'college americano'.

Ora, quando i clienti sono veramente liberi di scegliere il comportamento che preferiscono, tendono a ribellarsi, e a porre in discussione la pretesa dell'organizzazione del 'college' o della cultura, di modellarsi secondo una forma prestabilita. Uno dei miei clienti dice, ad esempio, con molto calore: "Ho cercato tanto di vivere secondo ciò che aveva significato per l'altra gente, e che certo non aveva alcun senso per me ... Eppure, in certi momenti, mi sono sentito ben migliore...". In lui, come in altri, si manifesta la tendenza ad abbandonare un modo di essere modellato sulle aspettative degli altri.

A l di là del piacere degli altri

Molti soggetti hanno modellato se stessi sforzandosi di piacere agli altri ma, ancora una volta, dal momento in cui sono veramente liberi, abbandonano un tale modo di essere. Così un professionista, riconsiderando una fase della sua evoluzione, scrive, verso la fine della terapia: "Finalmente ho sentito di dover fare semplicemente quello che voglio fare, non quello che penso di dover fare; e senza curarmi di ciò che gli altri pensano che io debba fare. E' un capovolgimento totale della mia vita. Ho sempre pensato di dover fare le cose perché così ci si aspettava da me, o ancora di più, per rendere la gente come me. Al diavolo! Penso che d'ora innanzi sarò solamente me stesso, ricco o povero, buono o cattivo, razionale o irrazionale, logico o illogico, famoso o ignorato".

Si può così concludere che, sia pure in modo negativo, i clienti definiscono il loro scopo, il loro intento, scoprendo, nella libertà e nella sicurezza di una relazione comprensiva, alcune delle direzioni che non desiderano seguire. Preferiscono non nascondere se stessi e i propri sentimenti a se stessi e neppure a qualche persona significativa. Non desiderano essere ciò che “dovrebbero” essere, sia che questo imperativo venga posto dai genitori o dalla cultura, sia che venga definito positivamente o negativamente. Non desiderano modellare sé e il proprio comportamento in una certa forma solamente per piacere agli altri. Non vogliono, in altre parole, scegliere di essere qualcosa di artificiale, di imposto, di definito dall'esterno. Si rendono conto, anche se hanno vissuto sino a quel momento in modo diverso, di non dare realmente importanza a tali modi di essere.

Sentire di potersi dirigere da soli

Ma che cosa è implicato, positivamente, nell'esperienza di questi clienti? Tenterò di descrivere alcuni degli aspetti più comuni della direzione prescelta. Innanzi tutto, il cliente si muove verso la propria autonomia. Con questo voglio dire che, gradualmente, lui stesso sceglie le mete verso cui vuole dirigersi. Diventa responsabile di sé. Decide quali attività e quali modelli di comportamento hanno significato per lui, e quali non ne hanno. Penso che questa tendenza verso l'autodirezione sia ampiamente illustrata negli esempi che ho dato. Non vorrei far pensare che i miei clienti si muovano gioiosamente e senza difficoltà in questa direzione. No davvero. La libertà di essere se stessi è una libertà spaventosamente responsabile, e un individuo va incontro a essa con timore, con cautela e, all'inizio, con pochissima fiducia.

Non vorrei far pensare che facciano sempre una buona scelta. Dirigersi da sé, responsabilmente, vuol dire scegliere e poi imparare dall'esperienza fatta. Così i clienti trovano che è un tipo di esperienza frustrante ma entusiasmante. Uno di essi ad esempio, dice: “Mi sento spaventato e vulnerabile, e privo di qualsiasi appoggio, ma sento anche una specie di rinascita, o di forza, o di vigore in me”. E' questo tipo di reazione che il

cliente ha frequentemente quando prende su di sé la responsabilità di dirigere la propria vita e il proprio comportamento.

Sentire di essere in un processo

La seconda osservazione è difficile da fare, poiché non disponiamo di parole adatte per esprimerla. Sembra che i clienti giungano a essere, in modo più aperto, un processo continuo, che fluisce e muta continuamente. Non sono turbati di accorgersi che non sono più gli stessi da un giorno all'altro, che non provano sempre gli stessi sentimenti nei confronti di una data esperienza o di una data persona e che non sono sempre coerenti. Evolvono e sono contenti soprattutto di continuare a vivere nel fluire di una corrente. La necessità di trovare delle conclusioni e delle soluzioni definitiva sembra diminuire.

Un cliente dice: “Le cose sono sicuramente mutevoli, dal momento che io non posso più prevedere il mio comportamento, ora. Era una cosa di cui ero capace qualche tempo fa. Ora non so cosa dirò fra un minuto. E' proprio un sentimento ... sono sorpreso perfino di aver detto queste cose... Vedo continuamente qualcosa di nuovo. E' un'avventura, ecco cos'è, nell'ignoto... Comincio a goderne ora, sono contento, ora, perfino di tutte quelle vecchie cose negative”.

Comincia ad apprezzare se stesso come un processo fluido, all'inizio nell'ora della terapia, più tardi in tutti i momenti della vita. Non posso fare a meno di ricordare la descrizione fatta da Kierkegaard, dell'individuo che vive realmente: “Una persona che esiste è un costante processo di divenire ... e dà a tutto il suo modo di pensare le caratteristiche di un processo ... E' vero per lui quanto è vero per lo stile di uno scrittore. Non è mai qualcosa di compiuto ma qualcosa che trasforma il senso del linguaggio ogni volta che ne fa uso, tanto che l'espressione più comune viene ad assumere, per suo mezzo, la freschezza di una nascita nuova”.

Mi pare non ci sia modo migliore per far comprendere la direzione che il cliente sceglie: l'essere un processo di potenzialità sempre nuovo, invece di essere o divenire qualche cosa di predeterminato.

Sentire di essere complessi

Tutto ciò implica anche essere complessi e riconoscere la complessità del processo.

Può essere utile un esempio. Uno psicoterapeuta del nostro gruppo, che ha tratto personalmente molto giovamento dalla psicoterapia, è venuto recentemente da me per parlare dei suoi rapporti con un cliente molto difficile e disturbato. Mi ha colpito il fatto che non abbia voluto discutere del cliente che per il minimo indispensabile. Quello che voleva soprattutto era la certezza di essere pienamente conscio della complessità dei propri sentimenti nella relazione: i suoi sentimenti cordiali nei riguardi del cliente, la sua delusione occasionale e la sua noia, il suo interesse sensibile per il benessere del cliente, un po' di paura che il cliente potesse diventare uno psicotico, la paura di quello che la gente avrebbe pensato se il caso non si fosse risolto bene. Mi resi conto che il suo sentimento di fondo era quello che, se avesse potuto vivere, apertamente e in modo trasparente, tutta la complessità, la mutevolezza e, talvolta, la contraddittorietà dei propri sentimenti nella relazione, tutto sarebbe andato bene. Se invece fosse riuscito a essere solo in parte i suoi sentimenti, e per il resto atteggiamenti difensivi e di circostanza, la relazione non sarebbe stata positiva.

Questo desiderio di essere "tutto" se stesso in ogni momento (tutta la ricchezza e la complessità di sé, senza nascondere o temere niente) è un desiderio comune a tutti quelli che traggono giovamento dalla terapia. Non v'è certo bisogno di aggiungere che si tratta di una meta difficile, e, nel suo significato assoluto, impossibile da raggiungere. Eppure, questa tendenza a divenire tutta la complessità e la modificabilità del proprio sé è una delle più comuni nei nostri clienti.

## Sentirsi aperti all'esperienza

“Essere ciò che veramente si è” implica altre componenti. Una fra le più evidenti è che la persona evolve verso un modo di vivere accettante, aperto e disponibile nei confronti della propria esperienza. Accettare tale evoluzione tuttavia non è facile. Spesso, quando avverte qualche aspetto nuovo di sé, il cliente ha una reazione di rifiuto. Solamente se può sperimentarlo in un clima di accettazione può, provvisoriamente, accettare quanto sino a quel momento aveva disprezzato e temuto. Un cliente, ad esempio, scosso dall'esperienza dell'aspetto dipendente, infantile di sé, dice: “Questo è un sentimento che non ho mai avvertito chiaramente, che non ho mai vissuto!” Non può tollerare l'esperienza dei suoi sentimenti infantili. Ma poi, gradualmente, giunge ad accettarli come parte di sé, a viverli per quelli che sono quando si presentano.

Un altro giovane con un problema molto serio di balbuzie, trova il coraggio di aprirsi verso la fine della terapia ad alcuni dei suoi sentimenti sepolti ed esclama: “Ragazzi, era una lotta terribile. Non me n'ero mai accorto. Supponevo che fosse troppo faticoso arrivare sin qui, comincio ad accorgermene ora. Che terribile sofferenza... Era terribile parlare. Volevo parlare e poi non volevo... lo sento – penso di saperlo – è proprio uno stress terribile, è questo la parola giusta, ho avvertito proprio uno stress del genere. Sto cominciando a sentirlo proprio ora, dopo tutti questi anni ... è terribile. Posso respirare a stento ora, sono completamente bloccato, sono tutto legato dentro. Mi sento proprio schiacciato” (comincia a piangere). “Non me ne sono mai accorto, non l'ho mai saputo”.

E' chiaro che si apre ai propri sentimenti, che non sono per lui del tutto nuovi, ma che sino a quel momento non aveva mai saputo sperimentare completamente. Potendoli sperimentare li troverà meno terribili, e potrà vivere maggiormente in contatto con la propria esperienza.

Gradualmente, i clienti si accorgono che la loro esperienza attuale è una risorsa, non un nemico spaventoso. Penso a un cliente che, verso la fine della terapia, quando non coglieva i termini esatti del problema, si metteva la testa fra le mani e diceva: “Che cosa sento? Voglio vedere più da vicino. Voglio capire di che si tratta”. E attendeva con pazienza e con calma, sino a quando non riusciva ad avvertire il significato preciso dei sentimenti che gli si presentavano.

Mi accorgo spesso che i clienti cercano di ascoltare se stessi, cercano di ascoltare i significati filtrati dalle proprie reazioni fisiologiche. Non sono più spaventati di quello che possono trovare. Cominciano a rendersi conto che le esperienze e le reazioni interiori, organismiche, sono amichevoli. Giungono a desiderare di volgersi sino in fondo alle proprie sorgenti di informazioni interiori, invece di tenersi lontano da esse.

Maslow nel suo studio sui soggetti che chiama “self-actualizing” ha notato le medesime caratteristiche. Dice infatti: “La loro facilità di penetrare la realtà, la loro autoaccettazione e la loro spontaneità, simili a quelle di un animale o di un bambino, implicano una consapevolezza totale dei loro impulsi, dei loro desideri, delle loro opinioni, e delle loro reazioni soggettive in generale”.

Questa grande apertura alla realtà interiore è accompagnata da un’apertura altrettanto grande nei confronti della realtà esterna. Sembra che Maslow parli di alcuni clienti che ho conosciuto, quando dice: “Chi realizza in pieno se stesso ha una capacità meravigliosa di apprezzare in modo sempre nuovo, fresco e ingenuo, i valori positivi della vita, accettandoli con rispetto, gioia, meraviglia, anche quando per gli altri sono banali esperienze quotidiane.

Sentirsi capaci di accettare gli altri

Strettamente collegate a quest'apertura all'esperienza sono l'apertura e l'accettazione degli altri. Quando un cliente diviene capace di accettare la propria esperienza diviene capace di accettare anche l'esperienza degli altri. Valuta e apprezza sia la propria che l'altrui esperienza per quello che sono. Citando ancora Maslow potremmo dire: "Non ci si lamenta dell'acqua perché è bagnata, né delle rocce perché sono dure... Come il fanciullo guarda il mondo con occhi curiosi, ingenui e innocenti, osservando quanto succede senza capirne il perché o chiedere che sia diverso... così la persona che realizza se stessa osserva la natura umana in sé e negli altri".

Questo atteggiamento di accettazione di ciò che esiste si sviluppa chiaramente nei clienti nel corso della psicoterapia.

Sentirsi fiduciosi verso se stessi

Occorre aggiungere, per descrivere l'evoluzione di ogni cliente in terapia, che progressivamente egli giunge ad apprezzare e ad avere fiducia in quanto sperimenta. Osservando il processo di terapia ho capito molte cose sulla creatività della persona. El Greco, per esempio, deve aver pensato, guardando ad alcune prime opere, che i buoni artisti non dipingevano in quel modo. Ma si fidò della propria esperienza, di quanto sentiva, tanto da riuscire a continuare a esprimere le proprie personali, e irripetibili, percezioni. Ebbe insomma il coraggio di dirsi: "I buoni artisti non dipingono così, ma io dipingo così". O per passare a un altro campo, Ernest Hemingway fu senz'altro consapevole che i buoni scrittori non scrivevano come lui scriveva. Ma fortunatamente, scegliendo di essere se stesso, cominciò a essere Hemingway invece di diventare quello che per gli altri è un buon scrittore. Anche Einstein deve essersi curato molto poco del fatto che i buoni fisici non pensavano come lui pensava. Invece di scoraggiarsi per la propria inadeguata preparazione accademica nel campo della fisica, scelse semplicemente di essere Einstein, di pensare quanto gli sembrava importante, di essere se stesso insomma, nel modo più vero e profondo possibile.

Fenomeni di questo genere non si verificano solo per l'artista o per il genio. Molti dei miei clienti si sono affermati nei loro campi di interesse quando hanno cominciato a fidarsi di se stessi, a osare sentire i propri sentimenti, a vivere seguendo i valori che scoprivano in sé e a esprimersi nella loro maniera unica e personale.

## La direzione generale

Vedrò ora di definire in modo più conciso quanto è implicato nella evoluzione dei clienti che ho analizzato in alcuni aspetti particolari. Sembra prima di tutto che il soggetto cominci a essere, in modo consapevole e accettante, il processo che, interiormente, egli realmente è. Smette di essere ciò che non è, di indossare un abito di circostanza. Non si sforza di essere più di quello che non è, con relativi sentimenti di insicurezza e di ampollosa difesa. Non cerca di essere meno di ciò che è, con i relativi sentimenti di colpa e di svalorizzazione. Ascolta sempre più la profondità delle sue reazioni fisiologiche e delle sue emozioni, scopre di voler sempre più essere, essenzialmente e profondamente, se stesso. Un cliente, cominciando ad accorgersi della direzione che stava prendendo, si chiedeva pieno di meraviglia: "Pensate che se fossi veramente stato quello che sentivo di essere, sarebbe stato meglio?".

La sua esperienza successiva, e quella di molti altri clienti, fornisce una risposta affermativa. Essere ciò che realmente si è, appare, quando si è liberi veramente, la traccia più importante su cui costruire la propria vita. Non è semplicemente una scelta intellettuale, ma piuttosto la descrizione migliore dei comportamenti incerti, dubbiosi, provvisori, attraverso i quali si cerca di trovare quello che si vuole essere.

## Alcuni malintesi

Per molti quanto ho detto è assolutamente insoddisfacente. Nella misura in cui ciò implica una reale differenza di punti di vista, mi limito a rispettarla come tale. Ma spesso, secondo me, l'insoddisfazione è dovuta ad alcuni malintesi. Vorrei chiarirli, per quanto possibile.

Implica fissità ed essere cattivi?

Secondo alcuni, “essere ciò che veramente si è” è sinonimo di fissità e immobilità. Nulla potrebbe essere più lontano dalla verità. Essere ciò che si è, vuol dire entrare pienamente nel divenire un processo. Il cambiamento è facilitato, probabilmente portato al massimo, quando uno vuole essere ciò che realmente è. Infatti è il soggetto che respinge i propri sentimenti e le proprie reazioni, quello che sente il bisogno della terapia. Ha cercato di cambiare, spesso per anni, ma si sente bloccato su comportamenti che gli dispiacciono. Solamente quando è in grado di diventare maggiormente se stesso, di essere in misura maggiore ciò che di sé ha respinto fino a quel momento, ha qualche prospettiva di modificarsi.

Una reazione ancora più comune a quanto ho detto è che “essere ciò che realmente si è” significa esser cattivi, malvagi, incontrollati, distruttivi. Significa, in poche parole, mettere in libertà una specie di mostro. Quasi tutti i clienti, per un po' di tempo condividono una tale opinione: “Se osassi lasciare che i sentimenti che si rifiuto si manifestino dentro di me, se per caso dovessi vivere in quei sentimenti, sarebbe la catastrofe”. E' questo l'atteggiamento, espresso o inespresso, di quasi tutti i clienti nel momento in cui si apprestano a sperimentare gli aspetti sconosciuti di se stessi.

Ma l'intera esperienza di terapia contraddice tali timori. Il cliente infatti si accorge gradualmente che può vivere la propria collera quando questa è la sua reale reazione, ma si accorge anche che una collera così accettata o

trasparente, non è distruttiva. Vede che può vivere la propria paura, ma che vivere la propria paura in modo consapevole non lo annienta. Vede che può essere pietoso con se stesso e che ciò non è cattivo. Sente di poter vivere i propri impulsi sessuali o i propri sentimenti di indolenza o i propri sentimenti ostili senza che il tetto del mondo crolli.

Quanto più insomma egli è in grado di permettere a questi sentimenti di scorrere e di esistere in lui, tanto più essi assumono un loro posto appropriato nell'armonia globale della sua vita. Scopre di avere altri sentimenti con cui questi si confondono e trovano un equilibrio. Si sente attento, tenero, rispettoso e disposto alla collaborazione e allo stesso tempo ostile, sensuale, collerico. Sente interesse, entusiasmo, curiosità e allo stesso tempo indolenza e apatia. Si sente coraggioso e allo stesso tempo pieno di timore.

I suoi sentimenti, quando li vive con intensità e li accetta nella loro complessità, operano in armonia costruttiva, invece di trascinarlo su una strada irrimediabilmente sbagliata. Si dice spesso che se un individuo dovesse essere quello che veramente è realizzerebbe la bestia che è in lui. Un discorso simile mi diverte e mi fa pensare che potremmo guardare più attentamente alle bestie. Il leone è spesso il simbolo della "bestia da preda". Ma cosa si può dire su di lui? A meno che non sia stato molto modificato dal contatto con l'uomo, egli ha molte delle qualità che ho descritte. Uccide quando ha fame, è vero, ma non continua in un violento e selvaggio contegno di uccisore, né si nutre senza bisogno. Mantiene la sua armonia meglio di tutti noi. E' bisognoso di aiuto e dipendente quando è cucciolo, ma progredisce, da questo stadio, verso l'indipendenza. Non si aggrappa alla dipendenza. E' egoista ed egocentrico nell'infanzia, ma nell'età adulta mostra un grado ragionevole di cooperatività nutrendo, prendendosi cura e proteggendo i suoi piccoli. Soddisfa i propri desideri sessuali, ma ciò non significa che cerchi selvagge orge sessuali. Le tendenze e gli impulsi coesistono, in lui, in piena armonia. Egli è, essenzialmente, un membro costruttivo e degno di fiducia della specie "Felis leo".

Ciò che sto cercando di suggerire è che essere veramente e profondamente un membro unico della specie umana, non suscita assolutamente orrore. Significa al contrario vivere pienamente e apertamente la complessità di

una delle creature più responsabili, sensibili e creative di questo pianeta.  
Essere in pieno la propria unicità di essere umani, non è assolutamente niente di negativo, ma piuttosto un processo positivo, costruttivo, realistico ed estremamente significativo.