L'AMORE DI SÈ

Dall'odio di sé all'amore incondizionato: il cammino di una vita

di Paola Scognamiglio

a cura di Valentina Erika Bassi

TRE
COUNSELING

Introduzione

L'Amore è quella qualità che tutti noi desideriamo ricevere, necessaria per la nostra stessa sopravvivenza.

L'Amore è anche quello che credevo di donare alle persone intorno a me attraverso il mio affetto e le mie cure. Quando mi sono avvicinata a percorsi di crescita personale dell'Accademia TRE con Valentina Erika Bassi, ho iniziato a leggere e sentire frasi come "se non ami te stesso non potrai mai amare nessun altro" oppure "solo trovando l'amore verso sé stessi è possibile veramente amare l'altro" o ancora "solo aprendo il proprio cuore, è possibile toccare il cuore degli altri" e ne rimasi fortemente destabilizzata.

Sentivo che quelle affermazioni contenevano un'importante verità e mi sembrava di comprenderne il senso ma solo con la mente non con il cuore e la pancia.

C'era qualcosa che non mi tornava: nessuno mi aveva mai detto "ama te stesso" e l'idea stessa mi sembrava assurda.

Amare se stessi? Come si procede?

Ho sempre pensato che per amare ci volesse **qualcun altro.**

Quindi in che modo possiamo portare la qualità dell'amore a noi stessi prima e poi, come conseguenza, nelle relazioni con gli altri e nel mondo?

È questa la domanda alla quale ho cercato di dare una risposta in questa mio elaborato.

Cosa non è l'amore di sé

Innanzitutto è fondamentale chiarire cosa non è l'amore di sé.

Ci viene incontro a tal proposito il filosofo Jean-Jacques Rousseau che nel suo "Discorso sull'origine e i fondamenti della disuguaglianza tra gli uomini" del 1755 distingue in ambito etico fra due tipi di atteggiamento verso sé stessi: l'amore di sé (amour de soi) e l'amor proprio (amour propre). Sottolinea che non vanno confusi perché si tratta due passioni molto differenti per la loro natura e per i loro effetti.

Concentriamoci in un primo momento sull'amor proprio, cioè quello che non è amore di sé: Rousseau definisce questo atteggiamento come un sentimento sempre negativo, in quanto, nascendo dal confronto con gli altri dà vita ad atteggiamenti antisociali. Un sentimento contingente, artificioso e nato nella società quindi non naturale che porta ogni individuo a tener conto più di sé stesso che di ogni altro. Aggiunge che appena si prende l'abitudine di misurarsi con altri ed uscire da sé stessi per assegnarsi il primo e il miglior posto, è impossibile non provare avversione per tutto ciò che ci impedisce di essere tutto.

Questo discorso è quanto mai attuale nella società contemporanea che, al contrario di Rousseau, propone e sostiene questo tipo di atteggiamento individualista, questa modalità secondo la quale l'uomo crede di occuparsi e prendersi cura di sé stesso.

I modelli che vengono proposti sono quelli di uomini e donne che per avere valore devono essere di successo, ammirati, belli e ricchi. Per raggiungere questo modello è tutto lecito anche scavalcare gli altri, si usa spesso parlando di una città metropolitana o del mondo del lavoro il termine "giungla" dove quindi vige la legge "homo homini lupus" (letteralmente "l'uomo è lupo per l'altro uomo"), quindi si parla di una concezione della natura umana secondo la quale vi sarebbe nell'uomo l'istinto di sopraffare il proprio simile, come il lupo che, per sopravvivere, sbrana il più debole.

L'individualismo moderno concepisce l'altro e la società quindi in funzione di esso, così che quella diviene semplicemente lo sfondo sul quale l'individuo possa agire, mediante la quale egli possa affermarsi, mentre il compito dello Stato e delle leggi si riduce semplicemente a quello di limitare, controllare, la società a favore dei diritti del singolo.

A livello economico il modo di produzione capitalistico ha aggiunto a tale individualismo un ulteriore elemento di aggressività e di spietatezza: non ha alcuna importanza se, fuori della porta di casa mia, un povero sta morendo di fame o di freddo: l'importante è che la mia casa, la mia fabbrica, i miei oggetti, siano adeguatamente tutelati contro di lui e contro le pretese dello Stato stesso; e, se non lo sono, ne deriva automaticamente il mio diritto a difenderli da me stesso, magari anche impugnando le armi se necessario.

E in questo contesto le relazioni sociali non possono essere che vissute unicamente come mezzi utili al fine di trarre un piacere personale facile e immediato.

Dopo queste riflessioni, essendo immersa io stessa nella società contemporanea, capisco con maggior chiarezza il grande smarrimento provato davanti all'invito ad amare me stessa, come avrei potuto reagire in un altro modo?

Possiamo a questo punto occuparci di quello che Rousseau definisce come "amore di sé": è un sentimento assoluto, naturale e buono per definizione perché assicura l'autoconservazione dell'individuo ed esprime il suo diritto alla vita; è un sentimento naturale ed è quindi positivo per l'individuo e per le sue relazioni sociali.

L'amore di sé possiamo dire allora è naturalmente insito in noi, come fare allora ad incontralo?

Seppure ad un primo approccio all'argomento può sembrare contraddittorio per imparare ad amarsi occorre necessariamente passare dal concetto di odio di sé.

Odio di sé

Ci hanno insegnato fin da piccoli che in noi c'è qualcosa di sbagliato, qualcosa che non va e ne abbiamo anche la prova: non riceviamo l'amore e l'accettazione che vorremmo.

Da dove proviene quindi tutto questo odio di sé?

Cheri Huber, insegnante di buddhismo zen, nel libro "In te non c'è nulla di sbagliato" spiega in maniera semplice ed efficace che l'odio di sé si impara da bambini sia che siamo stati cresciuti da una famiglia amorevole o meno.

I passi di questa interiorizzazione dell'odio di sé sono più o meno per tutti i seguenti:

- il bambino ha un bisogno
- il bisogno viene rifiutato dall'adulto di riferimento
- il bambino sviluppa un preciso comportamento che diventa mezzo di sopravvivenza in risposta al suo bisogno
- il bambino si identifica sia con la figura adulta che non ha soddisfatto il bisogno sia con la parte rifiutata

Nella mente del bambino, i genitori non possono avere niente di sbagliato perché la sua sopravvivenza dipende da loro. Il bambino non può coscientemente capire questo processo e quindi non può fare altro che imparare a credere che in lui ci deve essere qualcosa di sbagliato ed è per quello che viene trattato in un certo modo.

Ed è in questo modo dunque che nasce l'odio di sé.

- il bambino quindi decide di essere perfetto di fare tutto giusto e di essere veramente buono e non può fare altrimenti perché ne va della sua sopravvivenza

Ed è in questo modo che si mantiene l'odio di sé.

L'ultimo passaggio invece garantisce la continuità dell'esistenza dell'odio di sé ed è la nascita del giudice interno che assicura al bambino di essere perfetto, bravo e buono.

Questo processo viene costantemente ripetuto fino circa all'età di sette anni quando si dice che siamo completamente socializzati. Da qui in poi al giudice interno spetta un lavoro a tempo pieno.

Nella strada verso l'amore di sé è necessario sciogliere questo giudizio interno. Come si può procedere in tal senso? Un passaggio fondamentale è quello di vedere il nostro giudice interno e di disidentificarsi da esso: **è una parte di noi ma non siamo noi!**

È fondamentale a questo punto, potremmo dire, **"non giudicare il giudice"** e comprendere per quale ragione è nato, e ringraziarlo per la funzione che ha avuto nella nostra infanzia, perché qualunque sia stata, è stato indispensabile alla nostra sopravvivenza.

A questo punto dobbiamo occuparci con amore di noi stessi e diventare il nostro **più preparato avvocato difensore**: tutto ciò che ci dice il nostro critico interno è completamente falso e lo è sempre senza eccezioni. Se nella vita avessimo incontrato una persona che ci critica continuamente, che ci sminuisce che ci dice che non ce la faremo mai, che siamo incapaci, inadeguati ce ne saremmo probabilmente liberati. Fatichiamo a fare lo stesso con il giudizio interno perché spesso ci parla con delle voci dentro la nostra testa e ci sembra quindi che sia dalla nostra parte, che voglia dirci qualcosa di importante e non è così! Se la voce non è amorevole non ha nulla di utile da dirci e non va ascoltata, creduta e seguita. Cheri Huber consiglia ogni volta che l'odio di sé ci parla di spiazzarlo facendo delle azioni che lui riterrebbe oltraggiose, così da farlo impazzire: comprarsi un regalo, farsi un bagno caldo e leggere per il solo piacere di farlo.

A volte valutiamo come positive per noi le parole del giudice interno perché crediamo ci possano spronare a migliorare, a diventare delle persone più belle, brave, intelligenti, amabili. La verità è che non dobbiamo fare nulla, perché non c'è nulla di sbagliato in noi, nulla da migliorare noi andiamo bene e siamo perfetti così come siamo. Non riusciremo mai infatti a migliorarci abbastanza per soddisfare i modelli che ci impone l'odio di sé ma quando ci amiamo siamo completamente cambiati.

E non esiste, facciamo attenzione, segreto che ci sistemi una volta per tutte perché non c'è nulla da correggere in noi. **L'amore di sé è un processo che dura tutta la vita,** un'esperienza da praticare finché lasciamo il corpo. La relazione con noi stessi va curata

e mantenuta tanto quanto una relazione esterna e la buona notizia è che, quando siamo innamorati di qualcuno, adoriamo stare con lui e speriamo che il rapporto durerà per sempre. Solo noi siamo responsabili di essere la persona che abbiamo sempre voluto trovare.

Cheri Huber nel libro fa un invito che trovo meraviglioso: "dobbiamo diventare il nostro migliore amico. Dobbiamo imparare a dare a noi stessi e ricevere da noi stessi amore e accettazione incondizionati. Non è egoistico è il primo passo da gigante verso l'altruismo".

L'amore di sé quindi è passaggio necessario
per portare la qualità dell'amore agli altri e nel mondo.

Per proseguire alla vostra personale ricerca dell'amore incondizionato
vi suggeriamo una pratica potente e antichissima

I quattro Brahmavihara

I quattro Brahmavihara sono secondo il Buddhismo i passi che portano alla realizzazione dell'amore incondizionato.

Si tratta di quattro stati mentali incommensurabili, senza confini, ampi e illimitati.

METTA (Amorevole Gentilezza)

Metta è l'amore di sé di cui si è trattato nei paragrafi precedenti, il primo passo del cammino verso l'amore incondizionato.

Possiamo dire quindi che si parla di amorevole gentilezza, nel momento in cui riusciamo a generare autentica e grande empatia verso noi stessi aprendo le braccia e accettando e riconoscendo ciò che è. Si sente molto parlare di empatia, è una parola chiave, è una categoria che viene scomodata tanto; ecco, finché non abbiamo autentica empatia verso noi stessi non c'è modo di trasformarci e di generare autentica empatia verso gli altri.

Analizziamo allora il significato esatto della parola empatia: dal greco en (dentro) e pathos (patire, soffrire), significa "sentire con". Essere empatici vuol dire che risuoniamo insieme all'altro, quindi le emozioni l'altro sente nella sua pancia risuonano in me e le sento facilmente anche io se sono empatico.

L'amorevole gentilezza è quindi empatia, non avversione e accettazione incondizionata di ciò è.

È molto interessante quanto dice il monaco tibetano Thich Naht Hanh nel "Discorso sull'amore vero" rispetto a Metta all'interno di una relazione. L'amorevole gentilezza ha la capacità di portare felicità, fratellanza e amicizia nel rapporto e solo allora si può parlare di amore vero.

KARUNA (Compassione)

Il secondo passo è quello della compassione e poi della grande compassione.

La compassione riguarda il riconoscere la fragilità degli esseri inclusa la nostra. Vedere che l'impotenza in termini di malattia, vecchiaia, morte riguarda tutti gli esseri umani ci rende ciascuno appoggio dell'altro con un appropriato stato del cuore. Davide Cova infatti ci dice che la compassione si basa sempre sull'apertura del plesso del cuore.

L'idea può essere quella di cercare metodi per mobilitare l'apertura del cuore fino alla grande compassione il cui fine massimo è assumere su di sé la sofferenza dell'altro fino addirittura ad annientare sé stesso. Potremmo considerare Gesù Cristo come un modello di questo atteggiamento. Una delle affermazioni della grande compassione è "possa io realizzare la più alta definizione di me stesso", quindi "possa io realizzare la piena e completa dominazione per il beneficio di tutti gli esseri senzienti". La grande compassione a livello tecnico equivale a una totale apertura del plesso del cuore lasciando alle spalle ogni atto auto-riferito o ego-riferito.

Non è impossibile realizzare la grande compassione, egli ha conosciuto degli esseri umani che lo hanno fatto, ed erano esseri umani, quindi è possibile ma anche sicuramente impegnativo.

La grande compassione è addirittura quando sei pronto a dare la vita per il benessere degli altri, se mai questo fosse possibile, ma raramente anche offrendo la vita riusciamo ad incidere sul karma degli altri, poiché godiamo di libero arbitrio. È molto difficile interferire col karma degli altri. I testi antichi dicevano: "Persino quando mangi ti trovi a pensare esclusivamente al benessere degli altri; l'unica domanda che ti è rimasta è: "come posso essere di beneficio agli altri", perché non ho più da beneficiare me stesso, perché ho realizzato la vacuità, ho realizzato tante altre cose, adesso l'unica cosa che rimane è beneficiare gli altri. I testi antichi dicevano se anche quando stai mangiando, il tuo unico pensiero è prenderti cura degli altri, ti stai avvicinando alla realizzazione della grande compassione. È molto interessante quanto dice Thich Naht Hanh rispetto anche a Karuna all'interno di una relazione. La compassione è la capacità di dare sollievo, di alleviare la sofferenza, di trasformarla, di toglierla. Se non esiste nelle nostre relazioni di amicizia o sentimentali non si può parlare di vero amore. Se l'amore non può dare sollievo, se l'amore rende le cose tristi allora non è amore vero.

MUDITA (Gioia Compartecipe)

Il terzo passo dell'amore incondizionato è la gioia compartecipe. Significa che manteniamo uno stato di gioia, quindi una luminosità duratura nel tempo.

Si tratta di una gioia compartecipe, nel senso che avviene nella rete relazionale ed è un tipo di gioia virale; quando le persone vi incontrano poi vi vogliono rincontrare, siete portatori sani della frequenza della gioia. Non è una gioia auto-riferita e non ha picchi e valli, è stabile e continuata nel tempo.

Mudita è anzitutto una scelta: quando noi ci alziamo al mattino è in nostro potere decidere se identificarci con le nuvole o con il cielo limpido e terso. Le nuvole sono i pensieri, i carichi emotivi che hanno tutti i loro motivi stare dove sono, ma se li riconosciamo, etichettiamo e li lasciamo andare o se li riconosciamo, li etichettiamo e li abbracciamo si sentono visti e capiti e se ne vanno lasciando il cielo terso.

È una nostra decisione ogni giorno quella di sintonizzarci sul cielo terso. Prima c'è la decisione, poi ci sono delle tecniche meditative che mi aiutano a riportarmi sulla frequenza del cielo terso che è poi la natura primordiale della mente. La natura primordiale della mente è ciò che è chiaro, nitido, limpido e ha potere di conoscenza.

Thich Naht Hanh nel "Discorso sull'amore vero" illustra ciò che è Mudita all'interno di una relazione: l'amore vero porta sempre gioia a sé stessi e agli altri. Se l'amore fa piangere tutti i giorni non è Mudita, bisogna che porti gioia. All'interno di un rapporto si può parlare a sé stessi e all'altra persona riguardo a questo, poiché se uno è interessato all'amore, vuole amare in modo che la gioia e la felicità siano possibili, che la trasformazione e la guarigione siano possibili, vuole l'amore vero.

UPEKKA (Equanimità)

Il quarto passo della strada che ci conduce con il tempo a realizzare l'amore incondizionato è l'equanimità, cioè il coltivare dentro di noi una mente equanime.

La mente quindi si trova in un punto di equilibrio tra attaccamento e avversione che possiamo raffigurare come i due rami di un albero il cui tronco è costituito dall'ignoranza.

L'attaccamento va a compensare un vuoto ed è formato da un io che proietta qualità desiderabili su un oggetto, su una persona o su uno status a sé esterno e pensa che avendoli starà meglio.

Nello specifico abbiamo attaccamento ad una persona quando pensiamo che se fossimo vicino a lei saremmo più sereni e felici reputando in questo modo di non bastare a noi stessi. Per esempio, risulta un gran lavoro lasciar andare l'attaccamento nei confronti dei propri figli, che identifichiamo con la continuazione di noi stessi. È fondamentale imparare a bastare a noi stessi che non significa non frequentare gli altri, ma deve diventare amore disinteressato verso l'esterno.

Noi tutti abbiamo un corpo-mente che possiamo raffigurare come una barca a vela nell'oceano, ha un timone e la prua va puntata verso un obbiettivo costruendoci così la narrazione del senso del nostro viaggio sulla terra. Noi stiamo al timone consapevoli che in senso ultimo non esiste né l'io, né la barca, né il timone. Occorre che qualcuno manovri il timone altrimenti la barca viene tenuta alla cappa come si dice in gergo navale e la lasciamo portare dalle correnti come capita a tutti in alcune fasi della vita.

Fintantoché abbiamo attaccamento o avversione è indicato almeno attaccarsi a oggetti evolutivi ma questo non risulta semplice. Quando poi l'attaccamento e l'avversione è assente si realizza l'insostanziabilità dei fenomeni e allora possiamo mettere la barca a vela alla cappa.

Il senso è nel viaggio non nella meta, ci possiamo fare portare dalle onde e godere della possibilità di respirare. L'idea è quella che è importante addestrarsi su una via con passione e con sforzo entusiastico.

Quando parliamo di avversione parliamo della stessa mente dell'attaccamento ma di polo opposto, si tratta di un io che si illude che allontanandoci da un oggetto da una persona o da

uno status starà meglio e la mente grossolana crederà a questo e farà nascere rabbia verso quell'oggetto.

Quanto più l'avversione o l'attaccamento sono forti, più siamo pronti a esprimerli con azioni del corpo-mente di cui poi ci pentiremo. Per ignoranza infatti non realizziamo che i fenomeni sono impermanenti ed insostanziali. La mente cristallizza gli eventi come se fossero sempre così per natura propria, li prende come realmente esistenti.

Upekka è trovare un punto di equilibrio nel quale non aderiamo più all'attaccamento e all'avversione: li sentiamo sorgere, li riconosciamo quando sono ancora un seme e a quel punto abbiamo lo spazio per non esprimerli.

Equanimità è possibile perché si è sganciata da attaccamento, avversione e ignoranza e ha trovato un punto di equilibrio tra attaccamento e avversione. Tutta l'azione positiva di corpo-parola-mente che viene definita "karma" viene bruciata da una fiammata di attaccamento o avversione.

Nella relazione consideriamo quanto scrive Thich Naht Hanh nel "Discorso sull'amore vero" su Upekka: è l'inclusività. Non si esclude più s'include tutto, nella relazione traggono beneficio tutti e non solo una persona. Non c'è più una sofferenza o una felicità individuale. Non ci sono più delle frontiere fra colui che ama e colui che è amato; dunque l'equanimità è la non discriminazione, l'inclusività.

Gli stati mentali sopradescritti sono facilmente comprensibili a livello concettuale, a livello di neocorteccia di lobi frontali ma dobbiamo ricordarci che sono impegnativi da realizzare se prima non li integriamo a livello di cuore e di pancia. Si tratta quindi di un grande lavoro, un lento e continuo lavoro di integrazione. Noi occidentali che siamo molto veloci nel comprendere, ci illudiamo che il comprendere sia aver trasformato l'ostacolo. Purtroppo, non è così: il comprendere è necessario ma è solo l'inizio del viaggio. C'è il rammentare (riportare alla mente), ricordare (riportare al cuore) e rimembrare (riportare alla pancia, al corpo). Partiamo da concetti per poi arrivare al cuore e arrivare alla pancia. Quando la pancia lo ha integrato allora abbiamo buone possibilità di essere sulla della reale trasformazione

Pratica dei quattro Brahmavihara:

- Scegli una stanza della tua casa in cui stai più spesso o dove mediti, oppure potrebbe essere proprio la tua camera da letto.

- Individua i quattro angoli e lasciandoti ispirare scegli una qualità per ogni angolo.

- Siediti davanti al primo angolo corrispondente al primo Brahmavihara e ascolta la sua energia che si sta formando, lasciati ispirare, scegli un simbolo. Potrai scegliere un elemento della natura o un oggetto che hai in casa; se preferisci puoi anche disegnare su un foglio qualcosa che lo rappresenti.

Fai lo stesso per tutte le qualità.

Alla fine disponi i simboli, decorando ogni angolo e posizionati al centro della stanza e beneficia di questa energia di altissima qualità.

Potrai lasciare questo allestimento in modo permanente per avere una stanza ricca e nutriente.

L'amore incondizionato come scelta

Una volta superato il condizionamento e giunti all'accettazione di noi stessi così come siamo possiamo procedere nel cammino verso l'amore incondizionato decidendo di sceglierlo come qualità da portare nella nostra vita ed in questo modo diventando ciò che vogliamo essere.

Questa visione rivoluzionaria appartiene ad Angela Volpini, una mistica laica di fama internazionale che nel libro "L'uomo creatore" ci racconta la strada verso l'amore incondizionato da un punto di vista più vicino alla cultura occidentale.

Per comprendere pienamente questo pensiero originale è necessario prima conoscere la visione dell'uomo e della Storia di Angela Volpini che è frutto non solo delle sue riflessioni ma soprattutto dell'esperienza mistica vissuta da bambina. Attraverso questa esperienza ha visto le possibilità dell'essere umano che sono straordinarie e infinite e non i suoi limiti.

Legge quindi la Storia evolutiva dell'uomo vedendo ciò che di bello hanno realizzato i nostri antenati perché è attraverso questo sforzo per superare i propri limiti che nel tempo hanno prodotto quella qualità di vita che abbiamo oggi. Aggiunge cha ha visto la possibilità dell'esser umano di uscire dai confini mentali e superare le difficoltà di tipo temporale e quotidiano che abbiamo. Nella Storia c'è questo tentativo di superare i limiti continuamente ed anche la capacità di farlo che è la nostra esperienza di infinito.

Dopo aver avuto questa visione dell'essere umano e della Storia attraverso l'esperienza mistica, dal momento che Angela Volpini era una bambina, faceva fatica a comunicarlo agli esseri umani allora ha deciso di mettersi in ascolto e a loro disposizione. Ha ascoltato moltissime persone giungendo alla conclusione che ciascuno ha il desiderio d'amore e l'esigenza di senso: la sofferenza maggiore degli esseri umani è la difficoltà di trovare senso alla propria vita personale e di trovare l'accoglimento, l'amore negli altri. Tutti desideriamo l'amore fino in fondo ma facciamo fatica a trovare qualcuno che ci ami, che ci capisca, che ci riconosca per come noi ci sentiamo. È probabile che non abbiamo avuto il coraggio di verbalizzare cosa sentiamo ma lo sentiamo ed è per questo che siamo vivi anche se non osiamo dare parole a quello che sentiamo dentro.

È un concetto semplice ci racconta Angela Volpini: tutti vogliamo essere riconosciuti nella nostra soggettività, originalità e amati ed è per questo che siamo venuti al mondo. Serve però qualcuno che inizi a farlo perché quello che chiediamo agli altri dobbiamo darlo noi affinché ci sia una risposta adeguata a quello che sentiamo come necessario.

Con questa visione si riconosce la soggettività di ognuno come il valore della persona sia perché abbiamo intuito che siamo degli unici perché non c'è nessun altro come noi sulla terra e sia perché l'originalità è dono per gli altri. L'umanità è di tutti ma l'originalità è di ciascuno. Quando siamo identificati nel nostro essere unici proviamo soddisfazione e contentezza ed è un'esperienza che facciamo tutti.

Se tutto questo è vero l'uomo, dice Angela, può vivere in un modo diverso non più come peccatore, come ci racconta la religione, e neppure come essere apparso per caso e che per caso se ne andrà, come ci racconta la scienza, ma come essere umano che è su questa terra avendo come obiettivo quello di essere sé stesso. Essere sé stessi vuol dire sviluppare unicità e originalità di cui l'essere umano è portatore perché siamo già uno diverso dall'altro non solo esteticamente ma come identità intellettuale e spirituale.

Angela ribadisce che dobbiamo cominciare noi a riconoscerci per quello che siamo e poi lo faranno anche gli altri gli ma se non ci riconosciamo noi nessun altro può farlo alo nostro posto. Si tratta di un'auto-creazione, una nascita a noi stessi.

Quando desideriamo essere riconosciuti ma non lo abbiamo ancora rivelato, gli altri non possono comprenderci oppure possono farlo ma attraverso il loro ovvero proiettando il loro modello su di noi, ma questo non va bene. Riconoscere che noi siamo unici in corpo, spirito e mente significa soprattutto riconoscerci nel nostro desiderio di essere più quello che siamo perché quello che siamo ce lo hanno donato (Dio, la natura a seconda delle visioni) i nostri progenitori, quello che vogliamo essere è invece il nostro futuro.

Come essere umani quindi siamo quello che ci hanno dato e quello che vogliamo essere. Per fare ciò serve una scelta, un atto di volontà seguito da comportamenti omogenei rispetto a quello che si vuole essere. Come anticipato quindi si può quasi parlare di un'altra creazione. L'uomo si riceve e si accetta per come è stato e si modella come vuole, essere noi stessi vuol dire cercare di farci come noi vogliamo.

A questo punto ci chiediamo: come possiamo farci come noi vogliamo?

Angela Volpini risponde dicendo che qui entrano in gioco il desiderio d'amore e l'esigenza di senso. L'esigenza di senso significa darci una risposta sul senso personale che è quello che noi istintivamente chiediamo agli altri ma che gli altri non possono darci se non ci riveliamo. Il desiderio di essere è comune a tutti ma difficilmente troviamo persone che ci amano e quindi quello che possiamo fare è iniziare ad amare in modo tale che si realizzino piano piano le condizioni per vivere sulla terra nell'amore verso gli altri perché proprio lavorando sulla propria originalità si può capire il valore dell'diversità di ciascuno. L'originalità è preziosa è il dono che portiamo nel mondo è la risorsa infinita di tutta l'umanità.

L'incontro con l'altro ci modifica e ci rende sempre più noi e pensare ad una convivenza umana ricca di umanità, pacifica e giusta non è impossibile è quello che vogliamo tutti. Perché questo non si verifica? Angela risponde che il motivo è perché non riusciamo a cancellare dalle nostre abitudini la visione di poca importanza, la visione senza sbocco che abbiano di noi, una visione negativa senza fiducia in noi stessi e negli altri. C'è un condizionamento culturale che nella visione religiosa ci dice che la salvezza arriverà da fuori, nella visione laica ci dice siamo sulla terra per caso e per caso ce ne andremo.

Questo non è vero perché abbiamo l'esigenza di essere noi stessi e desiderio d'amore e questo ha sviluppato la storia nel bene e nel male, ma cerchiamo di vedere il bene. Abbiamo sotto occhi cose buone che l'evoluzione storica e gli esseri umani hanno fatto e allora perché, si chiede Angela Volpini, non possiamo proiettarla nel futuro, perché non possiamo vedere che dinamica può continuare superare i limiti e costruire una società omogenea a quello che sentiamo dentro? Aggiunge poi che abbiamo capito che l'essere umano è tale perché ha una coscienza quindi non sembra logico che con tutta la fatica che ha fatto la storia umana per arrivare alla coscienza questa umanità stia per finire. La coscienza umana è proprio quella che ci fa capire che è possibile vivere in una maniera amorosa e valorizzare le diversità. Di solito invece la diversità viene vissuta a livello conflittuale perché vorremo l'altro uguale a noi mentre solo se l'altro è sé stesso c'è arricchimento.

Possiamo quindi fare il punto e dire che per essere felici dobbiamo sviluppare la nostra originalità e iniziare ad amare.

Cosa ci impedisce di farlo allora? In questa società non c'è ancora l'abitudine e la cultura che legittimano il compimento di questi passi. Significa che chi vuole essere sé stesso deve lottare contro un mondo che vuole la ripetizione per il suo quieto vivere perché quando invece c'è creatività non si sa dove si va. Bisogna lottare per essere se stessi ma ci si può riuscire come sottolinea Angela.

Darci noi il nostro senso quindi è il primo atto di libertà e sovranità e nessun altro può dirci come farlo altrimenti non viviamo o meglio viviamo come essere biologici ma non esce il soggetto personale che possiamo essere.

Quando rispondiamo alla domanda di senso nasciamo una seconda volta attraverso ed iniziamo veramente a godere della vita e a capire che la vita è la possibilità di scegliere di essere noi stessi e di vivere per sempre e nella gioia. Ci siamo ed essendoci possiamo essere come vogliamo noi. Se la risposta che ci diamo è d'amore ci auto creiamo siamo un'altra creatura che esce dal rapporto di forza e ripetizione per entrare in un rapporto creativo e di senso.

Bisogna specificare che dare una risposta di senso alla vita non è porsi un obiettivo ma attribuirsi una qualità che portata con sé tutti i giorni ci trasforma in quello che vogliamo essere. La qualità che posso dare è di apertura e amore o di chiusura o odio a prescindere da quello che facciamo quotidianamente.

La scelta è un atto volontario poi c'è il comportamento omogeneo alla scelta e per quello diventerai esattamente quello che vuoi.

La Paura

Quando gli esseri umani sentono la possibilità di essere sé stessi, spiega Angela Volpini, è possibile che arrivi la paura. Di che paura si tratta? È la paura che l'uomo ha di perdere il rapporto con i propri simili che vivono tutti in un certo modo, nello stesso modo in cui viveva anche lui prima di rispondere all'esigenza di senso sulla sua vita. Vivendo in modo diverso l'essere umano ha paura di rimanere solo, e questa è una paura legittima.

Infatti, questo modo di vivere nella pienezza viene visto ancora come una conquista, bisogna lottare per ottenerlo, non è legittimato dalla società. Le figure che si prendono cura degli altri, tra cui il counselor, sottolinea Angela Volpini, devono fare un'azione di legittimazione della soggettività di ciascun essere umano visto che questa non arriva dal mondo e dalla cultura in cui siamo immersi.

Anche Cheri Huber, nel libro analizzato in precedenza, riprende questo concetto sostenendo che prima o poi tutti dovremo rischiare di essere noi stessi per scoprire chi siamo veramente e questa potrebbe la cosa più amorevole e gratificante ed anche paurosa mai fatta.

Ci spiega che una volta visto il nostro condizionamento, incontrato il giudice interiore, imparato a farci faticosamente strada tra le voci dell'odio di sé e appreso come starci tranquilli in mezzo; il livello successivo che è possibile incontrare è quello della paura.

Accade quindi che abbiamo superato le distrazioni, siamo compassionevoli con noi stessi e che ci sia un momento di silenzio dal quale ricaviamo paura, una grande paura. Una paura che ci dice che moriremo. Allora, ci dice Cheri Huber, potremmo pensare "come può essere questa la risposta?? Sono passata attraverso tutto ciò e questa è la risposta?". È la voce dell'odio di sé che ci parla. L'odio di sé è abile perché lavora in tutte le direzioni: possiamo odiarci per avere paura, possiamo cercare di migliorarci per non avere paura o possiamo odiare noi stessi per aver paura di non odiare noi stessi. Tutto quanto per non proseguire nella scoperta della nostra vera natura.

Con il tempo ci rassicura Cheri Huber possiamo capire che l'intero processo verso la conoscenza di chi siamo noi stessi e tutti i passaggi che ha richiesto è stato esattamente ciò

che avevo bisogno di fare per imparare quel che avevo bisogno di imparare. Ogni passo che ho fatto è stato un passo sul cammino verso l'amore incondizionato.

Un interessante punto di vista a proposito è quello di Pema Chodron, una monaca buddhista tibetana, che nel suo libro "Se il mondo ti crolla addosso" ci spiega come possiamo relazionarci con la paura nel momento in cui è già presente. Nessuno ci dice mai, racconta Pema Chodron, di smettere di fuggire dalla paura. Di rado ci dicono di avvicinarci, di essere lì, semplicemente, di familiarizzare con la paura.

Una volta, aggiunge, ha chiesto al suo maestro zen come si comportasse con la paura, e la risposta è stata: "La accetto, la accetto". Invece il consiglio che di solito ci viene dato è quello di addolcire la cosa, minimizzarla, prendere una pillola o pensare ad altro, insomma di farla andare via, in qualunque modo. Non abbiamo bisogno di un consiglio del genere, perché prendere le distanze dalla paura è quel che facciamo naturalmente.

Capitano però momenti nella vita in cui il modo ci crolla addosso, tutto va a rotoli. Allora, ci ritroviamo con le spalle al muro senza avere una via di fuga. In momenti del genere, le verità spirituali più profonde sembrano piuttosto semplici e ordinarie. Non c'è un posto in cui nascondersi. Lo vediamo come gli altri e anzi meglio degli altri. Prima o poi comprendiamo che, anche se questo non ci fa sembrare bella la paura, tuttavia fa riemergere tutti gli insegnamenti che possiamo aver ascoltato o letto.

Quindi, Pema Chodron ci invita la prossima volta che incontreremo la paura, a considerarci fortunati.

È qui che entra in gioco il coraggio. Di solito pensiamo che i coraggiosi non abbiano paura. La verità è che conoscono la paura molto bene ma vanno comunque avanti a fare le cose. Il trucco sta nel continuare a esplorare e nel non chiamarsi fuori, anche se scopriamo che nulla è quel che pensavamo. Questa è una scoperta che facciamo una volta, e poi un'altra, e poi un'altra ancora. Nulla è quel che pensavamo. Neppure la consapevolezza o la paura, il coraggio. Queste sono parole in codice per cose che non conosciamo nella nostra mente, ma di cui tutti noi potremmo fare esperienza. Sono parole che indicano cos'è realmente la vita quando lasciamo che le cose cadano a pezzi e restiamo nel momento presente centrati in noi stessi.

Anche Cheri Huber porta un esempio di come sia possibile avvinarci alla paura e non fuggire come siamo stati abituati a fare.

Nel momento in cui capiamo di avere paura possiamo dirci che va bene avere paura e incominciare a concentrarci su cosa sia questa paura. Possiamo chiederci che cos'è la paura, a cosa somiglia, dove si trova nel corpo, cosa ci diciamo quando abbiamo paura.

Poi possiamo continuare a fare quello che ci spaventa e chiederci a che punto nasce la paura, come fa la paura ad impedirci di compiere una determinata cosa e se possiamo sentire la paura e fare comunque quella cosa.

In qualche modo, ci dice Cheri Huber, ci dobbiamo convincere e se va bene avere paura tutte le alternative sono aperte. Se cerchiamo invece di nascondere, reprimere la paura e non permetterci di sapere che la proviamo può diventare un'arma per l'odio di sé perché all'improvviso siamo persone codarde, spaventate, lagnose.

Se semplicemente abbiamo paura e va bene così questo non giudicarci è una porta aperta attraverso cui possiamo passare. L'accettazione ci riporta a noi stessi, possiamo restare fermi con la paura mentre è presente, sperimentarla per quello che è e permetterle di sparire all'interno dell'amore di noi stessi.

Il Counselor come guida verso l'amore di sé

Il counselor, come professionista della relazione d'aiuto, accompagna il cliente nel percorso di accettazione incondizionata di sé che abbiamo visto essere il primo passo verso l'amore incondizionato.

Come guida conduce il cliente a lasciare andare il condizionamento che ha ricevuto per poter intravedere chi è realmente. Lo accompagna ad approfondire la conoscenza di sé e dei propri schemi di funzionamento, a vedere quel momento in cui è avvenuto il tradimento di sé, il voltafaccia al proprio cuore, come scrive Cheri Huber, e si è percepito separato da tutto a lottare per la sopravvivenza in un mondo minaccioso. Da quel voltafaccia, dalla separazione, nasce la sofferenza.

Il counselor può solo indicare la via perché tutti gli esseri umani possiedono già dentro di loro quello che ricercano, ma la società, il mondo, gli altri ci convincono che non possiamo contare su noi stessi per sapere cosa è giusto per noi, ma dobbiamo riferirci altrove. Attraverso il counseling quindi non si cura il cliente ma ce ne si prende cura, conducendolo verso l'amore di sé e quindi alla scoperta del vero sé credendo fermamente nelle sue risorse e capacità anche e soprattutto quando non è ancora in grado di vederle perché si trovano talvolta oltre l'odio e il giudizio di sé.

Per il counselor l'ascolto è la condizione fondamentale di relazione e attraverso questa deve individuare l'originalità della persona che ha di fronte e legittimarla ad essere sé stessa. E come counselor non possiamo ascoltare, nel senso di fare vuoto dentro di noi e accogliere l'altro, se prima non abbiamo fatto noi stessi il passaggio di riconoscerci iniziando quindi a risolvere le nevrosi come rabbia, paura che derivano dalla separazione da noi stessi. La risoluzione della nevrosi è passare da bisogno di esser e amato a quello di amare quindi e quando ti riconosci come unico esci dalla dipendenza.

Si dice che il fine del counselor sia quello di diventare "inutile" per il cliente, perché significa che quest'ultimo ha trovato dentro di sé le risorse e le qualità necessarie per essere guida di sé stesso come un genitore amorevole verso la realizzazione di sé attraverso l'amore incondizionato.

L'amore: un punto di vista scientifico

Abbiamo visto fino ad ora come noi esseri umani abbiamo la possibilità di fare esperienza dell'amore, eppure esso rimane qualcosa difficile da definire scientificamente, e ancor più difficile da sottoporre a sperimentazione.

Infatti, pur essendo all'origine della poesia, dell'arte, della filosofia, della religione, l'amore non è mai stato considerato un tema adatto alla ricerca scientifica.

Oggi non è più così, dato che negli ultimi decenni del secolo scorso la natura dell'amore e il modo in cui la capacità di amare si sviluppa sono diventati oggetto di analisi scientifica, le cui implicazioni sono di importanza almeno equivalente a quelle degli studi di genetica, elettronica o teoria quantistica.

Il medico francese Michel Odent nel suo libro "La scientificazione dell'amore" tenta di cambiare la situazione fornendo insegnamenti di importanza vitale tanto per il pubblico generico quanto per medici o ricercatori scientifici. Prima di tutto dimostra che, di tutte le svariate manifestazioni dell'amore (materno, paterno, filiale, sessuale, romantico, platonico, spirituale, fraterno, per non parlare di quello per la patria, per oggetti inanimati e di quello compassionevole e preoccupato per la Madre Terra), il prototipo di tutte le modalità di amore è quello materno.

Ancora più importante è il fatto che i risultati indicano un arco di tempo breve, e tuttavia fondamentale, immediatamente successivo alla nascita che comporterebbe conseguenze a lungo termine sulla nostra futura capacità di amare.

Odent si concentra in particolare sul momento del parto e spiega che subito dopo la nascita, se la madre ha il suo bambino fra le braccia e non è distratta da interferenze esterne, secerne una potente e irripetibile scarica di ossitocina che unita alla prolattina che è l'ormone della maternità, alle endorfine (ormoni della gioia) e all'adrenalina (che dà molta energia), forma un cocktail di ormoni dell'amore. Il risultato di questo cocktail sono il bisogno istintivo e il piacere di prendersi cura del bambino. Lo stesso avviene nel neonato che si sente pienamente accolto e rassicurato. Madre e figlio sviluppano così un profondo e reciproco attaccamento che costituisce la base per tutte le successive relazioni sociali nell'infanzia e nella vita adulta.

Le interferenze nel processo della nascita, soprattutto l'immediata separazione del bambino dalla madre – avvengono da secoli, in misura diversa, in quasi tutte le culture con vari pretesti religiosi, rituali o pseudo-scientifici. Queste interferenze, considerate in una prospettiva storica e antropologica, avevano probabilmente all'origine la funzione di stimolare l'aggressività necessaria alla lotta per la sopravvivenza contro ad esempio la natura ostile o i popoli nemici che minacciavano le proprie risorse.
Oggi, però, per assicurare la sopravvivenza della specie e del pianeta**,** per instaurare sistemi economici, sociali e ambientali sostenibili e non violenti, occorre piuttosto il contrario dell'aggressività, ossia più 'capacità di amare' (se stessi, gli altri e la natura).

Odent ritiene che sia possibile fare un passo avanti nel comprendere i molteplici aspetti della violenza che si sviluppa nella nostra società se si analizza la questione capovolgendo il punto di vista, chiedendosi quindi piuttosto come si sviluppi la capacità di amare.

In secondo luogo, nel libro dimostra che le diverse modalità di amore sono in realtà olistiche, nel senso che coinvolgono tutte gli stessi ormoni, così come gli stessi schemi comportamentali si ritrovano sia nel rapporto sessuale sia nel parto e nell'allattamento.

Comprendere questo concetto ci fa capire il costo che come esser umani abbiamo pagato per la "civilizzazione", costo che oggi trova espressione in problemi sempre più diffusi, quali scarso desiderio sessuale, complicazioni del parto e difficoltà di allattamento.

La cosa fondamentale è che la scientificazione dell'amore può generare una nuova consapevolezza e forse un modo radicalmente diverso di considerare che cosa vogliamo dalla civilizzazione. Quasi ogni cultura civilizzata condivide la medesima strategia di base per la sopravvivenza, vale a dire dominare la natura ed esercitare potere e controllo sopra altri gruppi sociali. Se queste culture sono sopravvissute fino ai giorni nostri è perché sono riuscite a sviluppare il potenziale umano di aggressione.

All'inizio di questo secolo, sostiene Odent, sviluppare la capacità di amare e di rispettare il prossimo, oltre che la Terra, sta finalmente diventando un presupposto fondamentale per la sopravvivenza sia del pianeta sia del singolo individuo.

Conclusioni

All'inizio dell'elaborato mi sono chiesta come si potesse amare sé stessi dal momento che avevo sempre pensato che non fosse possibile amare senza che ci fosse un altro da me verso cui dirigere l'amore. Attraverso questa ricerca posso rispondere dicendo che è possibile e necessario partire dall'amore di sé perché io sono l'altro e io sono il mondo, non c'è separazione e se mi riempio della qualità dell'amore irradio tutti e tutto intorno a me.

Ho poi individuato i passaggi necessari per giungere all'accettazione di sé e come è possibile andare oltre verso l'amore incondizionato. Posso dire quindi che si tratta di passi sul sentiero che ci porteranno a volte ad avanzare a volte a retrocedere. L'amore è un'esperienza non definitiva è, il cammino di una vita.

A monte esiste però la scelta dell'amore che funge da faro
e ci orienta nella vita di ogni giorno.

Scrivere questo elaborato insieme al cammino di crescita personale mi ha resto entusiasta perché sono riuscita a dare una risposta alle domande di senso sulla vita che fin da molto piccola mi sono posta.

Il senso della vita è essere amore
e la professione di counselor può essere uno dei modi per portare
questa qualità nel mondo.

Bibliografia

"Discorso sull'origine e i fondamenti della disuguaglianza tra gli uomini" Jean-Jacques Rousseau

"Se il mondo ti crolla addosso" Pema Chodron

"Soltanto Amore" Sri Daya Mata

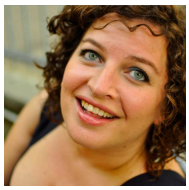
"L'uomo creatore" Angela Volpini

"La scientificazione dell'amore" Michael Odent

"In te non c'è nulla di sbagliato" Cheri Huber

"Tu sei quello che fai" Cheri Huber

Conferenza Angela Volpini Accademia TRE



Paola Scognamiglio

Counselor integrato TRE, educatrice. E' responsabile organizzativa della Accademia TRE Evoluzione Counseling e Coaching

Valentina Erika Bassi

Direttrice scientifica e co-fondatrice dall'Accademia TRE; Psicologa specializzata in sviluppo e comunicazione, Counselor e Trainer PNL Aleph Umanistica Biodinamica, esperta in terapie espressive, mindfulness ed educazione.

www.trecounseling.org

facebook/trecounseling

Se non lo hai ancora fatto chiedi di entrare nel gruppo riservato.

facebook/trecounselinglab

Altri contenuti esclusivi ti aspettano!

TRE COUNSELING